

HEALTH POWER **Einfach gesund!**

■ Gesund essen ■ Gesund werden ■ Gesund bleiben

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Bibliographic information published by the Deutsche Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek lists this publication in the Deutsche Nationalbibliografie; detailed bibliographic data are available in the Internet at <http://dnb.d-nb.de>.

Alle Informationen und Angaben in diesem Buch wurden von Autorenteam und Verlag mit größter Sorgfalt erstellt und geprüft. Dennoch können Autoren und Verlag keine Gewähr für die Richtigkeit übernehmen.

Die Informationen in diesem Buch dienen nicht zu Therapie-, sondern zu Bildungszwecken. Sie sollen Sie darin unterstützen, fundierte Entscheidungen über Ihre Ernährung und Lebensweise zu treffen, die Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben. Die Informationen in diesem Buch können eine medizinische Beratung durch einen Arzt oder eine ärztlich verordnete Behandlung nicht ersetzen; das Buch stellt keinen Ersatz für eine individuelle professionelle medizinische Untersuchung und individuelle therapeutische Anweisungen dar. Mit Fragen zu allgemeinen und spezifischen Symptomen und Medikamenten sollten Sie sich an Ihren Arzt wenden.

Die Erwähnung von Unternehmen oder ihrer Produkte in diesem Buch bedeutet keine Befürwortung oder Ablehnung der Produkte oder ein wertendes Urteil von Autoren oder Verlag über die Produkte.

In diesem Buch wurden teilweise Bezeichnungen verwendet, die eingetragene Warenzeichen sind; diese unterliegen als solche den gesetzlichen Bestimmungen.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und elektronische Speicherformen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted, in any form, or by any means (electronical, mechanical, photocopying, recording or otherwise) without the prior written permission of the publisher. Any person who does any unauthorized act in relation to this publication may be liable to criminal prosecution and civil claims for damages.

© *ibidem-Verlag*

Stuttgart 2020

Alle Rechte vorbehalten

Printed in the EU

Fotos (soweit nicht anders vermerkt):
clipdealer.de, privat

ISBN-13: 978-3-8382-1219-7

PZN: 16537498

Widmung und Dank

Wenn sich ein Universitäts-Präventiv-Mediziner aus den USA, ein Hausarzt, der zugleich als Lehrbeauftragter tätig ist, und ein Biochemiker, der als führender Ernährungswissenschaftler in Deutschland bekannt ist, zusammenfinden, um gemeinsam ein Buch herauszugeben, ist das durchaus etwas Ungewöhnliches. So ungewöhnlich wie unsere weit über ein „zufälliges“ Treffen hinausgehende erste Begegnung, aus der dieses gemeinsame Projekt hervorging.

Als Autoren dieses Buches haben wir – Hans Diehl, Claus Leitzmann und Klas Mildenstein – bei aller Unterschiedlichkeit unserer Herkunft, Erfahrungen und Arbeitsweisen festgestellt, dass uns das gemeinsame Ziel vereint, die Lebensqualität von Menschen positiv zu verändern. Und dass es tatsächlich möglich ist, dies in einem Maß zu erreichen, das vielfach weit über den Erwartungen liegt! Deshalb haben wir gemeinsam dieses Buch verfasst.

Unser Dank für die grafische Gestaltung gilt Dieter Illgen, der – als Ergänzung unseres Autorenteam – dieses Buch so hervorragend gestaltete.

Zu viert widmen wir dieses Buch unseren Frauen

- Lily Diehl
- Hannelore Illgen
- Ille Leitzmann
- Brigitte Mildenstein

Ohne ihre Anregungen und Unterstützung sowie ihr Verständnis wäre dieses Buch nicht zustande gekommen.

Geleitwort

von T. Colin Campbell



SEIT SECHS JAHRZEHNEN betreibe ich experimentelle Forschung. Während dieser Zeit habe ich nationale und internationale Leitlinien für Ernährung und Gesundheit mitgestaltet. Dabei musste ich immer wieder schmerzlich erfahren, dass die Ernährungswissenschaft in der Medizin kaum Anerkennung findet. Das ist ein gravierender Fehler, der zu hohem individuellem Leid sowie zu astronomischen Kosten in der Gesundheitsversorgung geführt hat. In den meisten wirtschaftlich entwickelten Ländern steigen die Gesundheitskosten weiterhin deutlich an – unter anderem deshalb, weil die durch falsche Ernährung verursachten Krankheiten zunehmen. Diese Kosten sind weit höher, als sie sein müssten.

Die Zeit ist gekommen, in der es mit der bedrohlichen Zunahme von Krankheiten und Kosten aufhören kann und muss. Denn bald können wir uns diese Entwicklung nicht mehr leisten: Hochtechnisierte Medizin und Medikamente haben ihren Preis. So haben Medikamente teilweise erhebliche Nebenwirkungen. Darüber hinaus erleidet die Schulmedizin einen zunehmenden Vertrauensverlust, weil sie besonders bei chronischen Krankheiten lediglich Symptome kuriert, die Ursachen aber meist unbeachtet lässt. Krankenhäuser rechnen für ein Bett bis zu 1.000 Euro pro Tag ab, die Kosten, die dort für die tägliche Ernährung aufgewendet werden, belaufen sich dagegen auf nur wenige Euro.

Ein zentraler Grund für diese negative Entwicklung ist der weiterhin zu hohe Konsum an Fleisch und anderen tierischen Lebensmitteln wie Fisch,

Milchprodukten und Eiern. Neben gesundheitlichen Nachteilen entstehen dadurch auch immense Kosten für unsere Umwelt durch meist grausame Massentierhaltung. Die Aufzucht von Millionen von Tieren unter inakzeptablen Bedingungen führt zu erheblichen Belastungen für die Luft, die wir atmen, das Wasser, das wir trinken, sowie die Ackerböden, die unsere Lebensmittel hervorbringen. Diese Faktoren verändern das Klima und tragen dazu bei, unsere Biosphäre zu vernichten. In diesem Zusammenhang sollten alle mehr an ihre Kinder und Enkelkinder denken.

Zusätzlich müssen wir Wege finden, Medizinstudenten viel mehr als bisher im Fach Ernährungswissenschaft zu unterrichten. Studierende müssen die Wirksamkeit einer vollwertigen pflanzlichen Ernährung kennenlernen, um sie später als Hausärzte vermitteln zu können. Entscheidend ist aber auch, dass Ärzte für eine Ernährungsberatung eine angemessene Vergütung erhalten – denn der Einsatz von Geräten und Medikamenten ist meist lukrativer. Unabhängig von ihrem Einkommen sollten alle im Gesundheitsbereich Tätigen ihr Wissen und ihre Erfahrungen so anwenden, dass sie den gesundheitlichen Bedürfnissen ihrer Patienten die höchste Priorität einräumen.

Verbrauchern müssen zuverlässige und leicht zugängliche Ernährungsinformationen ohne kommerzielle Beeinflussung zur Verfügung gestellt werden, staatliche Behörden dürfen Gesundheitsinformationen nicht in erster Linie zum Nutzen der Lebensmittelindustrie verbreiten.





Schulmedizin und Pharmaindustrie setzen weitgehend auf das Verschreiben von Medikamenten. Trotz aller Nebenwirkungen. Das grundlegende Potenzial der Ernährung für unsere Gesundheit bleibt leider weitgehend ungenutzt.

Auch wenn dieses Vorgehen in den USA leider seit langem Realität ist, sollte es nicht als Vorbild für andere Länder dienen. Lobbyismus sollte in der Gesundheitsbranche so stark wie möglich eingeschränkt werden.

Die wissenschaftliche Grundlagenforschung über Ernährung muss endlich erkennen, dass Ernährung ganzheitlich wirkt und sie deshalb nicht auf Einzelbestandteile beschränkt werden darf. Ein Konzept wie das der Vollwert-Ernährung muss breite Anwendung finden und der Verzehr von möglichst gering verarbeiteten pflanzlichen Lebensmitteln gegenüber stark verarbeiteten Produkten bevorzugt werden.

Die Wissenschaft muss selbstverständlich die vorhandenen Nährstoffe sowie die biochemischen und physiologischen Eigenschaften und Aktivitäten isolierter Nährstoffe in ausreichendem Umfang erforschen. Die bislang gewonnenen Erkenntnisse weisen jedoch unmissverständlich darauf hin, dass eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung der beste Weg zu einem gesunden Leben ist.

Die Heilkraft der pflanzlichen Lebensmittel wird immer deutlicher erkennbar. Es gibt eine ganze Reihe von langfristigen Ernährungstherapien, deren Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen ist. In vielen Fällen kann die richtige Ernährung den Krankheitsverlauf besonders bei chronischen Krankheiten mildern und dazu beitragen, dass eine Heilung schneller und besser verläuft. Leider berücksichtigt die Schulmedizin das breit gefächerte Potenzial der Ernährung kaum.

Viele Untersuchungen und auch unsere *China Study* haben gezeigt, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von tierischen Produkten und dem Auftreten von Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 1 und 2, Übergewicht, Osteoporose, Autoimmunerkrankungen und Hirnkrankheiten gibt. Die positiven Auswirkungen der Ernährung auf die Gesundheit waren umso größer, je geringer der Anteil tierischer Nahrungsmittel war. Besonders tierische Nahrungsproteine sowie ein Mangel an Antioxidantien in der Ernährung scheinen negative Folgen zu haben. Auf der anderen Seite gibt es keine Nährstoffe, die nicht von Pflanzen geliefert werden können, mit Ausnahme von Vitamin B12. Übrigens sind geringe Mengen an tierischen Produkten ernährungsphysiologisch zu vernachlässigen. Das Buch *China Study* gewährt neben den gesundheitlichen Aspekten tiefe Einblicke in die Schattenseiten und Verflechtungen von Lebensmittelwirtschaft, Wissenschaft und Politik in den USA.

Die vollwertige pflanzliche Ernährung ist wissenschaftlich fundiert und ist neben der Naturheilkunde die zeitgemäße Antwort auf die immer weiter zunehmenden ernährungsbedingten Krankheiten. Die Ernährung sollte und wird zukünftig eine größere Rolle in der Prävention und Therapie von Krankheiten spielen. Ärzte sind gut beraten, sich darauf einzustellen, denn Patienten möchten zunehmend selbst etwas für ihre Gesundheit tun. Immer mehr Menschen informieren sich selbst und stellen kritische Fragen an ihren Arzt.

Die Antwort vieler Ärzte, dass Krankheiten nichts mit der Ernährung zu tun hätten, wird nicht länger akzeptiert. Die Empfehlungen, die in diesem Buch gegeben werden, beruhen neben wissenschaftlich

belegten Daten auf langjährigen Erfahrungen der drei Autoren in der Ernährungswissenschaft.

Hans Diehl ist Klinischer Professor für Präventive Medizin an der Loma Linda University in Kalifornien. Er ist Bestsellerautor und Gründer des Lifestyle Medicine Institutes in Loma Linda, Kalifornien. Inzwischen haben über 85.000 Absolventen erfolgreich an seinem CHIP-Programm (*Complete Health Improvement Program*) teilgenommen.

Es handelt sich um die bisher besten gruppenzentrierten, evidenzbasierten klinischen Ergebnisse, die in 45 begutachteten Fachartikeln veröffentlicht wurden. Als Referent war ich an seinem Bildungsprogramm für den Umgang mit chronischen Krankheiten des Öfteren beteiligt.

Claus Leitzmann war als Biochemiker und Ernährungswissenschaftler Professor für Internationale Ernährung an der Justus-Liebig-Universität Gießen. Er war maßgeblich an der Entwicklung mehrerer ganzheitlicher Ernährungskonzepte beteiligt, wie dem Gießener Konzept der Vollwert-Ernährung, der Ernährungsökologie sowie dem





New Nutrition Science Project. Sein Interesse gilt der pflanzlichen Ernährung und der Ernährungsbildung. Claus Leitzmann und seine Mitautoren haben eine Reihe von Fachbüchern und Büchern, die sich an Verbraucher wenden, verfasst.

Klas Mildenstein ist seit über 30 Jahren als Facharzt für Allgemeinmedizin, Neurologie sowie Kinder- und Jugendpsychiatrie in eigener Praxis in Laatzen bei Hannover tätig. Seine Schwerpunkte sind Ernährungsmedizin, Diabetologie, Schmerztherapie und Patientenseminare. Gleichzeitig ist er als Lehrbeauftragter u.a. für Prävention an der Medizinischen Hochschule Hannover tätig. Von Anbeginn seiner Praxistätigkeit bietet er allen seinen Patienten eine ausführliche, persönliche Ernährungsberatung durch seine Diätassistentinnen an. Klas Mildenstein ist zudem bekannt durch seine ChipListe, die Ernährungswissen für Kinder und Erwachsene einfach, übersichtlich, kinderleicht vermittelt. Die ChipListe zeigt auf einen Blick, welche Lebensmittel wertvoll und welche Nahrungsmittel weniger wertvoll sind. Diabetiker können den

wertigen pflanzlichen Ernährung überzeugt und möchten ihre Leser verlässlich informieren. Die Informationen in diesem Buch sind systematisch aufgebaut, leicht zu lesen und verständlich dargestellt. Die vielen Abbildungen machen wichtige Zusammenhänge anschaulich. Eine Reihe von Fragen verankert das gelesene Wissen. Einige Rezepte und praktische Beispiele ergänzen den Text. Über das Buch hinweg treten die drei Autoren in einen Dialog mit ihren Lesern und beantworten dabei eine Auswahl der drängendsten Verbraucherfragen. Zusammen mit den vielen Bildern ist das Buch ein Lesevergnügen.

Die Leser möchte ich nachdrücklich ermuntern, sowohl die vielen individuellen Empfehlungen dieses Buches zu beherzigen als auch die dargestellten Auswirkungen falscher Ernährung auf die Zukunft der menschlichen Spezies und unseres Planeten zu berücksichtigen.

T. Colin Campbell, PhD
*Professor Emeritus
für Ernährungsbiochemie
Cornell University, Ithaca, NY, USA*

Kohlenhydratgehalt der Nahrungsmittel in Broteinheiten (BE) einfach ablesen. Mit der ChipListe werden Diäten überflüssig.

Die drei Autoren sind von den positiven Wirkungen einer voll-

Einleitung

DER LEITGEDANKE des vorliegenden Buches basiert auf den Gesetzen der Natur und den Errungenschaften unserer Kultur. Wir Autoren haben unsere lebenslangen Erfahrungen aus Theorie und Praxis zusammengefasst. Unsere Erkenntnisse und die sich daraus ergebenden Empfehlungen für eine bestmögliche Ernährungsweise stützen sich wie bei der Fassade eines klassischen griechischen Tempels auf sechs Säulen.

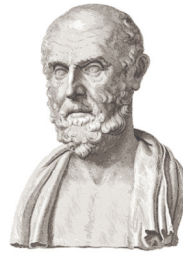
Die erste Säule findet sich in der griechischen Antike in den Erkenntnissen von Pythagoras, dem Begründer des ethischen Vegetarismus, sowie von Hippokrates, der bereits vor 2500 Jahren sagte: „*Lasst eure Lebensmittel eure Heilmittel sein.*“

Die zweite Säule gründet auf den Erfahrungen der Naturheilkunde, die unter anderem mit den Namen von Hildegard von Bingen, Paracelsus, Rousseau, Hufeland und Kneipp verbunden sind. Diese Pioniere einer natürlichen Lebensweise entwickelten ganzheitliche Lebenskonzepte, die bis in die Gegenwart wirken. Zur klassischen Naturheilkunde zählen die Phytotherapie, Hydrotherapie, Bewegungstherapie, Diätetik sowie die Ordnungstherapie. Diese dienen zur Strukturierung der äußeren und inneren Lebensordnung, um die Gesundheit von Körper, Geist und Seele auf eine positive Art zu beeinflussen. Auch die Traditionelle Chinesische Medizin und die Ayurvedische Medizin zählen zur Naturheilkunde.

Die dritte Säule besteht in den Pionierarbeiten von Ärzten wie Maximilian Bircher-Benner, Lothar Wendt, Denis P. Burkitt und Werner Kollath, die gegen die ärztliche Überzeugung ihrer Zeit die Ernährungswissenschaft revolutioniert und geprägt haben. Bircher-Benner zeigte, dass pflanzliche Rohkost eine Heilkost par excellence darstellt. Wendt entdeckte die Verdickung der Basalmembranen im Bindegewebe durch den übermäßigen Konsum von tierischem Eiweiß und damit die Eiweißspeicherkrankheiten. Burkitt konnte nachweisen, dass die Ballaststoffe eine zentrale Funktion für die Darmgesundheit ausüben. Kollath entwickelte das Konzept der Vollwert-Ernährung nach dem Grundsatz: „*Lasst unsere Lebensmittel so natürlich wie möglich.*“

Die vierte Säule sind die Erfahrungen aus den Folgen des Übergangs von einer traditionellen regionalen Ernährung zu einer globalen Fast-Food-Systemgastronomie, die unter anderem für die verschiedenen Zivilisationskrankheiten mit verantwortlich ist, die weltweit rasant zunehmen. Dazu zählen unter anderem Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Arthrose. Großangelegte Studien haben diese Entwicklung dokumentiert, wie die *Framingham-Studie*, die *7-Länder-Studie*, die *Nord-Karelien-Studie*, die *China Study* sowie die *Nurses-Health-* und *Health-Professional-Studies*.

Die fünfte Säule bilden die Arbeiten der jetzigen Protagonisten für eine pflanzliche Ernährung und Lebensstilmedizin wie Nathan Pritikin, Dean Ornish, Caldwell Esselstyn, T. Colin Campbell,



„Lasst eure
Lebensmittel
eure Heilmittel
sein.“

Hippokrates

John McDougall, Neal Barnard, Michael Greger, Brenda Davis, Joel Fuhrman, Andreas Michalsen, Gustav Dobos und anderen. Diese Persönlichkeiten erkannten den Wert der pflanzlichen Kost, die mit ihren lange unterschätzten sekundären Pflanzenstoffen und nur in Pflanzen vorkommenden Ballaststoffen die Grundlage für eine gesunde Ernährung bilden.

Die sechste Säule entwickelte sich aus unseren Erkenntnissen und Erfahrungen, die wir im Laufe unseres jeweils langen Berufslebens sammeln konnten. So sind Hans Diehl und Klas Mildenstein durch zwei völlig unabhängig voneinander entwickelte Konzepte einer praktischen Ernährungsbildung verbunden, die sie beide mit dem Begriff CHIP bezeichnen. Claus Leitzmann war maßgeblich an der Entwicklung einer Reihe von Konzepten für eine zeitgemäße, vollwertige, nachhaltige und überwiegend pflanzliche Ernährung beteiligt.

© DIETER ILLGEN



Viele Inhalte dieses Säulen-Modells finden sich heute kaum noch in der modernen westlichen Ernährung, so

wie sie sich in den letzten Jahrzehnten entwickelt hat. Die Veränderungen in unserer Ernährungskultur haben sich rapide vollzogen: Vom Gemüse zum Fleisch; von Vollkornserzeugnissen zu Weißmehlprodukten; von Pellkartoffeln zu Pommes; von Bohnen zu Burgern; von Wasser zu Limonaden; von regionalen zu globalen Produkten; von normalen Portionen zu Riesenportionen; vom Essen zu Hause zum Auswärts-Essen; vom langsamen Essen zum Fast Food.

In dieser Zeit hat die Anzahl der Patienten mit chronischen Krankheiten erheblich zugenommen. Besonders die Zahlen der Menschen mit Übergewicht und Diabetes sind dramatisch angestiegen. Dabei hat sich auch deutlich gezeigt, dass unsere hoch entwickelte Medizin oft nur Symptome chronischer Krankheiten behandeln kann. Gleichzeitig wächst die Erkenntnis, dass mit der Lebensstilmedizin eine sanfte Revolution ihren Anfang genommen hat. Viele dieser Krankheiten reagieren sehr gut auf den in diesem Buch beschriebenen Lebensstil-Ansatz, der meist innerhalb von Wochen die Selbstheilungskräfte des Körpers mobilisieren kann.

Dieses Buch ist eine Übersetzung aus dem US-Amerikanischen. Bei Übersetzungen in eine andere Sprache besteht immer ein gewisses Risiko, besonders wenn es als Gebrauchsanweisung für eine neue Leserschaft dienen soll.

Dieses gilt im besonderen Maße für das Thema Essen und Trinken, denn die Traditionen in den USA weichen teilweise erheblich von denen im deutschsprachigen Raum ab. Wir als Autoren haben uns bemüht, die Inhalte des Buches zu erhalten und gleichzeitig an mitteleuropäische Verhältnisse anzupassen.

Obwohl in der allgemeinen Diskussion selten Einigkeit über die optimale Ernährung besteht, zeichnet sich die Entwicklung zu einer Ernährung ab, die nicht nur die gesundheitlichen und kulinarischen Ansprüche erfüllt, sondern gleichzeitig die ethischen, sozialen und ökologischen Anliegen einbezieht. Dieses seit Jahrzehnten aus der Vollwert-Ernährung bekannte Konzept ist der rote Faden im vorliegenden Buch.

Aus diesem ganzheitlichen Anspruch ergibt sich eine Ernährung, die weitaus überwiegend pflanzlich ausgerichtet ist. Wenn gewünscht – oder bei schweren Erkrankungen –, kann sie auch zu 100 Prozent aus pflanzlicher Kost bestehen, sonst sind 95 Prozent ein gut erreichbares, zumutbares und effektives Maß. Diese Ernährungsweise ist imstande, ernährungsbedingten Krankheiten vorzubeugen, diese zu lindern oder im besten Fall sogar zu heilen.

Die pflanzliche Kost sollte möglichst naturbelassen verzehrt werden, das heißt, sie sollte so wenig wie möglich verarbeitet sein, damit so viel der Inhaltsstoffe wie möglich erhalten bleiben. Dieses ist am besten mit gründlich gereinigter Rohkost oder schonend zubereiteter Kost zu



erreichen. Daneben wird der Verzehr regionaler und saisonaler Lebensmittel angeraten.

Übergewicht und vielerlei Krankheiten sowie frühzeitige Todesfälle können durch eine vollwertige pflanzliche Ernährung weitgehend vermieden werden. Auch davon handelt dieses Buch. Es soll befreien von den widersprüchlichen Aussagen, die oft aus sehr einseitigen Empfehlungen bestehen. Die Widersprüche lassen sich teilweise erklären. So gibt es einerseits zahllose selbsternannte Experten, die besonders in den sozialen Medien, Ratgebern oder der Boulevardpresse ihre nicht immer geprüften Ratschläge anbieten. Andererseits erteilen Wissenschaftler Empfehlungen zur Ernährung auf Basis wissenschaftlicher Ergebnisse (evidenzbasiert). Dabei ist die Wissenschaft in der schwierigen Lage, die komplexen Zusammenhänge einer mobilen, bewegungsarmen Wohlstandsgesellschaft umfassend zu bewerten. Spezielle Erkenntnisse können nicht immer gleich in praktische Handlungen umgesetzt werden. Außerdem gibt es Partikularinteressen und kommerzielle Belange, die Einfluss auf Empfehlungen nehmen. Auch der häufige, meist auch zutreffende Hinweis in wissenschaftlichen Artikeln, dass weitere Studien erforderlich sind,



um die vorliegenden Ergebnisse zu erhärten, trägt nicht unbedingt zum Vertrauen in wissenschaftliche Daten bei.

In diesem Buch haben wir Wege aufgezeigt, wie das gesteckte Ziel einer vollwertigen pflanzlichen Ernährung schrittweise erreicht werden kann. Menschen, die bereits erkrankt sind, wollen ihre Ernährung nicht nach und nach umstellen, sondern möchten sofort das volle Programm zur Heilung ihrer Krankheit anwenden. Dies ist möglich und bei entsprechender Kenntnis auch zu empfehlen.

Alle lebenswichtigen Nährstoffe sollten in möglichst optimaler Quantität und Qualität in unserer Nahrung vorhanden sein. Es hat sich gezeigt, dass diese Kriterien am ehesten erfüllt werden, wenn die Kost weitaus überwiegend aus Pflanzen besteht, die aus regionalem, biologischem Anbau stammen, möglichst wenig verarbeitet und schonend zubereitet werden. Diese Anforderungen werden weitgehend den ethischen Anliegen, der ökologischen Notwendigkeit sowie unserer gesellschaftlichen Verantwortung und damit der so dringend geforderten Nachhaltigkeit gerecht.

Auch die Bedeutung weiterer Lebensstilfaktoren haben wir thematisiert, wie regelmäßige körperliche Aktivität, Aufenthalt in frischer Luft und gut dosiert in der Sonne, ausreichend Schlaf, Entspannung und, wenn überhaupt, mäßiger Umgang mit Alkohol sowie das Meiden von Nikotin und Drogen aller Art. In ihrer Ganzheit bestimmen diese Faktoren die Lebensqualität.

Auch diese Erkenntnis wurde bereits vor 2500 Jahren von Hippokrates folgendermaßen formuliert: *„Eine vollwertige Ernährung, ausreichend körperliche Bewegung und Maßhalten in allen Dingen des Lebens sind das beste Rezept, um in Gesundheit alt zu werden.“*

Wir haben uns bemüht, alle Sinne unserer Leser durch passend ausgewählte, übersichtliche Abbildungen und relativ viele Bilder anzusprechen. Das Buch soll motivieren und zeigen, dass eine weitgehend pflanzliche Kost nicht nur gesundheitliche Vorteile bietet, sondern auch eine ganze Reihe gesellschaftspolitischer Kriterien erfüllen kann. Mit der entsprechenden Überzeugung und ein wenig Geduld können die leicht umsetzbaren Empfehlungen und die bewährten Rezepte in diesem Buch helfen, neue Ernährungsgewohnheiten zu übernehmen. Dadurch soll die Gesundheit erhalten, gefördert oder wieder hergestellt werden. Dass sich durch eine überwiegend pflanzliche Kost auch ethische, ökologische und gesellschaftliche Anliegen verwirklichen lassen, verleiht unseren Empfehlungen einen erheblichen Mehrwert.

Wir Autoren haben uns bemüht, die uns am häufigsten gestellten Fragen so verständlich wie möglich zu beantworten.

Frühjahr 2020

*Hans Diehl
Claus Leitzmann
Klas Mildenstein*