

Eine neue Studie zeigt, was vegane Ernährung für die Gesundheit des Herzens, für Ausdauerleistungen und im Sport bewirkt

Von Arjun Walia auf collective-evolution.com; übersetzt von Taygeta

In wenigen Worten

- Die Fakten: Eine weitere Studie ist erschienen, die aufgezeigt, dass pflanzliche Ernährung Ausdauersportlern nicht nur einen Vorteil in Bezug auf Herzgesundheit, Leistung und Regeneration bietet, sondern auch ihren Ernährungsbedarf deckt.
- Zum Nachdenken: Wo es doch so viele Beispiele und wissenschaftlichen Studien gibt, die zeigen, dass eine vegane Ernährung für unsere eigene Biologie und den Planeten nur Vorteile hat, warum wird das dann nicht anerkannt oder behauptet, dass diese Informationen falsch sind?



Es ist sehr nachdenklich machend, wie sehr in Umweltdiskussionen der Übergang von fossilen Brennstoffen zu sauberen Energietechnologien im Vordergrund steht, aber der Tierhaltung absolut keine Aufmerksamkeit geschenkt wird. Jeder Mensch auf dieser Welt könnte ein Elektroauto fahren, und alle Industrien könnten saubere Energietechnologien nutzen, und doch wäre das bezüglich der Auswirkungen auf unsere Umwelt bei weitem nicht vergleichbar mit einer ausschliesslich pflanzlichen Ernährung. Da etwa 80 Prozent des Amazonas-Regenwaldes für die Tierhaltung vernichtet werden, bietet uns die Reduzierung unserer Fleisch- und Milchproduktion die Möglichkeit, die Lungen der Erde wiederherzustellen. Zwar gab es in der Vergangenheit Zeiten, in denen der CO₂-Gehalt viel grösser war als heute, aber die Entwaldung war noch nie so schlimm. Wie kommt es, dass ständig über CO₂ und fossile Brennstoffe gesprochen wird, während Tierhaltung und Entwaldung praktisch ignoriert werden?

Doch es gibt nicht nur Umweltanreize, um unseren Verbrauch an tierischen Produkten drastisch zu senken, sondern es gibt auch all die Grausamkeiten an Tieren und gesundheitliche Gründe, die eindeutig beweisen, dass für das Leben des Menschen eine pflanzliche Ernährung von Vorteil ist. Vielleicht ist unsere Biologie vergleichbar für eine pflanzliche Ernährung aufgebaut wie sie es bei den Gorillas der Fall ist, bei den Giraffen, Elefanten, Bullen, den veganen Neandertaler Spaniens und allen anderen Arten, die auf der Erde gelebt haben und noch heute die Erde durchstreifen, die ebenfalls vollständig vegan leben. Sind wir wirklich gebaut, um Fleisch zu essen, oder wurden wir von Nahrungsmittelproduzenten einer Gehirnwäsche unterzogen, damit sie von unserem Konsum profitieren können?

“Wenn man sich die Art und Weise ansieht, wie unser Verdauungssystem aufgebaut ist, erkennt man, dass wir die Anatomie und Physiologie eines strikten Pflanzenfressers oder Herbivors haben. Unser Verdauungssystem oder unsere Physiologie ist nicht an das Essen oder den Verzehr von tierischem Fleisch gedacht. Und deshalb können wir ohne die Hilfe von Technologie kein tierisches Fleisch konsumieren. Wenn man sich hingegen die Kieferstruktur, die Kiefermechanik, unsere Speiseröhre, unseren Magen und die Länge unseres Darms ansieht, ist klar, dass wir die Anatomie eines ausgeprägten Pflanzenfressers haben.” ~ Dr. Milton Mills

[Hier eingeschlossen ist das Essen von Früchten aller Art; es gibt präzisierende anatomische Überlegungen, die den Menschen als einen Früchteesser klassifizieren, analog den Affen – und nicht etwa als ein Allesfresser wie Schwein oder Bär; Anm. d. Ü.]

Es gibt unzählige Studien, die zeigen, dass eine pflanzliche Ernährung äusserst gesund ist und eine gute Variante, um eine Vielzahl von Krankheiten zu verhindern und umzukehren. Wir werden später darauf zurückkommen, aber im Moment konzentrieren wir uns auf eine der neuesten Forschungsarbeiten zu diesem Thema.

Ein neuer Bericht, der kürzlich in der Zeitschrift *Nutrients* veröffentlicht wurde, offenbarte, dass die pflanzliche Ernährung Ausdauersportlern nicht nur einen Vorteil in Bezug auf Herzgesundheit, Leistung und Regeneration bietet, sondern auch deren Ernährungsbedarf vollkommen deckt. Dies ist keine Überraschung, und es ergänzt eine Fülle von Studien, die herausgefunden haben, dass eine pflanzliche Ernährung ein deutlich geringeres Risiko für – und sogar eine Umkehrung von – Herzerkrankungen wie Atherosklerose und Herzmuskelschäden mit sich bringt. Laut einer im Bericht zitierten Studie hatten 44 Prozent der Läufer und Radfahrer im mittleren und höheren Lebensalter koronare **Plaques** [fettige Ablagerungen], die das Risiko von Herzerkrankungen erhöhen können. Es ist deshalb diese Studie so aufschlussreich, weil es bekannt ist, dass Ausdauersportler ein grösseres Risiko haben, diese Krankheiten zu entwickeln, und weil deshalb eine pflanzliche Ernährung helfen könnte, sie zu verhindern.

“Studien bestätigen die gesundheitlichen Vorteile von fleischfreiem Essen. Heutzutage ist die pflanzliche Ernährung nicht nur als ernährungsphysiologisch ausreichend anerkannt, sondern auch als eine Möglichkeit, das Risiko für viele chronische Krankheiten zu reduzieren.” ~ Harvard Medical School (Quelle)

Das Risiko eines Todes durch Herzerkrankungen ist bei Vegetariern deutlich geringer und bei Veganern noch geringer, nämlich 50 Prozent bei Fleischessern, 15 Prozent bei Vegetariern und 4 Prozent bei Veganern. Offensichtlich ist der Fleischkonsum nicht gut für das Herz.

Untersuchungen der Ärzte Dean Ornish und Caldwell Esselstyn zeigen zum Beispiel, dass entsprechende, radikale Lebensstiländerungen Herzkrankheiten zum Stillstand bringen und sogar umkehren können. (Quelle) (Quelle) (Quelle)



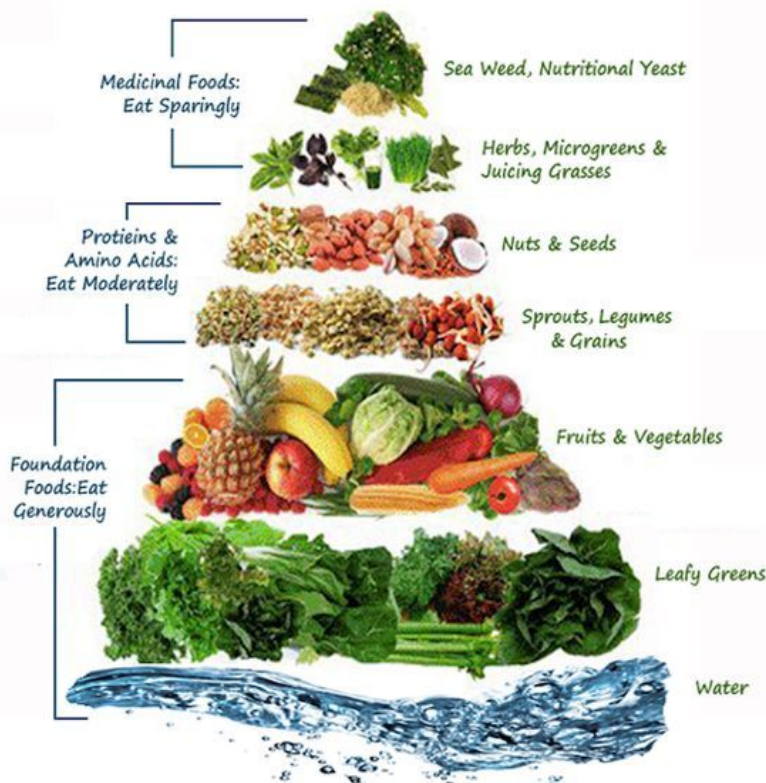
Was den Zusammenhang zwischen veganer Ernährung und Herzgesundheit betrifft, sind die Vorteile in der wissenschaftlichen Literatur klar belegt. Warum also gibt es so viel Unglauben? Es ist der gleiche Grund, warum mehrere Chefredakteure von *peer-reviewed* Journals [wissenschaftliche Zeitschriften, deren Artikel durch Fachpersonen begutachtet werden] hervortraten und unverhohlen sagten, dass die meisten der heutzutage veröffentlichten Untersuchungen völlig falsch sind. Was sollen wir denken, wenn neue Publikationen eine andere Geschichte erzählen als die, die von grossen Lebensmittelkonzernen stammen?

Eine kürzlich durchgeführte [FOIA](#)-Untersuchung hat tatsächlich Dokumente aufgedeckt, die zeigen, wie die Food and Drug Administration ([FDA](#); US-Arzneimittelbehörde) Medien und Wissenschaftspresse manipuliert. Dies ist kaum verwunderlich, da Regierungsbehörden seit langem sich in Medienmanipulation üben und mehrere Mainstream-Medienjournalisten und Nachrichtensprecher dies immer wieder offengelegt haben.

“Ich möchte an meine Kollegen weitergeben, dass Lebensmittel wirklich Medizin sind und dass eine Vielzahl von Beweisen dafür sprechen, dass eine pflanzliche Vollwertkost zur Prävention und Behandlung unserer führenden chronischen Krankheiten dient. Ich hoffe auch, allgemeine Ernährungsmythen zerstreuen zu können und grundlegende, praktische Ernährungsberatungskompetenzen für den Einsatz in der Primärversorgung zu lehren. Es ist wichtig zu wissen, dass viele Ärzte selbst keine gesunden Lebensgewohnheiten praktizieren, von der Ernährung über körperliche Bewegung bis hin zum Stressabbau. Es würde unseren Patienten gut tun, wenn mehr von uns Vorbilder für die Gesundheit würden, aber selbst wenn wir es nicht können, haben wir immer noch die Verantwortung, unsere Patienten über die lebensrettenden Werkzeuge der Ernährung und der geeigneten Veränderung des Lebensstils zu beraten. Die meisten unserer Patienten vertrauen unserem Rat.” ~ Michelle McMacken, Internistin, Assistant Professor of Medicine, NYU School of Medicine Direktorin (Quelle)

Ich glaube, dass unsere Ärzte und die medizinische Ausbildung ein wichtiger Faktor sind in Bezug auf die Tatsache, dass viele Menschen immer noch glauben, dass tierische Produkte gesund sind, obwohl so viele wissenschaftliche Studien das Gegenteil beweisen. Dies ist doch absolut verwirrend – um es vorsichtig auszudrücken.

VEGAN DIET FOOD PYRAMID



“Eine pflanzliche Ernährung kann viele Risikofaktoren ausgleichen. ‘Eine fettarme, vegetarische Ernährung ist das effektivste Ernährungsmodell, von dem klinisch gezeigt wurde, dass es **Plaque** umkehrt’, sagte das Ärztekomitee für verantwortungsvolle Medizin (PCRM), das mehrere Mitarbeiter als Koautoren der Studien hatte, in einer Erklärung. Atherosklerose wird auch durch Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht ausgelöst, und dies kann durch eine pflanzliche Ernährung angegangen werden.

Ausdauersportler, die eine pflanzliche Ernährung einnehmen, haben dagegen oft weniger Körperfett, was ihnen einen Leistungsvorteil verschaffen kann. “Sportler mit niedrigerem Körperfett erhöhen ihre aerobe Kapazität, d.h. die Fähigkeit, den in Training und Wettkampf nötigen Sauerstoff zu tanken”, sagt Susan Levin, MD, eine zertifizierte Expertin für Sportdiätetik und Direktorin für Ernährungserziehung für PCRM. ‘Studien zeigen, dass Athleten, die eine pflanzliche Ernährung einnehmen, ihr VO₂-max. erhöhen – die maximale Menge an Sauerstoff, die sie während intensiver sportlicher Betätigung verbrauchen können – was zu einer besseren Ausdauer führt.’ Und weil Kohlenhydrate die wichtigste Kraftstoffquelle beim Aerobic sind, gibt eine kohlenhydratreiche pflanzliche Ernährung den Athleten den nötigen Treibstoff.” (Quelle)

Levin erklärte, dass diese Ergebnisse nicht nur für Profis und Olympioniken von Bedeutung sind, sondern auch für Alltagssportler und alle Menschen im Allgemeinen.

“Alltagssportler erleben den gleichen Schub durch eine pflanzliche Ernährung wie Goldmedaillen-Olympioniken, Super Bowl-Gewinner und Wimbledon-Champions. Die Leistungs- und Erholungsvorteile der Ballaststoffe, Kohlenhydrate, Antioxidantien und anderer Nährstoffe, die in einer pflanzlichen Ernährung enthalten sind, sind die gleichen, egal ob man einen Marathon läuft oder nicht.” (Quelle)

Wir haben eine Menge an wissenschaftlichen Erkenntnissen zur pflanzlichen/veganen

Ernährung, aber es hat keinen Sinn, das alles hier noch einmal zu wiederholen. Wenn du interessiert bist, kannst du dich auf die folgenden Artikel beziehen, die tiefer in dieses Thema einsteigen:

[Scientist Explains How Cow's Milk Leeches Calcium From Your Bones & Makes Them Weaker](#)

Wissenschaftler erklärt, wie Kuhmilch das Kalzium aus den Knochen entfernt und sie schwächer macht

[Scientist: Milk From Cows Has "The Most Relevant Carcinogen Ever Identified" & "Turns on Cancer"](#)

Milch von Kühen hat "Das relevanteste Karzinogen, das jemals identifiziert wurde" & "fördert Krebs"

[Plant-Based Protein VS. Protein From Meat: Which One Is Better For Your Body?](#)

Pflanzenprotein vs. Protein aus Fleisch: Welcher ist besser für deinen Körper?

[Internal Medicine Physician Shares What Happens To Your Body When You Stop Eating Meat](#)

Ein Arzt für Innere Medizin Arzt teilt mit, was mit deinem Körper passiert, wenn du aufhörst Fleisch zu essen

[9 Things That Happen When You Stop Eating Meat](#)

9 Dinge, die passieren, wenn du aufhörst Fleisch zu essen

[Canadian Food Guide Shifts From Meat & Dairy To A Whole Foods Plant-Based Recommendation](#)

Kanadischer Lebensmittelführer wechselt von Fleisch & Milch zu Empfehlungen für vollwertige pflanzliche Lebensmittel

[Doctor Explains How Humans Have A "Strict" Vegan Physiology & Anatomy](#)

Ein Arzt erklärt, dass Menschen eine "strikt" vegane Physiologie & Anatomie haben

[Another World Class Vegan Athlete Shares Why He Eats The Way He Does](#)

Ein weiterer veganer Weltklasse-Athlet erklärt, warum er sich so ernährt, wie er es tut



Zum Mitnehmen

(ein Ex-Herzchirurg) erklärt:

“Veganismus ist eine sehr feine Form der Ernährung. Es ist ein wenig extrem, einer Person, die Fleischnahrung bevorzugt, zu sagen, dass man ihr alles vollständig wegnehmen werde. Als praktizierender Mediziner würde ich den Patienten sagen, dass die pflanzliche Ernährung der gesündere Weg ist, und es besser wäre, sich so weit wie möglich von den tierischen Produkten fernzuhalten. Die Menschen sind sehr empfindlich gegenüber Bemerkungen zu dem, was sie essen. Du kannst mit den Leuten über Bewegung, Entspannung, gute geistige Einstellung sprechen und sie werden das akzeptieren. Aber wenn du mit ihnen darüber sprichst, was sie essen, dann reagieren die Menschen sehr empfindlich. Wenn eine Person bereit ist zuzuhören, werde ich versuchen, ihr auf wissenschaftlicher Basis zu erklären, wie ich denke, dass es das Bester für sie ist.” (Quelle)

Der Schlüssel hier ist zu lernen, nicht hart zu reagieren, nur weil etwas gegen das verstößt, woran man glaubt. Fakten sind Fakten, und unter dem Strich scheint es, dass eine Vollwertkost auf pflanzlicher Basis eine sehr gesunde Option für den Menschen und den Planeten ist. Milliarden von Tieren werden jedes Jahr für den Fleischkonsum gezüchtet und geschlachtet. Dies ist sehr unmenschlich, und es deutet darauf hin, dass die Menschheit den Kontakt zu Mitgefühl, Empathie und ihren Emotionen verloren hat. Dieser Planet stellt eine Heimat für uns alle dar, und sobald wir uns von den falschen Informationen, die uns über unsere Ernährung beigebracht wurden, entfernen, wird klar, dass das, was sich für den Menschen als natürlich erweist, weitaus anders ist als das, was uns gesagt wurde.

Die Reduzierung des Verbrauchs oder der völlige Verzicht auf tierische Produkte verändert die Welt nur zum Besseren.

Für die Quellenangaben bitte im Originalartikel nachschauen (englischsprachige Artikel). Zweifellos findet man auch entsprechende Arbeiten und Belege im deutschen Sprachraum.