



HOW NOT TO DIE: Mit Ernährung Krankheiten

Buchvorstellung von Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«



Dr. Michael Greger ist Mediziner und ein international anerkannter Experte auf den Gebieten Ernährungswissenschaft, Lebensmittelsicherheit und öffentliche Gesundheit. Er betreibt das gemeinnützige Informationsportal NutritionFacts.org, in dem täglich die neuesten Fakten und Erkenntnisse über ernährungsbezogene Fragen veröffentlicht werden.

Dr. Michael Greger ist Absolvent der *Cornell University School of Agriculture* und der *Tufts University School of Medicine*. Er hat weit über tausend Vorträge über die Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit gehalten, unter anderem bei den *National Institutes of Health*. Er hat als Experte vor dem US-Kongress gesprochen und war als Sachverständiger für die Verteidigung im Aufsehen erregenden Prozess der Fleischindustrie gegen Oprah Winfrey in Texas geladen.

Der Allgemeinarzt mit Spezialisierung in Ernährungswissenschaft ist als *Director of Public Health and Animal Agriculture* bei der *Humane Society of the United States* tätig.

Dr. Michael Greger, international renommierter Arzt mit dem Schwerpunkt Ernährungsmedizin und begeisterter Wissenschaftsfreak, lüftete in seinem internationalen Bestseller »How Not To Die« das am besten gehütete Geheimnis der Medizin: Wenn die Grundbedingungen stimmen, kann sich unser Körper selbst heilen. Nach Auswertung tausender wissenschaftlicher Studien kommt Dr. Greger zu dem Ergebnis: »Der Großteil frühzeitiger Todesfälle und Behinderungen lässt sich mit einer pflanzenbasierten Ernährung und anderen gesunden Änderungen der eigenen Lebensweise verhindern.«

Nun ist endlich das Begleitkochbuch erschienen: »Das HOW NOT TO DIE-Kochbuch« enthält über 100 köstliche und einfache Rezepten, die so gesund sind, dass sie Leben retten. Denn die beste Strategie, um den 15 häufigsten Todesursachen zu entkommen ist: eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung.

»Ich bin ein Ernährungsfreak. Ich liebe es, mich nur aus Spaß an der Freude durch wissenschaftliche Literatur zu wühlen - einfach aus Faszination über die Funktionsweise des menschlichen Körpers und wegen all der Rätsel, die noch darauf warten, entschlüsselt zu werden«, schreibt Dr. Michael Greger zu Beginn seines neu erschienenen Buches »Das HOW NOT TO DIE-Kochbuch«.

Dr. Michael Greger hat es sich zur Aufgabe gemacht, die medizinische Fachliteratur zu durchforschen. Schon während seines Studiums durchstöberte er jahrelang die medizinischen Bibliotheken. Seit 2011 stellt der Arzt mit der gemeinnützigen Organisation NutritionFacts.org ernährungswissenschaftlich nachgewiesene Erkenntnisse Millionen Menschen kostenlos zur Verfügung: mit mehr als tausend Videos zu beinahe jedem ernährungsbezogenen medizinischen Thema, fast täglich werden neue Artikel veröffentlicht.



Das Kochbuch vorbeugen und heilen

Dr. Michael Greger ist überzeugt: Die meisten vorzeitigen Todesfälle sind vermeidbar und hängen damit zusammen, was wir essen. »Unsere Ernährung ist die Hauptursache für all die frühzeitigen Tode und ebenso für Invalidität.« Die erschreckende Zunahme ernährungsbedingter chronischer Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes und Fettleibigkeit steht mit einer Ernährung in Zusammenhang, die von tierischen Produkten und industriell weiterverarbeiteten Lebensmitteln dominiert wird: viel Fleisch, viele Milchprodukte, viele Eier, viele gesättigte Fette, viel Zucker und viel Weißmehl.

Tausende wissenschaftliche Studien ausgewertet

In seinem Buch »How Not To Die« fasste Dr. Greger die Ergebnisse seiner Forschungen auf 500 Seiten zusammen. Im ersten Teil analysiert Dr. Michael Greger auf 220 Seiten die 15 häufigsten Todesursachen der westlichen Welt und erläutert auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse, wie diese durch eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung verhindert, in ihrer Entstehung aufgehalten oder sogar rückgängig gemacht werden können:

- Herzkrankheiten ● Lungenkrankheiten ● Hirnkrankheiten
- Krebsarten des Verdauungssystems ● Infektionen
- Diabetes ● Bluthochdruck ● Lebererkrankungen
- Blutkrebs ● Nierenerkrankungen ● Brustkrebs
- Suizidale Depression ● Prostatakrebs ● Parkinson
- Iatrogene Krankheiten (Krankheitsbilder, die durch ärztliche Maßnahmen verursacht wurden: Nebenwirkungen von Medikamenten, Krankenhausinfektionen, Behandlungsfehler)

In Teil 2 »Wie wir gesund essen« erklärt Dr. Greger anhand der Ergebnisse wissenschaftlicher Studien, welche pflanzlichen Lebensmittel besonders wertvoll für die verschiedenen Organe und Funktionen des menschlichen Körpers sind. Das Buch ist eine regelrechte Fundgrube und ein Nachschlagewerk.

>>>

Rechts: Rezeptbilder aus »Das HOW NOT TO DIE Kochbuch« von Dr. Michael Greger





Dr. Greger's Tägliches Dutzend

Hier sehen Sie das Tägliche Dutzend inklusive der Menge der Portionen, die Dr. Greger für einzelne Lebensmittel empfiehlt:

- ✓✓✓ Hülsenfrüchte
(Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen...)
- ✓ Beeren
(Brombeeren, Erdbeeren, Gojibeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Kirschen, Kumquats, Trauben ...)
- ✓✓✓ Anderes Obst
(von Apfel und Birne bis Zitrone und Zwetschge)
- ✓ Kreuzblütlergemüse
(Brokkoli, Brokkolisprossen, Blumenkohl, Grünkohl, Rosenkohl, Rucola, Radieschen, ...)
- ✓✓ Dunkelgrünes Blattgemüse
(von Beete-Grün über Grünkohl bis Spinat)
- ✓✓ Anderes Gemüse
(von Artischocken über Möhren und Pilze bis Zucchini)
- ✓ Leinsamen
- ✓ Nüsse und Samen
(Cashews, Chiasamen, Hanfsamen, Sesam, Hasel- und Walnüsse, Mandeln, Kürbiskerne ...)
- ✓ Kräuter und Gewürze
(von Basilikum über Ingwer und Kurkuma bis Vanille und Zitronengras)
- ✓✓✓ Vollkorn
(Brauner Reis, Buchweizen, Gerste, Haferflocken, Hirse, Quinoa, Roggen, Wildreis...)
- ✓✓✓✓ Getränke
(vom Grünen und Weißen Tee, Matcha und Chai über Pfefferminz & Ingwer-Zitrone bis Smoothies)
- ✓ Bewegung
- ✓ Menge der Portionen, die Dr. Greger empfiehlt

Unzählige Berichte über wiedererlangte Gesundheit

»Bei meinen Buchvorstellungsreisen quer durch die Welt durfte ich Zeuge unzähliger Verwandlungserlebnisse werden«, erzählt Dr. Greger. »Die Geschichten, die diese Leute mit mir teilen, sind nicht die üblichen, die Ärzte sonst so zu hören bekommen, sprich solche, die sich nur um Schmerzen und Krankheit drehen. Es sind Geschichten über eine wiedererlangte Gesundheit.«

Der Wissenschaftler berichtet von Chris, einem Mann mittleren Alters, der sich nach einem Vortrag in Boston sein Exemplar von »How Not To Die« signieren lassen wollte. »Chris war zu meinem Vortrag gekommen, weil er nach 10 Jahren mit der Diagnose Typ-2-Diabetes absolut keine Lust darauf hatte, sein Leben lang von Medikamenten und Untersuchungen abhängig zu sein - ein Schicksal, das sein Arzt ihm prophezeit hatte. Sein Arzt hatte ihm auch erzählt, dass sein Diabetes vermutlich nur das Ergebnis schlechter Gene sei und dass Chris Tabletten nehmen müsse und darüber hinaus „auf seinen Zucker“ aufpassen solle (was auch immer das heißen mag).« Nach 10 Jahren habe Chris die Praxis seines Arztes mit einem Gefühl völliger Hilflosigkeit verlassen, als wäre ihm sein eigenes Todesurteil verkündet worden. Denn Chris wusste, dass Diabetes auch zu Erblindung oder Amputationen führen kann. »Nachdem Chris mir von seinen Erfahrungen berichtet hatte, erklärte ich ihm, dass wir trotz der Art und Weise, wie sein Arzt darüber denken mochte, einen gewaltigen Einfluss auf unser gesundheitliches Schicksal haben. Der Großteil frühzeitiger Todesfälle und Behinderungen lässt sich mit einer pflanzenbasierten Ernährung und anderen gesunden Änderungen der eigenen Lebensweise verhindern.« Typ-2-Diabetes sei ein perfektes Beispiel für eine Krankheit, die sich heilen lässt.

Etwa 10 Monate später schickte Chris eine E-mail an Dr. Greger: »Hallo Doc, Sie werden es nicht glauben: Mein Diabetes ist VERSCHWUNDEN. Ich habe ihn besiegt, Doc! *How Not To Die* hat mir tatsächlich das Leben gerettet! Und raten Sie mal, was noch! Meine Frau hat schon seit ihrer Teenagerzeit Gewichtsprobleme. Wir sind zusammen auf eine pflanzenbasierte Ernährung umgestiegen, und sie hat es das erste Mal geschafft, ein normales Gewicht zu erreichen! Wir sind beide so glücklich... (...) Vielen Dank dafür, dass Sie mit mir gesprochen und meiner Familie und mir Ihre Aufmerksamkeit geschenkt haben. Sie wissen gar nicht, wie viel mir das bedeutet. Ich hoffe, dass Sie allen Menschen da draußen erklären können, dass unsere Gene NICHT unser Schicksal sind - so wie Sie es mir erklärt haben. Es gibt Hoffnung, und (zumindest in meinem Haus) auch Freude!«



Die Studie zur Umkehr von Diabetes, über die er in dem Vortrag, den Chris besuchte, gesprochen hatte, wurde bereits 1979 veröffentlicht. Und schon in den 1990er Jahren veröffentlichte Dr. Dean Ornish Studien, die bewiesen, dass sich Herzerkrankungen heilen lassen, so Dr. Greger. Und er berichtet: »Wenn ich meinen Studierenden jahrzehntealte Studien zeige, die beweisen, wie schnell sich unsere häufigsten Todesursachen heilen lassen, denken sie oft: „Moment mal. Heißt das, mein Bruder hätte gar nicht sterben müssen?“ Oder vielleicht ihre Schwester, ihre Mutter oder ihr bester Freund?« Viele Menschen müssen also jahre- oder sogar jahrzehntelang Krankheiten ertragen, weil ihnen niemand etwas von einer pflanzenbasierten Ernährung erzählt hat.

Dr. Greger erklärt: »Die besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse legen nahe, dass die gesündeste Ernährung die ist, die den Konsum von Fleisch, Eiern, Milchprodukten und stark industriell verarbeiteten Lebensmitteln minimiert und dafür den Konsum von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten (Bohnen, Erbsen, Kichererbsen und Linsen), Vollkorngetreide, Nüssen und Samen sowie Kräutern und Gewürzen maximiert - oder, einfach formuliert, den Konsum der Dinge, die aus der Erde wachsen. Das ist unsere gesündeste Wahl.«

Vollwertige pflanzenbasierte Ernährung

Eine vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung besteht aus Lebensmitteln, die nicht oder nicht zu stark verarbeitet sind - also z.B. Naturreis statt weißer Reis, der praktisch aller essentiellen Nährstoffe beraubt wurde, die in Naturreis vorkommen oder Vollkorngetreide statt Weißmehl, dem u.a. die Vielzahl an Phytonährstoffen fehlt, die in Vollkorngetreide enthalten sind.

»Eine pflanzenbasierte Ernährung ist die einzige Ernährung, die bewiesenermaßen Herzerkrankungen rückgängig machen kann«, so Dr. Greger. Und er fragt: »Wenn eine pflanzenbasierte Ernährung das schaffen kann - unsere Todesursache Nummer 1 heilen - sollte sie dann nicht die Standardernährungsweise sein, zumindest so lange, bis etwas anderes bewiesen ist? Vor allem, wenn man bedenkt, dass sie noch viel mehr kann, nämlich weitere unserer häufigsten Todesursachen effektiv behandeln.«

Rezepte mit den meisten gesunden Nährstoffen pro Kalorie

Dr. Greger hat für »Das HOW NOT TO DIE-Kochbuch« über 100 Rezepte zusammengestellt, welche allesamt vollwertige pflanzliche Lebensmittel enthalten, die extrem hilfreich dabei sein können, Krankheiten abzuwehren und eine angeschlagene Gesundheit wieder auf Vordermann zu bringen.



Dr. Gregers zeitsparende Kochtipps

- Wenn Sie getrocknete Bohnen verwenden, kochen Sie am besten gleich eine große Menge davon und frieren sie ein. Früher habe ich immer Dosenbohnen gekauft, bis ich herausfand, wie einfach sie sich mithilfe eines elektrischen Schnellkochtopfs kochen lassen.
- Anstatt nur eine oder zwei Portionen zuzubereiten, kochen Sie lieber einen großen Topf Vollkorngetreide oder Vollkorngetreide zusammen mit einer schnell kochenden Hülsenfrucht, wie z.B. Linsen. Portionieren Sie das fertig gekochte Getreide danach einfach und frieren Sie es ein, bis Sie es verwenden wollen.
- Bereiten Sie bei Gerichten, die eine lange Kochzeit benötigen, wie z.B. Eintöpfe, Suppen oder Chilis, gleich die doppelte Menge zu. Sie sparen damit nicht nur Zeit - auch der Geschmack wird durch das Aufwärmen noch aromatischer. Wenn Sie nach zwei Tagen oder nach dem Einfrieren und Aufwärmen servieren, schmecken diese Gerichte oft noch besser.
- Bereiten Sie Gewürzmischungen, Soßen oder Dressings im Voraus zu, um sie dann zur Hand zu haben, wenn Sie sie brauchen.
- Schneiden Sie Gemüse vor, z. B. Zwiebeln, wenn Sie mehr als ein Gericht kochen, damit Sie genügend für alle verwendeten Rezepte haben. Wenn Sie nur eine halbe Zwiebel brauchen, schneiden Sie die ganze Zwiebel klein und bewahren Sie die noch ungenutzte zweite Hälfte in einem gut verschließbaren Behälter im Kühlschrank auf. (Aus: Das HOW NOT TO DIE-Kochbuch, S. 2)

Die Zutaten im HOW NOT TO DIE-Kochbuch basieren auf dem »Täglichen Dutzend« - den Lebensmitteln, die am nährstoffreichsten sind und reichlich Abwehrstoffe enthalten (siehe Kasten linke Seite). »Die Rezepte in diesem Buch geben Ihnen die Möglichkeit, Mahlzeiten zuzubereiten, in denen Sie gemessen an den enthaltenen Kalorien die meisten gesunden Nährstoffe aufnehmen«, erklärt Dr. Greger. »Sie werden eine Menge Rezepte finden, die Ihnen das Wasser im Mund zusammenlaufen und Ihren Körper gesund bleiben lassen.« >>>



Eine Ernährung mit Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorn, Nüssen und Samen, Kräutern und Gewürzen hat das Potential, Krankheiten vorzubeugen und zu heilen.

Pflanzenpower mit einfachen Rezepten

Sie finden in Dr. Greger's Kochbuch Rezepte für sämtliche Tageszeiten und Anlässe, von leckeren Ideen fürs Frühstück, Mittag- und Abendessen, über Snacks für Zwischendurch, Salate und Suppen, bis hin zu Desserts und Getränken. Verführerische Fotos werden Ihnen das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen und Lust aufs Nachkochen machen: vom sommerlichen Hafermüsli mit Chiasamen und Blaubeeren über Mango-Avocado-Grünkohl-Salat mit Ingwer-Sesam-Orangen-Dressing, Goldene Quinoa-Taboulé mit Kichererbsen & Avocado oder Misosuppe mit Spinat und Shiitake-Pilzen bis zu Pesto-Karottennudeln mit weißen Bohnen und Tomaten.

Natürlich dürfen auch gesunde Naschereien, Smoothies & Power-Getränke nicht fehlen: Von Mandel-Schokoladen-Trüffeln, cremigen No Bake Brownies oder Zwei-Beeren-Tarte mit Pekannuss-Sonnenblumenkern-Boden bis Erdbeer-Bananen-Eiscreme bleiben keine Wünsche offen.

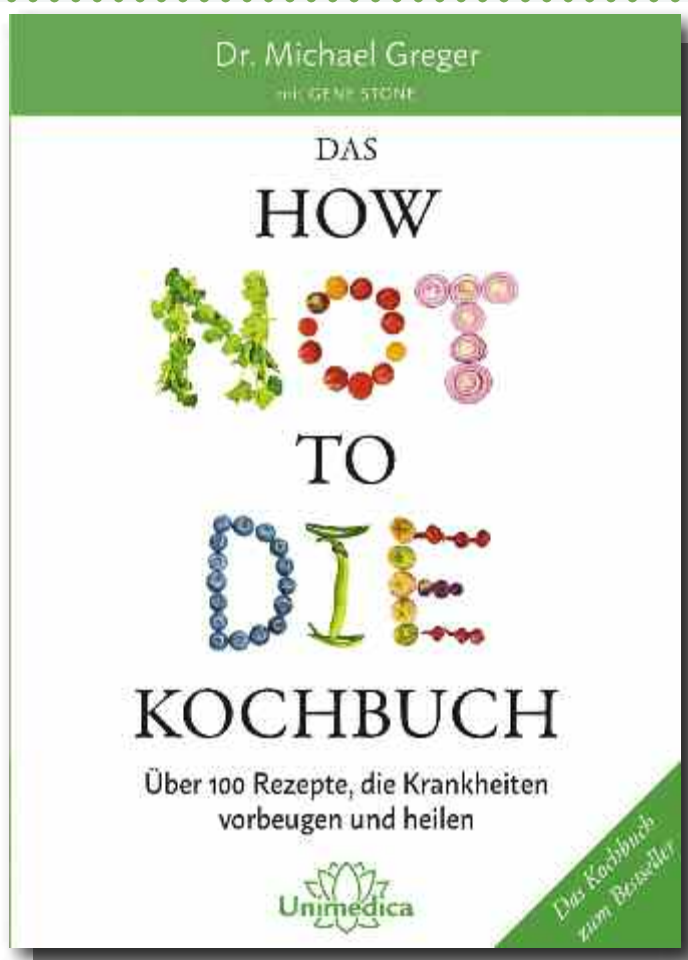
Alle Rezepte in dem Buch sind leicht zuzubereiten, damit sie sich wirklich in den Alltag integrieren lassen. Immer wieder gibt es kleine Info-Kästchen, welche die gesundheitliche Wirkung einzelner Zutaten erklären oder ganz einfach praktische Küchen- und Einkaufstipps geben. Dr. Greger erklärt: »Mir ging es auch darum, einen praktischen Leitfaden zu entwickeln, wie sich dieser Berg an wissenschaftlichen Beweisen in leicht umsetzbare, alltägliche Entscheidungen übertragen lässt.«

Mehr als gesunde Ernährung

Die Bücher »HOW NOT TO DIE« und das neue »HOW NOT TO DIE-Kochbuch« sind ein »Muss« für alle, die ihre gesundheitliche Zukunft selbstbestimmt und gut informiert in die eigenen Hände nehmen möchten.

Doch es geht um mehr als um gesunde Ernährung. Viele Menschen entscheiden sich aus ethischen Gründen und aus Liebe zu den Tieren für eine rein pflanzliche Ernährung. Dass diese tierfreundliche Lebensweise auch das Optimale für die eigene Gesundheit ist, ist dabei viel mehr als ein positiver Nebeneffekt. Denn wie können Lebensmittel unserer Gesundheit gut tun, die mit so viel Leid in der Massentierhaltung erzeugt werden, die voller Hormone und Antibiotika stecken, unsere Umwelt vergiften, das Klima schädigen, für die Abholzung des Regenwaldes verantwortlich sind und den Hunger in der Welt verschärfen? Somit ist die pflanzliche Ernährung nicht nur heilsam für unseren Körper, sondern auch für das Gewissen.

Lesen Sie auch: HOW NOT TO DIE - »Entdecken Sie Nahrungsmittel, die Ihr Leben verlängern und bewiesenermaßen Krankheiten vorbeugen und heilen«. In: Freiheit für Tiere 4/2017
Online: <https://freiheit-fuer-tiere.de/artikel/how-not-to-die.html>



Michael Greger / Gene Stone:
Das HOW NOT TO DIE Kochbuch
Über 100 Rezepte, die Krankheiten vorbeugen und heilen
Unimedica-Verlag, 2018 · ISBN: 978-3-96257-002-6
272 Seiten, gebunden · Preis: 29,- Euro



Frühstücksrezept aus »Das HOW NOT TO DIE Kochbuch«:

Sommerlicher Haferbrei

»Einige Leute finden, dass warmer Getreidebrei das perfekte Frühstück ist, wenn die ersten Blätter von den Bäumen fallen oder wenn draußen Schnee liegt. Ich mag ihn das ganze Jahr über. Wir nennen diese Version „Sommerlichen Haferbrei“, weil er ein kühlendes und erfrischendes Frühstück ist, sogar, wenn es draußen unerträglich schwül ist. Bereiten Sie ihn am Abend zuvor zu und genießen Sie ihn am nächsten Morgen als schnelles und einfaches Frühstück.«

ZUTATEN für 2 Portionen

- 75 g Haferflocken
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1/2 TL Zimtpulver
- 300 ml Mandelmilch
- 2 EL Dattelsirup
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Handvoll frische oder gefrorene Heidel- oder Erdbeeren

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. In zwei 500 ml-Schraubgläser oder kleine Schüsseln füllen und über Nacht im Kühlschrank kalt stellen.

DAS BESTE AUS DEM MORGEN HERAUSHOLEN

- Möchten Sie Ihren Morgen mit einem Frühstück beginnen, mit dem Sie gleich fünf oder sechs Häkchen auf Ihrer täglichen Checkliste setzen können?
- Dann veredeln Sie Ihren Haferbrei mit Beeren, gemahlenem Leinsamen, Nüssen und Gewürzen!

Oder wie wäre es mit einem Sechshäkchen-Smoothie? Dann mixen Sie sich einen durstlöschenden Powerdrink aus Beeren und anderem Obst, dunklem Blattgemüse, Leinsamen und Gewürzen. (Rezepte dazu finden Sie in im »HOW NOT TO DIE«-Kochbuch!)

Lebensmittel aus dem Täglichen Dutzend:

- ✓ Beeren
- ✓ Anderes Obst
- ✓ Nüsse und Samen
- ✓ Leinsamen
- ✓ Vollkorngetreide
- ✓ Gewürze