



Essen gegen

Von Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«

Wussten Sie, dass die tierfreundliche vegane Ernährung gleichzeitig der beste Schutz vor Herzkrankheiten ist? Ein Pionier auf dem Gebiet der Ernährungsmedizin ist Dr. Caldwell B. Esselstyn. Der TRIAS-Verlag hat sein Buch »Essen gegen Herzinfarkt« neu aufgelegt.



Caldwell B. Esselstyn: Essen gegen Herzinfarkt
Das revolutionäre Ernährungskonzept
Broschiert, 224 Seiten, mit 18 Abbildungen
TRIAS-Verlag, 2018 · ISBN: 9783432108438 · Preis: 24,99

Dr. Caldwell B. Esselstyn arbeitete ab 1968 als Chirurg an der renommierten Cleveland Klinik, die den Ruf hat, eine der besten Herzkliniken der Welt zu sein. Doch es beschäftigte ihn, dass Patienten, die zuvor wegen Krebs oder Herzerkrankungen erfolgreich in der chirurgischen Abteilung operiert worden waren, nicht gesund wurden, sondern immer wieder weitere Behandlungen benötigten - bis ihnen irgendwann trotz aller Eingriffe wie mehrfachen Operationen am offenen Herzen, zahlreichen Gefäßplastiken, Stents, Bypassen und jeder Menge Medikamente nicht mehr zu helfen war. »Und obwohl ich gern als Chirurg arbeitete - gute Chirurgie, die ästhetisch gelungen ist und Leiden lindert, macht mich stolz - raubte mir das, was ich nicht tat, zunehmend meine Illusionen: Denn nie heilte ich die zugrunde liegende Krankheit und nie tat ich etwas, um sie dem nächsten potentiellen Opfer zu ersparen«, bekennt der erfolgreiche Arzt. »Das allgemeine Desinteresse der Ärzte, Krebs und Herzkrankheiten vorzubeugen, statt mechanisch einzugreifen, wenn das Unheil erst einmal zugeschlagen hatte, brachte mich zur Verzweiflung.«

Dr. Esselstyn suchte nach einem anderen Weg. Er war überzeugt: Es ist der fett- und fleischreiche Ernährungsstil, der die Blutgefäße verstopft und zu der hohen Zahl an Herzinfarkten führt. Bestätigt fand er seine These durch die Arbeiten von Dr. Colin Campbell, die später als die »China Study« berühmt wurden: In einer großangelegte Ernährungsstudie im ländlichen China der 1970er und 1980er Jahre wurde die Beziehung zwischen dem Verzehr von tierischen Produkten und dem Auftreten von Zivilisationskrankheiten wie Krebs, Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, Fettleibigkeit, Autoimmunerkrankungen, Osteoporose oder degenerativen Gehirnerkrankungen nachgewiesen. Die Gesundheitsvorteile zeigten sich umso größer, je geringer der Anteil tierischer Nahrungsmittel an der Ernährung ist.

1985 begann Dr. Esselstyn eine Studie mit 24 Patienten, denen die Ärzte in seiner Klinik nicht mehr helfen konnten - die zum Sterben nach Hause geschickt wurden. Dr. Esselstyn stellte sie um auf eine rein pflanzliche Vollwerternährung ohne Fette. Das Erstaunliche: Ganz ohne das Skalpell des Chirurgen bildeten sich die arteriellen Erkrankungen zurück - und die Patienten entgingen dem Todesurteil, das die Ärzte ihnen verkündet hatte. In der ersten Langzeituntersuchung (12 Jahre)



Herzinfarkt

über die Wirkungen der Ernährung bei hochgradig Gefäßkranken kam es bei den Patienten, die das Programm verfolgten, nicht nur zum Stillstand der Erkrankung, sondern sogar zur schrittweisen Rückbildung der koronaren Herzkrankheit. Bei Patienten, die dem Programm sehr konsequent folgten, verschwand die Angina innerhalb weniger Wochen und die krankhaften Werte im Belastungstest normalisierten sich. 20 Jahre später waren nahezu alle der damaligen Patienten noch am Leben und trotz schlechter Prognosen immer noch frei von Beschwerden.

Herzerkrankungen durch pflanzliche Ernährung vorbeugen und heilen

Das revolutionäre Herz-Ernährungsprogramm hat seine Wirksamkeit in vielen weiteren Studien bewiesen. Dr. Esselstyns Botschaft ist dabei so einfach wie radikal: Wer anders isst, erkrankt erst gar nicht am Herzen. Und wer seine Ernährung nach einem Herzinfarkt umstellt, hat beste Chancen, ohne Medikamente und ohne Operation ein gutes, gesundes Leben zu führen. »Bei dem Ernährungsprogramm, das ich empfehle, ist entscheidend, dass es kein einziges Lebensmittel zulässt, von dem bekanntermaßen die Entstehung von Gefäßkrankheiten verursacht oder gefördert wird«, erklärt Dr. Esselstyn.

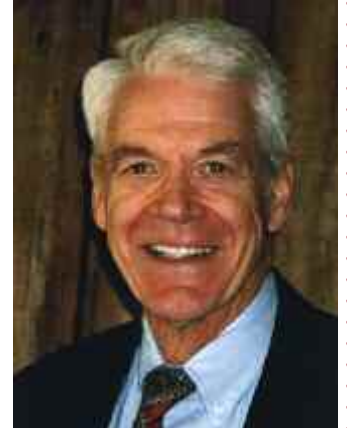
Die Regeln des Ernährungskonzepts für Herzpatienten sind:

- kein Fleisch, kein Geflügel, kein Fisch
- keine tierischen Produkte wie Ei, Milch, Butter, Käse und andere Milchprodukte
- keine Öle
- keine Nüsse oder Avocados
- kein Weißmehl, kein Fastfood, wenig Zucker (statt dessen z.B. Ahornsirup, Agavendicksaft)
- kein Salz (sondern helles Miso, Tamari oder salzarme Sojasauce, Gewürze).

Zur herzgesunden Vollwerternährung gehören:

- Gemüse in allen Farben
- sämtliche Hülsenfrüchte
- Vollkorngetreide
- jegliches Obst
- täglich 1 Esslöffel gemahlene Leinsamen, z.B. über Müsli gestreut, um den Bedarf an Omega-3-Fettsäuren zu decken.

**»Herzerkrankungen sind vermeidbar. Und wer bereits darunter leidet, kann ihr Fortschreiten stoppen und die heimtückischen Folgen rückgängig machen. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Ernährung.«
Dr. Caldwell B. Esselstyn**



Dr. Caldwell B. Esselstyn, Jahrgang 1933, arbeitete von 1961 bis 1968 als Arzt für verschiedene Krankenhäuser in den USA, London und Vietnam. Ab 1968 wurde er als Chirurg an der renommierten Cleveland Clinic in Ohio tätig und chirurgischer Leiter. In den 1980er Jahre stellte er sich die Frage, ob es nicht richtiger wäre, Krankheiten vorzubeugen, statt Menschen wegen Krebs oder Herzkrankheiten zum Teil mehrfach zu operieren - und er stellte auf Präventivmedizin um.

Dr. Esselstyn entwickelte ein revolutionäres Ernährungsprogramm zur Vorbeugung und Heilung von Herzkrankheiten: rein pflanzlich und ohne Fett. Das Herz-Ernährungsprogramm hat seine Wirksamkeit in über zwei Jahrzehnten und vielen Studien bewiesen. Die Teilnehmer seiner ersten Studie waren trotz schlechter Prognosen auch über 20 Jahre später immer noch frei von Beschwerden.

Dr. Esselstyn wurde 1994/95 in die Gruppe der besten Ärzte der USA aufgenommen. Er lehrt bis heute - mit 84 Jahren - und ist Vorsitzender der Abteilungen für Präventivmedizin und Wellness an der Cleveland Clinic.

Informationen: www.dresselstyn.com

Dr. Esselstyn erklärt, dass bei einer pflanzenbasierten Ernährung mit Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkorn (aber ohne Speiseöl und ohne Nüsse) der natürliche Fettanteil der zugeführten Kalorien bei 9-12 Prozent liegt - und damit die Blutfettwerte deutlich gesenkt werden. Herzgesunden Menschen dagegen empfiehlt er, Walnüsse zu essen, weil sie ihnen beträchtliche Mengen an Omega-3-Fettsäuren zuführen. >>>



Neue Studien: Nüsse gesund fürs Herz

Die US-amerikanische Originalausgabe des Buchs »Essen gegen Herzinfarkt« von Dr. Esselstyn erschien 2007. Inzwischen haben große ernährungswissenschaftliche Studien nachgewiesen, dass Nüsse und Saaten wie Leinsamen gesund fürs Herz sind: Die *Adventist Study*, die *Iowa Women's Health Study*, die *Nurses' Health Study*, und die *Physicians' Health Study* zeigten, dass regelmäßiger Verzehr von Nüssen und Samen das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, Herzinfarkt, plötzlichen Herztod und Schlaganfall um 30 bis 50 % verringern kann sowie den Gesamtcholesterinwert und das »böse« LDL senkt.

Der renommierte Arzt und Bestseller-Autor Dr. Joel Fuhrmann - wie Dr. Esselstyn, Dr. Ornish, Dr. Barnard und Dr. Greger ein Vertreter der modernen Lifestyle-Medizin - **empfiehlt** folgerichtig in seinem Buch »Heal Your Heart - Eat Smart« **das Ernährungsprogramm von Dr. Esselstyn plus Nüsse und Samen.**

Dr. Michael Greger, der für seinen Bestseller »How Not To Die« tausende ernährungswissenschaftliche Studien ausgewertet hat, kommt zu dem Schluss, dass durch eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung, einschließlich Nüssen und Samen, das Fortschreiten von Herzkrankheiten aufgehalten werden kann - Herzkrankheiten könnten sich sogar zurückentwickeln.

Auch der Ernährungsmediziner Dr. Dean Ornish, der mit der Lifestyle-Herzstudie bereits in den 1980er/90er Jahren zeigen konnte, dass eine pflanzenbasierte, fettreduzierte Ernährung das Fortschreiten von Herzerkrankungen nicht nur stoppen, sondern sogar umkehren kann, spricht sich wegen neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse inzwischen - trotz ihres hohen Fettgehalts - für den Verzehr von Nüssen und Samen aus.

Auf Fett und Öl sollte verzichtet werden

Die meisten Lifestyle-Mediziner empfehlen, auf Fett und Öl zu verzichten. Dies gilt vor allem für Sonnenblumenöl, das oft auch in pflanzlichen Fertigprodukten enthalten ist, da es ein äußerst ungünstiges Omega-6 zu Omega-3-Verhältnis hat, aber auch für Distelöl, Kürbiskernöl, Sesamöl und Olivenöl. Zu viele Omega-6-Fettsäuren verstärken entzündliche Prozesse im Körper. Ein ideales Omega-3- zu Omega-6-Verhältnis haben Leinöl, Hanföl, Chiaöl und Walnussöl. **Noch besser ist, frisch geschrotete Leinsamen oder gequollene Chiasamen ins Müsli zu geben oder Hanfnüsschen über den Salat zu streuen, da die wertvollen Ballaststoffe (die im Öl fehlen) cholesterinsenkend wirken.**

Quellen: · Joel Fuhrman: *Heal Your Heart - Eat Smart*. Unimedica, 2017
· Michael Greger, Gene Stone: *How Not to Die*. Unimedica, 2016
· Carra Richling: *New Scientifically Validated Guidelines: Nuts and Seeds*
· www.ornish.com/zine/new-scientifically-validated-guidelines-nuts-and-seeds

»Wenn Sie sich nach meinen Vorgaben verhalten, können Sie Ihre Krankheit vergessen«, schreibt Dr. Esselstyn. »Statt Umwege zu machen, statt Blutgefäße mit einem Ballon zu dehnen oder sie mittels Drahtgeflecht zu weiten - beides vermag die Angina pectoris nur vorübergehend zu lindern -, kann mein Programm die Krankheit als solche verhindern oder zum Stillstand bringen. Bei sämtlichen therapeutischen Eingriffen besteht ein erhebliches Risiko von Folgeerkrankungen, wie erneute Herzinfarkte, Schlaganfall, Infektionen und mitunter gar eine Hirnschädigung. Bei meiner Therapie riskieren Sie nichts. Dagegen lassen die Wirkungen der invasiven Maßnahmen mit der Zeit nach, und Sie brauchen schließlich eine weitere Angioplastie, einen neuen Bypass, einen neuen Stent. Die Vorzüge meines Programms nehmen dagegen mit der Zeit zu. Je länger Sie danach leben, desto gesünder werden Sie.«
Zahlreiche Betroffenenberichte und Aufnahmen von Arterien vor und nach der Ernährungsumstellung zeigen dem Leser auf, dass sich Herz und Blutgefäße regenerieren können.

Dr. Esselstyn weist darauf hin, dass für den Erfolg des Programms entscheidend ist, dass die Patienten die vollständige Kontrolle über ihre Krankheit selbst übernehmen: »Sie allein können sie überwinden.« Ziel des Programms ist, mithilfe einer pflanzenbasierten Ernährung das Gesamtcholesterin im Blut unter 150 mg/dl einzustellen, und zwar möglichst ohne cholesterinsenkende Medikamente.

Die vollwertige pflanzenbasierte Ernährung ist nicht nur beste Medizin bei Herzkrankheiten: »Wenn Sie so essen, dass Sie herzgesund bleiben, schützt Sie das auch gegen andere ernährungsbedingte Erkrankungen wie Schlaganfall, Bluthochdruck, Fettsucht, Osteoporose, Typ-II-Diabetes und womöglich sogar vor Demenz im Alter«, schreibt Dr. Esselstyn. »Auch einer ganzen Reihe von Leiden, bei denen Ernährung eine Rolle spielt, beugen Sie vor, unter anderen Impotenz und Brustkrebs sowie Prostata-, Kolon-, Rektum-, Uterus- und Ovarialkarzinomen.«

Rezepte zur Umsetzung des Herz-Ernährungskonzepts

Ann, Dr. Esselstyns Frau, hat eine Vielzahl an Rezepten entwickelt, die den Vorgaben des herzgesunden Ernährungsplans exakt entsprechen. In jedem Patientengespräch, das Dr. Esselstyn führt, gibt anschließend Ann Esselstyn Rezepte und Tipps für die Zubereitung an die Patienten weiter. In dem Buch »Essen gegen Herzinfarkt« werden im zweiten Teil die Rezeptideen für Frühstück, Salate, Soßen, Dips & Dressings, Gemüse, Hauptgerichte, Desserts und Kuchen vorgestellt.

Der Trias-Verlag hat das Buch »Essen gegen Herzinfarkt«, das 2007 unter dem Titel »Prevent and Reverse Heart Disease« auf englisch und 2015 erstmals auf deutsch erschienen ist, neu aufgelegt.



Krankheiten rückgängig machen

Neues Buch von Dr. Dean Ornish zeigt, wie einfache Änderungen des Lebensstils die meisten chronischen Erkrankungen aufhalten können

Prof. Dr. Dean Ornish, der weltbekannte Pionier der Lifestyle-Medizin, stellt in seinem neuen Buch »UnDo It!« einen einfachen, wissenschaftlich nachgewiesenen Plan zur Umkehrung von Krankheiten sowie zur Vorbeugung und Verringerung von Symptomen vor: So kann jeder Krebs, Diabetes, Herzkrankheiten, Übergewicht und sogar den Alterungsprozess bekämpfen.

Prof. Dr. Dean Ornish hat mit seiner revolutionären Forschung bereits in den 1980er und 1990er Jahren bewiesen, dass Änderungen des Lebensstils Herzkrankungen rückgängig machen können. Inzwischen ist nachgewiesen, dass dieselben Änderungen des Lebensstils auch andere chronische Erkrankungen wie Krebs und Diabetes aufhalten können.

Das Ornish-Programm:

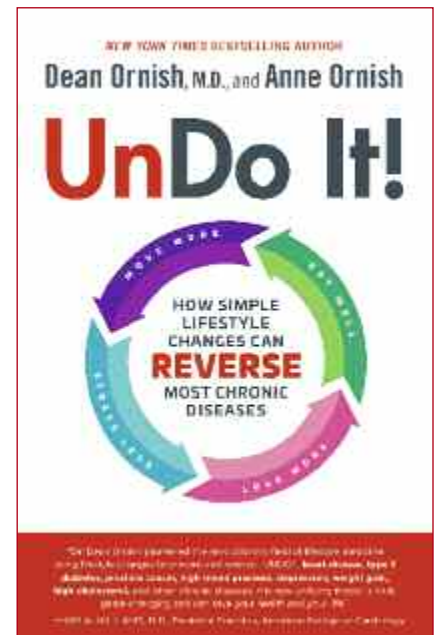
- **Vollwertige pflanzliche Ernährung:** von Natur aus fett- und zuckerarm und reich an Geschmack
- **Mehr Bewegung:** moderates Training wie Gehen
- **Weniger Stress:** durch Entspannung und Meditation
- **Mehr Liebe:** Einsamkeit in Heilung verwandeln durch Liebe und Nähe

Inzwischen haben viele Versicherungsgesellschaften in den USA das Ornish-Programm zur Behandlung chronischer Erkrankungen anerkannt, da es bessere klinische Ergebnisse, größere Kosteneinsparungen und eine stärkere Adhärenz als je zuvor erzielt hat.

In »UnDo It!« stellen Dr. Dean Ornish und Anne Ornish das Lebensstil-Programm für jeden verständlich und leicht umsetzbar vor: mit 70 Rezepten, vielen Tipps und leicht nachvollziehbaren Essensplänen und Rat zur Stressreduktion. Inspirierende Patientenberichte zeigen, wie dieses Lifestyle-Programm das Leben schon nach wenigen Wochen verändern kann: So war bei einigen Patienten eine geplante Herztransplantation nicht mehr nötig.

**Dean Ornish, M.D.,
Anne Ornish:
UnDo It!
How Simple
Lifestyle Changes
Can Reverse Most
Chronic Diseases**

In engl. Originalsprache
Gebunden, 528 Seiten
Random House, 2019
ISBN 9780525480013
Preis: 24,99



Neue Metastudie: Vegane Ernährung senkt kardiometabolisches Risiko

Laut einer großen Metaanalyse mit 40 Studien aus mehr als einem Dutzend Ländern haben Menschen, die sich vegan ernähren, ein geringeres Risiko für kardiometabolische Erkrankungen wie Menschen, die tierische Produkte essen. Zu kardiometabolischen Erkrankungen zählen Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen und Adipositas.

Wissenschaftler aus Neuseeland verglichen die gesundheitlichen Daten von 12.619 Veganen und 179.630 Omnivoren. Das Ergebnis:

Menschen, die sich vegan ernähren, konsumieren weniger Kalorien und weniger gesättigte Fette und haben im Vergleich zu Allesessern weniger Körpergewicht, weniger LDL-Cholesterin, weniger Triglyceride, einen niedrigen Blutdruck und einen niedrigeren Nüchternblutzucker. »Diese Beobachtungen stützen andere Beweise, dass pflanzliche Ernährung wahrscheinlich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes senkt«, so das Fazit der Forscher im Wissenschaftsmagazin PLOS ONE.

Quelle: Jocelyne R. Benatar, Ralph A. H. Stewart: *Cardiometabolic risk factors in vegans; A meta-analysis of observational studies.* In: PLOS ONE, 20.12.2018
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0209086>