



# HOW NOT TO DIE

»Entdecken Sie Nahrungsmittel, die Ihr Leben verlängern und bewiesenermaßen Krankheiten vorbeugen und heilen«



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](http://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.

*Buchvorstellung von Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«*

Dr. Michael Greger, international renommierter Arzt mit dem Schwerpunkt Ernährungsmedizin, lüftet in seinem Bestseller »How Not To Die« das am besten gehütete Geheimnis der Medizin: Wenn die Grundbedingungen stimmen, kann sich der menschliche Körper selbst heilen. Die meisten aller frühzeitigen Todesfälle lassen sich verhindern – und zwar, so überraschend es klingt –, durch einfache Änderungen der Lebens- und Ernährungsweise.

»Alles begann mit meiner Großmutter«, schreibt Dr. Michael Greger im Vorwort seines Buches »How Not to Die«. Er war noch ein Kind, als die Ärzte seine Großmutter Francis in einem Rollstuhl zum Sterben nach Hause schickten – mit der Diagnose »Herzerkrankung im Endstadium«. Francis Greger hatte bereits so viele Bypass-Operationen hinter sich, dass das Narbengewebe von all den Operationen am offenen Herzen jeden weiteren Eingriff immer schwieriger machte. Mit 65 Jahren erhielt die Großmutter ihr medizinisches Todesurteil.

## Nach medizinischem Todesurteil: Großmutter stellt Ernährung um und lebt weitere 31 Jahre

Doch kurz nachdem sie aus dem Krankenhaus entlassen worden war, reiste sie in ihrer Verzweiflung in ein neues Behandlungszentrum nach Kalifornien zu Nathan Pritkin, einem frühen Pionier der Lifestyle Medicine, der dafür berühmt war, auch Herzkrankheiten im Endstadium zu heilen. Die Patienten bekamen eine pflanzenbasierte Diät und begannen ein stufenweises Bewegungstraining. »Sie rollten meine Großmutter hinein und sie lief selbst wieder hinaus«, berichtet Dr. Michael Greger. »Dank einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise konnte sie noch weitere einunddreißig Jahre mit ihren sechs Enkelkindern auf dieser Welt genießen.«



*Der Arzt und Ernährungsmediziner Dr. Michael Greger analysiert in dem Bestseller »How Not To Die« 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.*

Die wundersame Genesung seiner Großmutter inspirierte den jungen Michael Greger, Arzt zu werden. Als er sein Studium begann, hatten Koryphäen wie Dr. Dean Ornish unter Zuhilfenahme der neuesten Spitzentechnologie bewiesen, dass sich Herzkrankheiten, die Todesursache Nr. 1 in der westlichen Welt, durch die richtige Ernährungs- und Lebensweise kurieren lassen. »Diese Forschungsergebnisse von Dr. Dean Ornish und seinen Kollegen wurden in einigen der angesehensten medizinischen Fachzeitschriften der Welt publiziert«, schreibt Dr. Michael Greger. »Nichtsdestotrotz änderte sich kaum etwas an der medizinischen Praxis.« Und auch beim Medizinstudium wurde die Möglichkeit, chronische Erkrankungen mit einer bestimmten Ernährung zu behandeln oder sogar zu heilen, nicht einmal erwähnt. »Ich wusste nur aufgrund meiner Familiengeschichte davon.«

### **Der Arzt und Ernährungsmediziner durchforscht die medizinische Fachliteratur**

Michael Greger machte es sich zur Aufgabe, die medizinische Fachliteratur zu durchforschen. Schon während seines Studiums durchstöberte er jahrelang die medizinischen Bibliotheken. Er begann als Arzt zu arbeiten. Zusätzlich hielt er zahllose Vorträge an den medizinischen Fakultäten der Universitäten mit dem Ziel, einer ganzen Generation neuer Ärzte mehr Wissen über die Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit zu

vermitteln. »Es gab Zeiten, in denen ich bis zu vierzig Vorträge im Monat hielt«, erinnert er sich. »Am Ende brachte ich es auf mehr als tausend Vorträge weltweit.«

Da er mehr Nachfragen bekam, als er je hätte annehmen können und sich dieser Lebensstil nicht durchhalten ließ, begann er seine jährlichen Forschungsergebnisse in einer DVD-Reihe namens »Latest in Clinical Nutrition« zu veröffentlichen. Und seit einigen Jahren stellt Dr. Michael Greger mit der gemeinnützigen Organisation [NutritionFacts.org](http://NutritionFacts.org) ernährungswissenschaftlich nachgewiesene Erkenntnisse Millionen Menschen kostenlos zur Verfügung: mit mehr als tausend Videos zu beinahe jedem ernährungsbezogenen medizinischen Thema und fast täglich werden neue Artikel veröffentlicht.

### **»Allein im letzten Jahr wurden über 20.000 Arbeiten über Ernährung veröffentlicht«**

»Mit der Demokratisierung von Informationen halten Ärzte nicht mehr das Monopol über gesundheitliches Wissen. Wenn es um einfache Rezepte für die Änderung der Lebensweise geht, ist es meiner Erfahrung nach effektiver, die Menschen direkt und individuell dazu zu ermutigen«, so Dr. Greger. Darum sollten die Menschen nicht warten, bis ihnen ein Arzt eine gesunde Lebensweise ans Herz legt, sondern die lebensrettenden wissenschaftlichen Erkenntnisse in ihren Alltag integrieren.

>>>



»Allein im letzten Jahr wurden über zwanzigtausend Arbeiten in der medizinischen Fachliteratur zum Thema Ernährung veröffentlicht. Ich habe jetzt ein ganzes Forscherteam, alles großartige Mitarbeiter, und eine Armee von Freiwilligen, die mir dabei helfen, mich durch die Massen an Informationen zu kämpfen.«

### 500 Seiten komprimierte wissenschaftliche Fakten – zugleich ein spannender Schmöcker

Die Ergebnisse seiner jahrelangen Forschungen hat Dr. Michael Greger auf 500 Seiten zusammengefasst: In seinem Buch »How Not To Die« stellt er wissenschaftliche Fakten und Studienergebnisse zum Thema Ernährung und Gesundheit komprimiert und allgemeinverständlich vor. Und obwohl das Buch auf Tausenden von wissenschaftlichen Studien basiert, ist es unglaublich spannend zu lesen. Einmal angefangen wird der Bestseller Sie dermaßen fesseln, dass Sie ihn nicht mehr aus der Hand legen werden. Außerdem ist das Buch eine regelrechte Fundgrube und ein Nachschlagewerk:

In Teil 1 analysiert Dr. Michael Greger 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.

In Teil 2 »Wie wir gesund essen« erklärt der Ernährungsmediziner anhand der Ergebnisse wissenschaftlicher Studien, welche pflanzlichen Lebensmittel besonders wertvoll und gesund für die verschiedenen Organe und Funktionen des menschlichen Körpers sind und wie diese am besten kombiniert und verzehrt werden können.

### Die 15 häufigsten Todesursachen vermeiden, aufhalten und umkehren

Dr. Michael Greger ist überzeugt: Die meisten Todesfälle sind vermeidbar und hängen damit zusammen, was wir essen. »Unsere Ernährung ist die Hauptursache für all die frühzeitigen Tode und ebenso für Invalidität.«

Eigentlich müsste also Ernährung das Top-Thema an den medizinischen Ausbildungsstätten sein. Doch bis heute spielt die Ernährungswissenschaft in der Ausbildung von Ärzten so gut wie keine Rolle. Und während der Großteil der Öffentlichkeit Ärzte als »sehr glaubhafte« Quellen für ernährungsbezogenen Informationen hält, zeigte eine Untersuchung, dass Ärzte oft nicht mehr Kenntnisse über Ernährungsfragen als ihre Patienten haben – und zum Teil Passanten auf der Straße mehr über Ernährungsgrundlagen wissen. (*How Not To Die*, S. 1)

Bei zu vielen Patienten und sogar bei seinen Berufskollegen scheine die vorherrschende Denkweise zu sein, dass wir alles essen können, was wir wollen, und einfach Medikamente nehmen, wenn wir gesundheitliche Probleme bekommen. »Die globalen Ausgaben für verschriebene Medikamente überschreiten jährlich 1 Trillion US-Dollar«, schreibt Dr. Michael Greger. »Ein Doktor am Tag scheint die Äpfel fernzuhalten.«

Der Ernährungswissenschaftler analysiert auf 220 Seiten die häufigsten Todesursachen der westlichen Welt:

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

Die erschreckende Zunahme ernährungsbedingter chronischer Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes und Fettleibigkeit wird einer Ernährung zugeschrieben, die von tierischen Produkten und industriell weiterverarbeiteten Lebensmitteln dominiert wird: viel Fleisch, viele Milchprodukte, viele Eier, viele gesättigte Fette, viel Zucker und viel Weißmehl.

### »Zu oft ignorieren Ärzte die potentiellen Vorteile einer gesunden Ernährung«

Dr. Greger erläutert auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse, wie viele der chronischen Krankheiten in ihrer Entstehung aufgehalten oder sogar rückgängig gemacht werden können: durch eine vollwertige, pflanzenbasierte Ernährungsweise, die Fleisch- und Milchprodukte, Eier sowie stark industriell verarbeitete Lebensmittel meidet. (S. 9)

So hat Kaiser Permanente, die größte Gesundheitsorganisation der USA, in ihrer offiziellen medizinischen Fachzeitschrift Ärzte darüber informiert, dass eine gesunde Ernährung »am besten mit einer pflanzenbasierten Diät und pflanzlichen Lebensmitteln, aber ohne Fleisch- und Milchprodukte, Eier oder raffinierte und industriell verarbeitete Produkte erreicht wird.« Weiter heißt es: »Zu oft ignorieren Ärzte die potentiellen



Vorteile einer gesunden Ernährung und verschreiben zu schnell Medikamente, anstatt ihren Patienten die Möglichkeit zu geben, ihre Krankheiten mithilfe einer gesunden Ernährung und eines aktiven Lebensstils zu bekämpfen (...) Ärzte sollen in Betracht ziehen, ihren Patienten, insbesondere aber denjenigen mit Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Fettleibigkeit, eine pflanzenbasierte Ernährung zu empfehlen.«

Es gebe allerdings eine »Nebenwirkung«, der von Kaiser Permanente nicht erwähnt werde: »Wenn die Menschen beginnen, sich pflanzenbasiert zu ernähren, während sie weiterhin ihre Medikamente einnehmen, ist es möglich, dass ihr Blutdruck oder Blutzucker so stark absinkt, dass die Ärzte die Medikation anpassen oder die Medikamente ganz absetzen müssen.« (S. 10/11)

### Herzkrankheiten durch pflanzenbasierte Ernährung verhindern und aufhalten

Dr. Michael Greger weist darauf hin, dass Koronare Herzkrankheiten jedes Jahr mehr Amerikaner töten als alle bisherigen Kriege zusammen. Diese Bedrohung könne nicht in einem Labor, sondern direkt in unseren Einkaufsmärkten, Küchen und Esszimmern gestoppt werden. (S. 17)

So hätten Pioniere der Lebensmittelmedizin gezeigt, dass durch eine pflanzenbasierte Ernährung das Fortschreiten von Herzkrankheiten aufgehalten werden könne – Herzkrankheiten könnten sich sogar zurückentwickeln. Sobald Patienten damit aufhörten, Essen zu verzehren, das ihre Arterien verstopfe, seien ihre Körper wieder in der Lage gewesen, Teile der Plaque-Ablagerungen, die sich gebildet hatten, aufzulösen. »Arterien öffneten sich ohne Medikamente und Operationen, sogar bei einigen Patienten mit einer schweren Dreifäßlerkrankung. »Lassen Sie mich Ihnen das „am besten gehütete Geheimnis der Medizin“ verraten: Unter den richtigen Bedingungen heilt sich unser Körper selbst«, so der Ernährungsmediziner. »Ihr Körper will gesund werden, Sie müssen ihn nur lassen.« (S. 23/24)

### Ernährungs- und Lebensweise spielen eine größere Rolle als genetische Faktoren

Dr. Greger weist darauf hin, dass Studien zufolge die Faktoren der Ernährungs- und Lebensweise eine wesentlich größere Rolle spielen als genetische Voraussetzungen, wie Herzkrankheiten oder Krebs in der Familie. »Nur weil Sie mit schlechten Genen geboren wurden, heißt das nicht, dass Sie diese nicht wirksam ausschalten könnten«, schreibt er. Andererseits könnten wir Krebs bekommen, obwohl wir mit guten Genen geboren wurden. (S. 11/12)



*Studien zeigen: Durch eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung kann das Fortschreiten von Herzkrankheiten aufgehalten werden – Herzkrankheiten können sich sogar zurückentwickeln. »Lassen Sie mich Ihnen das am besten gehütete Geheimnis der Medizin verraten: Unter den richtigen Bedingungen heilt sich unser Körper selbst«, erklärt Dr. Greger. »Ihr Körper will gesund werden, Sie müssen ihn nur lassen.«*



*Grüne Smoothies sind inzwischen ein Kult-Getränk. Nicht ohne Grund: Grünes Blattgemüse enthält viel Chlorophyll. Der grüne Pflanzenfarbstoff ist fast identisch aufgebaut wie unser körpereigener roter Blutfarbstoff, das Hämoglobin. Chlorophyll ist außerordentlich hilfreich beim Aufbau neuer Blutzellen, es unterstützt die Entgiftung und die Wundheilung.*

*»Von allen Lebensmittelgruppen, die von einem Team von Harvard-Wissenschaftlern erforscht wurde, wurde grünes Blattgemüse mit der stärksten schützenden Wirkung vor häufigen chronischen Krankheiten assoziiert, einschließlich einer Risikoverringerung um bis zu 20 Prozent im Fall von Herzinfarkten und Schlaganfällen pro jeder zusätzlichen täglichen Portion«, erklärt Dr. Greger.*

>>>



*Hülsenfrüchte sind nicht nur nährstoffreich, sie können offenbar auch Krebs vorbeugen: Die umfassendste bisher durchgeführte Analyse zu Ernährung und Krebs, veröffentlicht vom »American Institute for Cancer Research«, empfiehlt zur Krebsvorbeugung, zu jeder Mahlzeit Vollkorn und/oder Hülsenfrüchte zu verzehren.*



*Beeren sind das gesündeste Obst: Sie bieten einen potentiellen Schutz vor Krebs, unterstützen das Immunsystem, schützen die Leber und das Gehirn. Die Pflanzenfarbstoffe von Blaubeeren, Himbeeren & Co. schützen als Antioxidantien unsere Zellen vor freien Radikalen und verzögern das Altern.*

*Zitrusfrüchte scheinen die Lebensmittel zu sein, welche die Reparaturfunktion der DNA am besten zu fördern scheinen: »Schon zwei Stunden nach dem Essen von Zitrusfrüchten wird Ihre DNA erheblich resistenter gegenüber Beschädigungen«, schreibt Dr. Greger.*



Im Pflanzenreich existieren Substanzen, die die Wirkung von Medikamenten haben, aber ohne deren Nebenwirkungen. So wurde in wissenschaftlichen Studien beispielsweise nachgewiesen, dass durch das Tröpfeln von grünem Tee auf Darm-, Speiseröhren- oder Prostatakrebszellen die vom Krebs ausgeschalteten Gene reaktiviert werden. Oder dass drei Stunden nach dem Verzehr einer Tasse Brokkolisprossen das Enzym, das verschiedene Krebsarten dafür benutzen, um unsere Abwehrkräfte auszuschalten, in der Blutbahn in gleicher oder sogar stärkerer Weise unterdrückt werde als mit einem Chemotherapeutikum, das extra zu diesem Zweck entwickelt wurde, nur ganz ohne die giftigen Nebenwirkungen. (ebda., S. 12)

### »Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein«

Während Dr. Greger im ersten Teil umfassend auf die wissenschaftlichen Beweise eingeht, welche Rolle eine pflanzenbasierte Ernährung beim Verhindern, Behandeln und sogar Umkehren der häufigsten Todesursachen nimmt, stellt er im zweiten Teil auf 100 Seiten Studienergebnisse zu den wichtigsten pflanzlichen Lebensmitteln vor. Denn: »Soweit ich erkennen kann, ist die gesündeste umsetzbare Ernährungsweise die, die auf unverarbeiteten bzw. naturbelassenen pflanzlichen Lebensmitteln basiert. Im Alltag bedeutet dies, dass es umso besser für Sie ist, je mehr vollwertige pflanzenbasierte und je weniger verarbeitete und tierische Produkte Sie essen.« (S. 246)

#### Zu einer vollwertigen pflanzenbasierten Ernährung gehören:

- Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen...)
- Beeren (Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Trauben, Kirschen, Acai, Cranberries, Gojibeeren, Kumquats, Maulbeeren...)
- Anderes Obst (von Apfel bis Zitrone und Zwetschge)
- Kreuzblütlergemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Grünkohl, Rucola, Radieschen...)
- Grünes Blattgemüse (von Beete-Grün bis Spinat)
- Anderes Gemüse (von Artischocken über Möhren und Pilze bis Zucchini)
- Leinsamen
- Nüsse und Samen (Cashews, Chiasamen, Hanfsamen, Hasel- und Walnüsse, Kürbiskerne, Mandeln, Sesam...)
- Kräuter und Gewürze (von Basilikum über Kurkuma bis Vanille und Zitronengras)
- Vollkorn (Brauner Reis, Buchweizen, Gerste, Haferflocken, Hirse, Quinoa, Roggen, Wildreis...)
- Getränke (Vom Grünen und Weißen Tee über Matcha und Chai bis zu Pfefferminz und Zitronenmelisse)
- Bewegung



## Hülsenfrüchte sind nicht nur Proteinbomben, sie können offenbar auch Krebs vorbeugen

Hülsenfrüchte zählen zu den proteinreichsten Lebensmitteln. Sie sind darüber hinaus nicht nur reich an Eisen und Zink, wie Sie es von anderen Eiweißquellen wie Fleisch erwarten würden, sondern enthalten auch Nährstoffe, wie sie in dieser Konzentration nur im Pflanzenreich vorkommen, wie z.B. Ballaststoffe, Folat und Kalium. Und natürlich enthalten sie - im Unterschied zu tierischen Proteinquellen - von Natur aus kein Cholesterin.

Hülsenfrüchte sind nicht nur nährstoffreich, sie können offenbar auch Krebs vorbeugen: Die umfassendste bisher durchgeführte Analyse zu Ernährung und Krebs, veröffentlicht vom *American Institute for Cancer Research*, empfiehlt zur Krebsvorbeugung, **zu jeder Mahlzeit** Vollkorn und/oder Hülsenfrüchte zu verzehren. (Vgl. S. 256/257)

Dr. Greger schreibt: »Wissenschaftler fanden heraus, dass sich das Risiko eines frühen Todes pro Erhöhung des täglichen Hülsenfruchtverzehr um zwanzig Gramm um 8 Prozent senken lässt – das sind gerade einmal zwei knappe Esslöffel!« (S. 264) Insgesamt belegt der Ernährungswissenschaftler die gesundheitsfördernde Wirkung von Hülsenfrüchten mit 65 Studien.

Zu Hülsenfrüchten zählen Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Erdnüsse und Lupinen. Daraus lassen sich nicht nur Linsensuppe, Erbsen- und Bohnengemüse zubereiten, sondern auch so leckere Gerichte wie Hummus, Erdnussmus, Tofu, Tempeh oder Miso, Kichererbsen- oder Lupinen-Salat. Lupinenmehl kann in Müslis und Smoothies gerührt werden. Viele vollwertige pflanzliche Protein-Shakes enthalten neben Reis- oder Hanfprotein auch Lupinenprotein, da es alle essentiellen Aminosäuren in optimaler Zusammensetzung enthält. Und inzwischen gibt es auch köstliche Nudeln aus Linsen, Kichererbsen und Mungobohnen, als nährstoffreiche und Alternative zu Weizennudeln.

## Beeren und Obst schützen Immunsystem und die DNA

Beeren sind das gesündeste Obst: Sie bieten einen potentiellen Schutz vor Krebs, unterstützen das Immunsystem, schützen die Leber und das Gehirn. Die Pflanzenfarbstoffe von Blaubeeren, Himbeeren & Co. schützen als Antioxidantien unsere Zellen vor freien Radikalen und verzögern das Altern. (Vgl. S. 267-269)

Zitrusfrüchte scheinen die Lebensmittel zu sein, welche die Reparaturfunktion der DNA am besten zu fördern scheinen: »Schon zwei Stunden nach dem Essen von Zitrusfrüchten wird Ihre DNA erheblich resistenter gegenüber Beschädigungen«, schreibt Dr. Greger. Dies könnte, so der Ernährungsmediziner, ein Grund dafür sein, dass der Verzehr von Zitrusfrüchten mit einem niedrigeren Risiko für Brustkrebs in Verbindung gebracht

wird, Zitrusfrüchte und deren Schale scheinen außerdem Hautkrebs vorzubeugen. (S. 279)

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Beeren und anderem Obst belegt der Autor mit insgesamt 85 Studien.

## Kreuzblütlergemüse wie Brokkoli & Co. aktivieren Abwehrkräfte und schützen DNA

Kreuzblütlergemüse, allen voran Brokkoli, kann Studien zufolge potentiell DNA-Schäden und dem Metastasenwachstum von Krebs vorbeugen. Es kann die Abwehrkräfte gegen Krankheitserreger und Schadstoffe aktivieren und die Leberentgiftungsenzyme ankurbeln. »Der Bestandteil, der sehr wahrscheinlich für diese positiven Wirkungen verantwortlich ist, ist Sulforaphan, das fast ausschließlich von Kreuzblütlergemüse gebildet wird«, erklärt Dr. Greger. »Abgesehen davon, dass es ein vielversprechender Krebswirkstoff ist, kann Sulforaphan außerdem auch dabei helfen, das Gehirn und die Sehkraft zu schützen, allergische Entzündungen der Nasenschleimhaut zu mildern, Typ-2-Diabetes in den Griff bekommen und kann, wie jüngst festgestellt wurde, sogar erfolgreich bei der Behandlung von Autismus eingesetzt werden.« All diese positiven Wirkungen sind durch eine Vielzahl von wissenschaftlichen Studien belegt, die umfangreich als Quellen aufgeführt werden. (S. 281ff, S. 461f)

Zu Kreuzblütlergemüse zählen Brokkoli und Brokkolisprossen, Blumenkohl, Grünkohl, Weißkohl, Schwarzkohl, Rosenkohl, Pak Choi, Radieschen, Rucola, Brunnenkresse und Meerrettich.

## Grünes Blattgemüse - das gesündeste Gemüse überhaupt

So wie Beeren das gesündeste Obst sind, ist laut Dr. Greger grünes Blattgemüse das gesündeste Gemüse: Die Blätter enthalten viel Chlorophyll. Der grüne Pflanzenfarbstoff ist fast identisch aufgebaut wie unser körpereigener roter Blutfarbstoff, das Hämoglobin. Chlorophyll ist außerordentlich hilfreich beim Aufbau neuer Blutzellen, es unterstützt die Entgiftung und die Wundheilung. Und es scheint Krebs vorbeugen zu können: »In der Laborschale konnten bestimmte DNA-Schäden in menschlichen Zellen durch Chlorophyll 'vollständig beseitigt' werden«, schreibt Dr. Greger. In einem anderen Versuch konnte Spinatchlorophyll bei Versuchspersonen bis zu 40 Prozent eines Karzinogens unschädlich machen. (S. 289)

»Von allen Lebensmittelgruppen, die von einem Team von Harvard-Wissenschaftlern erforscht wurde, wurde grünes Blattgemüse mit der stärksten schützenden Wirkung vor häufigen chronischen Krankheiten assoziiert, einschließlich einer Risikoverringerung um bis zu 20 Prozent im Fall von Herzinfarkten und Schlaganfällen pro jeder zusätzlichen täglichen Portion«, erklärt Dr. Greger. (S. 288)

>>>



Grünes Blattgemüse scheint außerdem ein regelrechter Jungbrunnen zu sein. Das Coenzym Q<sub>10</sub> ist den meisten Menschen als das Anti-Aging Mittel schlechthin bekannt. Denn Anti-Aging-Cremes und Körperlotionen mit Q<sub>10</sub> haben dem Coenzym einen guten Ruf als Anti-Faltenmittel verschafft. Doch Q<sub>10</sub> ist weitaus mehr als nur ein Anti-Falten Mittel: Das Coenzym wird von jeder Zelle unseres Körpers benötigt, um die Energieversorgung sicherzustellen. Q<sub>10</sub> aktiviert das Immunsystem, stärkt das Herz und die Nerven und steigert sogar die Fettverbrennung. Ab dem 30. bis 40. Lebensjahr sinkt oft der Gehalt des Coenzym in den Zellen. Die Folge sind aber nicht nur Falten in der Haut - ein Q<sub>10</sub>-Mangel kann auch zu Bluthochdruck, Herzmuskelstörungen, Herzinsuffizienz, Arterienverkalkung und der vermehrten Bildung von freien Radikalen führen. Nun können Sie zur Q<sub>10</sub>-Creme greifen und Q<sub>10</sub> als Nahrungsergänzung einnehmen. Oder/und Sie essen viel grünes Blattgemüse (z.B. als grüne Smoothies) und nehmen anschließend ein Sonnenbad.

Dr. Michael Greber erklärt, dass die roten Wellenlängen des Sonnenlichts in unseren Körper eindringen können. Dort bilden sie aber nicht nur Vitamin D. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Sonnenlicht das Chlorophyll aktiviert, welches sich in diesem Moment in der Blutbahn befindet. Durch Licht aktiviertes Chlorophyll kann Ihrem Körper dabei helfen, das Coenzym C<sub>10</sub> neu zu bilden. (Vgl. S. 289-190)

Also: Her mit Spinat, Mangold, Grünkohl, Beete-Grün, Salat und Feldsalat, Rucola und Wildkräutern! Die gesundheitsfördernde Wirkung von grünem Blattgemüse belegt Dr. Michael Greber mit insgesamt 41 wissenschaftlichen Studien.

### Je mehr verschiedene Gemüse umso besser!

Dr. Greber weist darauf hin, dass eine groß angelegte Studie die typische US-amerikanische Ernährungsweise als die Hauptursache für Todesfälle und Invalidität bei US-Amerikanern identifizierte - »und einen unzureichenden Gemüseverzehr als den Risikofaktor Nummer fünf - fast so schlimm wie der Verzehr von verarbeitetem Fleisch«. (S. 296)

Jedes Gemüse hat andere gesundheitsfördernde Wirkungen. »Sogar verschiedene Teile ein und desselben Gemüses können verschiedene Wirkungen erzielen«, ist in »How Not To Die« zu lesen. So enthalte beispielsweise die gelbe Flüssigkeit, die Tomatensamen umgibt, einen Wirkstoff, der die Thrombozytenaktivierung unterdrückt und so vor Herzinfarkten und Schlaganfällen schützen könnte. »Aspirin hat einen ähnlichen Effekt, scheint aber nicht bei allen zu wirken und kann außerdem das Blutungsrisiko erhöhen - zwei Einschränkungen, die bei dem Tomatenwirkstoff nicht zuzutreffen scheinen.« (S. 297)

Es empfiehlt sich daher, eine möglichst große Vielfalt an Obst und Gemüse zu essen, weil eben jedes Gemüse »etwas anderes kann«. So zeigten Studien, dass Abwechslung beim Obst- und Gemüseverzehr das Entzündungspotential verringern kann oder dass das Hinzufügen von zwei weiteren unterschiedlichen Arten von Obst und Gemüse pro Woche das Risiko für Typ-2-Diabetes verringert. (Vgl. S. 298)

Eine wissenschaftliche Untersuchung verglich die Wirkung von vierunddreißig häufigen Gemüsesorten in vitro auf acht verschiedene menschliche Krebszelltypen und kam zu dem Ergebnis, dass »eine ausgewogene Ernährung, die mehrere verschiedene Gemüsearten (und daher Phytochemikalien) enthält, essentiell für eine effektive Krebsprävention« ist. Dr. Greber erklärt, warum wir viel verschiedene Gemüse essen sollten: »Radieschen können z.B. überhaupt nichts gegen das Wachstum von Bauchspeicheldrüsenkrebszellen ausrichten, sind aber zu 100 Prozent wirksam, wenn es um das Aufhalten des Wachstums von Magenkrebszellen geht. Orange Gemüsepaprika bringen nichts bei Magenkrebs, konnten das Prostatakrebszellenwachstum aber um mehr als 75 Prozent eindämmen.« (S. 307)

Außerdem kann sich auch Ihr Aussehen verbessern: »Durch das Essen von gelben und roten Pigmenten in Obst und Gemüse wie bspw. Beta-Carotin in Süßkartoffeln oder Lycopin in Tomaten können sowohl Männer wie auch Frauen ein stärkeres goldenes oder rosiges Strahlen ihrer Haut bewirken«, schreibt Dr. Greber. So haben Wissenschaftler in einer Studie mit College-Studenten herausgefunden, dass der Teint von Studienteilnehmern, die neun Portionen Obst und Gemüse am Tag verzehrten, als wesentlich gesünder eingestuft wurde als der Teint, der durch das Essen von nur drei Portionen pro Tag entstand. Eine andere Studie kam zu dem Ergebnis, dass »ein höherer Konsum von grünem und gelben Gemüse mit einer geringeren Faltenbildung in Zusammenhang steht«. (Vgl. S. 299)

### Nüsse, Samen und Leinsamen können Risiko für frühzeitigen Tod und Invalidität senken

Der Verzehr von zu wenig Nüssen und Samen ist einer großen Studie zufolge der drittgrößte ernährungsbedingte Risikofaktor für Tod und Invalidität. Die gesundheitsfördernde Wirkung von Nüssen, Samen und Leinsamen belegt Dr. Michael Greber mit insgesamt 56 Studien. (S. 469-471)

»Ein ungenügender Verzehr von Samen und Nüssen soll jährlich Millionen von Menschen das Leben kosten - fünfzehnmal mehr als alle diejenigen zusammen, die an einer Überdosis Heroin, Crack-Kokain und anderen illegalen Drogen sterben«, fasst Dr. Greber ein weiteres Studienergebnis zusammen. (S. 314)

Der Antioxidantien- und Omega-3-Gehalt von Walnüssen zählt zu den höchsten. Eine groß angelegte Studie beobachtete



über siebentausend Männer und Frauen mit hohem Herz-Kreislauf-Risiko über mehrere Jahre. Eine der Gruppen erhielt jede Woche ein halbes Pfund Nüsse. Diese Teilnehmer erlitten deutlich weniger Schlaganfälle und hatten generell ein deutlich geringeres Risiko, frühzeitig zu sterben - obwohl sie ansonsten die gleiche schlaganfallfördernde Ernährungsweise beibehielten. (Vgl. S. 315-316)

Eine andere Studie konnte belegen, »dass Frauen mit einem hohen Herz-Kreislauf-Risiko, die fünf oder mehr Tage pro Woche Nüsse oder einen Esslöffel Erdnussbutter aßen, ihr Herzinfarktrisiko im Vergleich zu Frauen, die nur eine Portion oder weniger aßen, fast halbieren konnten«, schreibt Dr. Greger. (S. 317)

Nun glauben viele Menschen, Nüsse würden wegen ihres hohen Kalorien- und Fettanteils dick machen und essen daher lieber weniger Nüsse. Doch stimmt es, dass wir an Gewicht zulegen, wenn wir täglich Nüsse essen? In »How Not To Die« ist zu lesen, dass bisher etwa zwanzig klinische Studien zu Nüssen und Gewicht durchgeführt wurden: »Sämtliche Studien zeigten eine geringere Gewichtszunahme, als erwartet wurde, gar keine Gewichtszunahme oder sogar einen Gewichtsverlust - sogar nachdem die Studienteilnehmer eine oder sogar zwei Handvoll Nüsse zu ihrer täglichen Ernährung hinzufügten.« (ebda.) Wie kann das sein? Einerseits sind Nüsse so sättigend, dass wir uns schneller satt fühlen und insgesamt weniger essen. Andererseits haben Nüsse die Fähigkeit, den Stoffwechsel anzuregen: »Wenn Sie Nüsse essen, verbrennen Sie mehr Ihres eigenen Fetts«, erklärt Dr. Greber. (S. 318)

Leinsamen sind wahrscheinlich »eine wunderbare Verteidigung gegen einige schwere Krankheiten«, darunter Bluthochdruck, Brustkrebs und Prostatakrebs. Frisch gemahlene Leinsamen können zum Beispiel auf Müslis, in Smoothies, auf Salate oder Suppen gestreut werden. Sie enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Gemahlene Leinsamen sind außerdem ein prima Bindemittel (zum Beispiel in Shakes oder Fruchtcremes) und können sogar als Ei-Ersatz beim Backen verwendet werden. (S. 311-313)

### Kräuter und Gewürze: Wirksame Antioxidantien

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass viele der Aromastoffe in Kräutern und Gewürzen wirksame Antioxidantien sind. So wurden in den letzten Jahren in den medizinischen Fachzeitschriften über fünftausend Artikel über Curcumin veröffentlicht, das Pigment, das der Kurkumawurzel die gelbe Farbe gibt. Curcumin kann »eine Rolle bei der Prävention oder Behandlung von Lungenkrankheiten, Hirnkrankheiten und einer Reihe verschiedener Krebsarten wie multiplen Myelomen, Darmkrebs und Bauchspeicheldrüsenkrebs spielen«, erklärt Dr. Greber. »Es wurde aber auch gezeigt, dass Curcumin die postoperative Genesung beschleunigen und rheumatoide

>>>



*Kreuzblütlergemüse, allen voran Brokkoli, kann Studien zufolge potentiell DNA-Schäden und dem Metastasenwachstum von Krebs vorbeugen. Es kann die Abwehrkräfte gegen Krankheitserreger und Schadstoffe aktivieren und die Leberentgiftungsenzyme ankurbeln.*



*Es empfiehlt sich, eine möglichst große Vielfalt an Obst und Gemüse zu essen, weil jedes Gemüse andere gesundheitsfördernde Eigenschaften hat. So zeigten Studien, dass Abwechslung beim Obst- und Gemüseverzehr das Entzündungspotential verringern kann. Nüsse und Samen können das Risiko für frühzeitigen Tod und Invalidität senken und offenbar das Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen senken.*







Wissenschaftler haben herausgefunden, dass viele der Aromastoffe in Kräutern und Gewürzen wirksame Antioxidantien sind.



Studien zufolge scheint Vollkorn das Risiko von Herzkrankheiten, Typ-2-Diabetes, Fettleibigkeit und Schlaganfällen zu verringern.



Eine vollwertige pflanzliche Ernährung ist nicht nur heilsam für unseren Körper, sondern auch für das Gewissen - weil wir nicht mehr den Auftrag für das Quälen und Töten von Tieren geben.

Arthritis effektiver behandeln kann als das marktführende Medikament. Es kann außerdem auch wirksam bei der Behandlung von Osteoarthritis und anderen entzündlichen Erkrankungen eingesetzt werden«. (S. 322) Schon eine kleine Menge Kurkuma sorgt dafür, die Anzahl der Zellen mit DNA-Schäden zu halbieren.

Ingwer wird zum Beispiel seit Jahrhunderten zur Behandlung von Kopfschmerzen eingesetzt. In einer klinischen Doppelblindstudie wurde die Wirkung von Ingwer bei der Behandlung von Migräne mit dem meistverkauften Medikament verglichen. Das Ergebnis: »Nur ein achteil Teelöffel Ingwerpulver half genauso gut und genauso schnell wie das Medikament – ohne die Nebenwirkungen. Eine andere Studie zeigte: Bei Menstruationsbeschwerden konnte schon ein achteil Teelöffel Ingwerpulver dreimal täglich sowohl die Stärke der Schmerzen senken als auch die Schmerzdauer verkürzen.« Wie schnitt das Ingwerpulver im Vergleich zu Ibuprofen ab? Bei einem direkten Vergleich von einem achteil Teelöffel Ingwerpulver mit 400mg Ibuprofen zeigte sich, dass Ingwer genauso effektiv wirkte wie das führende Schmerzmittel«, schreibt Dr. Greger. (S. 330/331)

»Oregano ist so antioxidantienreich, dass Wissenschaftler beschlossen zu testen, ob es die DNA-schädigende Wirkung einer Bestrahlung reduzieren kann«, erfahren wir in »How Not To Die« weiter. Menschen mit Schilddrüsenüberfunktion oder Schilddrüsenkrebs werde manchmal radioaktives Jod verabreicht. Diese Behandlungsform könne sehr wirksam sein, die hohe Strahlenbelastung aber zu DNA-Schäden führen und das Risiko einer späteren Entstehung anderer Krebsarten erhöhen. Mit Oregano ließen sich in der Studie mit der höchsten Dosis die Chromosomenschäden um 70 Prozent reduzieren. Das Ergebnis der Wissenschaftler: Oregano könne »als wirkungsvolle radioprotektive Substanz« dienen. »Andere Laborversuche mit Oregano legten nahe, dass das Kraut krebsbekämpfende und entzündungshemmende Eigenschaften hat.« (S. 232)

Dr. Michael Greger stellt in »How Not To Die« nur einige Kräuter und Gewürze exemplarisch vor (so zum Beispiel Cayenne-Pfeffer, Bochshornklee, Nelken und Pfefferminze). Die gesundheitsfördernde Wirkung kann er mit insgesamt 113 (!) Studien belegen. (S. 471-476)

### Vollkorn kann Sie vor dem Risiko chronischer Krankheiten schützen

»Eine Analyse aus dem Jahr 2015 ergab, dass Menschen, die mehr Vollkornprodukte essen, unabhängig von anderen Ernährungs- und Lebensstilfaktoren tendenziell deutlich länger leben«, schreibt Dr. Michael Greger. Das sei wenig überraschend, wenn man sich vor Augen halte, dass Vollkorn Studien zufolge das Risiko von Herzkrankheiten, Typ-2-Diabetes, Fettleibigkeit und Schlaganfällen zu verringern scheine. »Das Essen von mehr



Vollkornprodukten könnte weltweit jedes Jahr über einer Million Menschen das Leben retten«, fasst der Autor das Ergebnis einer Langzeitstudie zusammen. (S. 339)

Der Ernährungswissenschaftler weist daraufhin, dass das Essen von Vollkorn mehr sein sollte, als Weißmehltoast gegen Vollkorntoast auszutauschen. Denn auch bei Vollkorn gilt - wie bei Obst und Gemüse -: Je mehr Vielfalt, umso besser! Da sind einmal die Getreidesorten wie Weizen, Gerste, Hafer, Roggen sowie die »alten« Sorten Dinkel, Emmer und Einkorn, oder auch Teff, das glutenfreie Korn aus Afrika. Hinzu kommen die Inkagetreide Quinoa, Amaranth sowie Buchweizen und Hirse, außerdem Vollkornreis und Wildreis (eigentlich kein Reis, sondern ein Wassergras). (Vgl. S. 343)

Dr. Greber empfiehlt in Übereinstimmung mit den führenden Experten für Krebs und Herzkrankheiten mindestens drei Portionen Vollkorn täglich. (S. 339) Dabei entspricht eine Portion einer halben Tasse Haferbrei, einer halben Tasse gekochtem Reis, Buchweizen oder Quinoa, einer halben Tasse Vollkornpasta oder einer Scheibe Vollkornbrot. (S. 254) Die gesundheitsfördernde Wirkung von Vollkorn belegt der Autor mit 67 wissenschaftlichen Studien. (S. 476-479)

### Was sonst noch zu einer gesunden Lebensweise gehört

In dem Buch »How Not To Die« lesen wir, dass zu einer gesunden Lebensweise außerdem die richtigen Getränke, also keine Softdrinks, sondern viel Wasser und Tee (natürlich ohne Zucker) gehören. Vor allem grüner und weißer Tee kann eine bedeutende Rolle bei der Prävention verschiedener Krankheiten wie Krebs und Diabetes spielen, das Gehirn vor kognitivem Verfall und Schlaganfällen schützen und außerdem den Cholesterinspiegel, den Blutdruck und den Blutzucker senken sowie das Körperfett reduzieren. (S. 345)

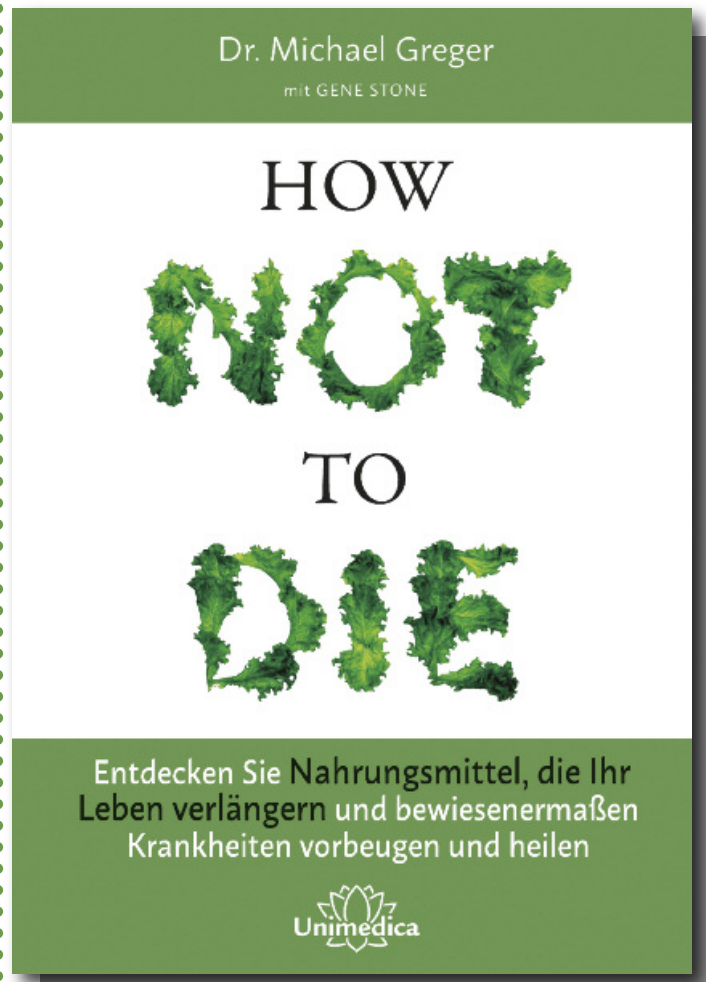
Und natürlich gehört auch Bewegung zu einer gesunden Lebensweise. Die gute Nachricht ist: Die Bioflavonoide in Zitrusfrüchten und Anthocyanin-Flavonoide in Beeren helfen, Muskelkater und Entzündungen nach dem Sport zu reduzieren und sie sorgen für eine schnellere Regeneration. Da durch Sport mehr oxidativer Stress entsteht, sollten wir viele antioxidantienreiche Lebensmittel, wie zum Beispiel Brunnenkresse oder andere Kräuter, essen. »Mit einer gesunden Ernährung können Sie beides haben - sämtliche Vorteile eines anstrengenden Trainings und keine übermäßigen Schäden durch freie Radikale«, fasst Dr. Greber zusammen. (S. 363-365)

Natürlich kann auch eine noch so vollwertige Ernährung uns nicht vor allen Krankheiten schützen. Doch ist die Chance, durch die Änderung unserer Lebensweise das Risiko für bestimmte Erkrankungen zu senken, nicht Motivation genug?

### Es geht um mehr als um Ernährung

Das Buch »How Not To Die« ist 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 Optimalere für die eigene Gesundheit ist, ist jedoch viel mehr als ein positiver Nebeneffekt. Denn wie können Lebensmittel unserer Gesundheit gut tun, die mit so viel Leid in der industriellen Massentierhaltung erzeugt werden, die voller Hormone und Antibiotika stecken, die unsere Umwelt mit Nitrat vergiften, das Klima schädigen, für die Abholzung des Regenwaldes verantwortlich sind und zudem den Welthunger verschärfen? Eine vollwertige pflanzliche Ernährung ist somit nicht nur heilsam für unseren Körper, sondern auch für das Gewissen.



Michael Greger / Gene Stone: How Not To Die

512 Seiten, gebunden · Unimedica-Verlag, 2016

ISBN: 978-3-946566-12-0 · Preis: 24,80 Euro