



Prof. Dr. Andreas Michalsen: Ernährung Meine Quintessenz

Die wichtigsten Erkenntnisse der Forschung und das Wissen meiner Praxis

Buchvorstellung von Julia Brunke, Redaktion FREIHEIT FÜR TIERE

Nach Bestsellern wie »Heilen mit der Kraft der Natur« und »Mit Ernährung heilen« hat Dr. Andreas Michalsen, Professor für Klinische Naturheilkunde der *Charité* Berlin, jetzt die wichtigsten Erkenntnisse der Forschung und das Wissen aus seiner Praxis zu einer Quintessenz über gesunde Ernährung zusammengefügt. Seine Botschaft geht aber noch weiter: Die Gesundheit unseres Planeten mit seinen Tieren und Pflanzen und die Gesundheit von uns Menschen hängen untrennbar zusammen!

Prof. Andreas Michalsen erklärt, wie wir mit der richtigen Ernährung gesund, vital und kraftvoll bleiben beziehungsweise werden - und in Gesundheit viel länger leben könnten, als wir bisher angenommen haben. Aus seinen praktischen Erfahrungen in der Klinik zeigt er auf, wie uns das Essen krank machen kann und wo die Gefahren für unsere Gesundheit lauern.

»Alle wissen, was gesunde Ernährung ausmacht, das ist uns längst bekannt«, schreibt der renommierte Mediziner zu Beginn seines Buches. Es ist bekannt, wie wichtig Ballaststoffe und Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe aus Obst, Gemüse, Blattgemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorn und Nüssen für unsere Gesundheit sind - und dass viel Fleisch, zu viele Milchprodukte, zu viel Zucker und Fastfood unserer Gesundheit schaden. Doch: »Trotz unseres vermeintlichen Wissens über eine gesunde Ernährung läuft etwas grundlegend falsch«, schreibt Prof. Michalsen. Denn es ist eine Tatsache, dass immer mehr Menschen an ernährungsbedingten Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Adipositas leiden. Trotz Fortschritten in der Medizin nehmen »Zivilisationskrankheiten« immer mehr epidemische Ausmaße an.

Unsere Art der Nahrungsmittelproduktion bringt uns um. Und unseren Planeten.

Die übliche Ernährung mit viel zu viel Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Eiern führt nicht nur zu hohen gesundheitlichen Kosten, sondern verursacht zudem große Schäden für das Klima, den Regenwald, die Artenvielfalt, die Wasserressourcen und vor allem für die Tiere - aber letztlich auch für uns. Wenn wir so weitermachen, bringt uns diese Art der Nahrungsmittelproduktion um. Und unseren Planeten.

»Ein gesunder Mensch und ein gesunder Planet bilden eine Einheit, sie bedingen sich gegenseitig und sind untrennbar«, ist Prof. Andreas Michalsen überzeugt. Statt Produkten aus tierquälereischer Massentierhaltung, die zugleich unseren Planeten und das Klima zerstören, sollten wir auf Lebensmittel setzen, die diesen Namen wirklich verdienen: Nahrung ohne Tod, Töten, Tierquälerei und ohne die tödliche Zerstörung von Lebensräumen. Wir sollten lebendige Nahrung wählen: das, was uns die Erde an Früchten, Gemüse, Kräutern, Getreide, Nüssen, Saaten und so weiter schenkt.

»Jeder strebt doch ein genussvolles, freudvolles und fittes hohes Alter an«, so Prof. Michalsen. Länger leben und dabei gesund zu leben sei kein illusorisches Heilsversprechen, sondern eine Tatsache, die er in vielen Jahren als Arzt in der Klinik und in der Sprechstunde bei seinen Patienten beobachten konnte. »In diesem Buch trage ich meine persönlichen und klinischen Erfahrungen als Arzt zusammen, meine Quintessenzen, die Ihnen verdeutlichen sollen, dass eine gesunde Ernährung präventiv wirkt, doch auch diverse Krankheiten, wie eine Fettleber, Depressionen oder Rheuma heilen oder zumindest Beschwerden wirkungsvoll lindern kann. In vielen Fällen wird es möglich, Tabletten wegzulassen oder zu reduzieren.«



In seinem neuen Buch »Ernährung - Meine Quintessenz« nimmt uns Prof. Michalsen mit auf eine Reise durch unseren Körper. Er beschreibt, warum unser Darm und unsere Leber so unverzichtbar für unsere Gesundheit sind - und wie das System der Verdauung eng mit unserem Gehirn verzahnt ist.

»Fett ist nicht gleich Fett«

Bekanntlich ist Fett nicht gleich Fett: Ungesund sind Transfette und gesättigte Fette. Es gibt aber auch gesunde Fette: die einfach und mehrfach ungesättigten Fette aus pflanzlichen Lebensmitteln wie in Nüssen und Nussmus, Mandeln, Cashews, Erdnüssen, Sesam, Avocados und pflanzlichen Ölen wie Olivenöl. Einen hohen Anteil an den so wichtigen Omega-3-Fettsäuren haben Walnüsse, Leinsamen und Leinöl, Hanfsamen und Hanfö, Rapsöl, Senfsaaten, Soja und Lupinen.

Am ungesündesten sind Transfette in Industrienahrung wie Fastfood und Fertiggerichten. In der EU dürfen daher seit 2021 nur noch Produkte in den Handel, die weniger als zwei Gramm industrielle Transfette pro 100 Gramm Fett enthalten. Das Problem: »Die Kennzeichnungspflicht für Transfette gilt allerdings nicht für Lebensmittel, die von Natur aus Transfette enthalten wie Fleisch, Milch und Milchprodukte«, erklärt Prof. Michalsen. Transfette sind für unseren Körper quasi Gift: Sie erhöhen massiv das schlechte LDL-Cholesterin, fördern Entzündungen, führen zu Insulinresistenz und erhöhen das Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen sowie Krebs.

Gesättigte Fette kommen in allen tierischen Produkten vor: in Fleisch, Wurst, Milchprodukten und Eiern. Wer viele gesättigte Fette zu sich nimmt, hat bekanntlich ein höheres Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkte, Schlaganfall, Diabetes Typ 2, Fettleber und Darmkrebs.

»In den großen wissenschaftlichen Metastudien ist ziemlich klar herausgekommen: Immer dann, wenn gesättigte Fette durch ungesättigte pflanzliche Fette oder Vollkorn-Kohlenhydrate ersetzt werden, zeigen sich nachweislich gesundheitsfördernde Effekte«, schreibt der renommierte Mediziner. »In meiner Klinik beobachte ich die Wirkungen tagtäglich. Stellen Patienten die Fettzufuhr so um, dass sie weniger gesättigte tierische Fette essen und stattdessen mehr pflanzliche, können wir schon nach wenigen Wochen Wirkungen ausmachen: Der erhöhte Blutdruck sinkt, die Haut beruhigt sich, Entzündungen (auch an den Gelenken) lassen nach, die Verdauung wird besser. Kurzum: Die Menschen sind gesünder und sehen auch frischer aus.«

Prof. Dr. Andreas Michalsen setzt schon lange auf eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung - in seiner Praxis und privat. Bereits 2007 hörte er auf, Fleisch und Fisch zu essen. In seinen Vorträgen sagt er gerne augenzwinkernd: »Das beste Fleisch ist immer noch Fruchtfleisch.« Er ist überzeugt: »Je pflanzlicher die Ernährung, desto länger das Leben!«

»»»



Professor Dr. med. Andreas Michalsen (Jahrgang 1961) ist einer der profiliertesten Ärzte Deutschlands. Er genießt international höchstes Ansehen und ist einer der renommiertesten Wissenschaftler auf dem Gebiet der Ernährungsmedizin.

Als Professor für Klinische Naturheilkunde der Charité Berlin und Chefarzt der Abteilung Innere Medizin und Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin forscht, lehrt und behandelt er mit den Schwerpunkten der Ernährungsmedizin, des Heilfastens und der Mind-Body-Medizin.

Prof. Michalsen publiziert und referiert international im Bereich der Naturheilkunde und Komplementärmedizin.

2017 erschien sein Bestseller »Heilen mit der Kraft der Natur« (neu aufgelegt 2020), in dem er berichtet, warum er den konventionellen Pfad der Medizin verlassen hat und welches Potenzial der Natur er mit seinen Patienten entdeckt.

2021 erschien sein Bestseller »Mit Ernährung heilen. Besser essen - einfach fasten - länger leben«. In diesem Buch schreibt er auf dem neusten Stand der Forschung über gesunde Ernährung, Heilfasten und Intervallfasten.

Informationen & Kontakt: www.prof-michalsen.de



Die Milch macht's?

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass Milch eine bedeutende Rolle bei der Krebs-Entstehung spielt. Dies gilt besonders für Prostatakrebs, Brust- und Eierstockkrebs.

Die Ergebnisse einer großangelegten Langzeitstudie* zeigen, dass Milch das Brustkrebsrisiko erhöhen kann. Nur eine Tasse Milch am Tag steigerte das Brustkrebsrisiko um 50 %. Der Konsum von zwei bis drei Tassen Kuhmilch erhöhte das Brustkrebsrisiko sogar um ganze 80 %.

Eine weitere Studie** zeigt, dass der Konsum von Milch und Milchprodukten das Risiko für Prostatakrebs deutlich erhöht: Die Männer, die viel Milch konsumieren, haben ein um 37 % höheres Risiko, an Krebs zu erkranken, als diejenigen, die wenig oder keine Milch konsumieren.

Kuhmilch enthält Hormone und Stoffe für schnelles Wachstum des Kälbchens. Wenn Menschen Kuhmilch trinken, steigt der insulinähnliche Wachstumsfaktor IGF-1 im Blut. IGF-1 fördert das Wachstum von Krebszellen.

Eine pflanzliche Ernährung dagegen kann den IGF-1-Wert und das Krebsrisiko senken. So haben mehrere Studien nachgewiesen, dass Sojamilch und Sojaprodukte wie Tofu das Risiko für Brustkrebs oder Prostatakrebs reduzieren können - und außerdem den Cholesterinspiegel senken und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.

* Gary E Fraser, Karen Jaceldo-Siegl, Michael Orlich, Andrew Mashchak, Rawiwan Sirirat, Synnove Knutsen: Dairy, soy, and risk of breast cancer: those confounded milks. *International Journal of Epidemiology*, 2020.

** Mikami K, Ozasa K, Miki T, et al. Dairy products and the risk of developing prostate cancer: A large-scale cohort study (JACC Study) in Japan. *Cancer Med*, 2021.

»Das beste Fleisch ist Fruchtfleisch«

Prof. Dr. Michalsen empfiehlt den Patienten in seiner Praxis, auf eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung umzustellen. Nach seiner Erfahrung und auch der von ihm beratenen Patienten seien die Veränderungen gar nicht so schwer, wie anfänglich oft befürchtet. Und wem der Verzicht auf Fleisch und Wurst schwer fällt, dem empfiehlt der renommierte Mediziner, Fleischersatz zu probieren. Denn ob Burger oder Schnitzel aus Soja, Erbsen oder Lupine: »Alles kommt dem Klimaschutz zugute, hilft der Erde und dem Tierwohl.«

Das oft zu hörende Argument, dass Fleischersatz oder Kunstfleisch unnatürlich sei, zieht nach Auffassung von Prof. Michalsen nicht: »Die konventionelle Tierhaltung ist auch alles andere als natürlich. In unseren Köpfen haben wir oft noch das Bild von einer glücklichen Kuh auf der Weide. Die Wahrheit sieht brutal anders aus.«

»Die Milch macht's - sicher nicht«

Jeder kennt die Aussage, dass Milch gut für die Knochen sei. Und viele Ärzte raten ihren Patienten, zur Vorbeugung von Osteoporose und bei der Diagnose von Osteoporose, unbedingt viel Milch zu trinken. Viele medizinische Ratschläge erweisen sich aber als Glaubenssätze: »Die Empfehlung, bei Osteoporose den Verzehr von Milch zu propagieren, fußt auf einer zu kleinteiligen Betrachtung von Ursache und Therapie der Krankheit, leider ein ziemlich häufiger Hintergrund von Fehlannahmen in der Medizin«, erklärt Prof. Michalsen. Weil bei Osteoporose der Knochen zu wenig Kalzium hat, ist die Annahme, dass Milch wegen ihres hohen Kalziumsgehalts gut für die Knochen sei. »Dann aber erschien im *British Medical Journal* die bislang größte Publikation über den Zusammenhang von Milchtrinken und Osteoporose. Die Ergebnisse stellten sämtliche Annahmen auf den Kopf: Reichlicher Milchkonsum, so ergaben die Untersuchungen in Schweden, sorgte sogar für brüchigere Knochen.« Denn der Nutzen des Kalziums werde zunichte gemacht durch andere Inhaltsstoffe der Milch.

Die höchsten Raten an Osteoporose haben auffälligerweise die Länder mit dem stärksten Milchkonsum wie Schweden, Finnland und Holland. In Deutschland leiden über 22 Prozent der Frauen an Osteoporose, bei den Männern sind es über 6 Prozent. »Die schöne Geschichte von der Milch als Schutz vor Osteoporose war reine Legende«, so Prof. Michalsen. »Dass Milch nicht notwendig ist, um Osteoporose vorzubeugen, zeigt sich insbesondere in asiatischen Ländern, in denen bis vor Kurzem das Trinken von Milch unüblich war, es aber praktisch keine Osteoporose gibt.«

Tierische Proteine aus Milch, Milchprodukten, Fleisch und Eiern führen zu einem Säureüberschuss im Körper. Der Körper versucht, die Säure in Blut und Gewebe zu neutralisieren, indem er Kalzium aus den Knochen löst. Dieses Kalzium kann dann aber die Arterien verkalken.



Um die Knochen und auch unsere Blutgefäße gesund zu halten, sollten wir durch eine basenüberschüssige Ernährung dafür sorgen, dass das Kalzium in den Knochen bleibt. Gemüse und Blattgemüse liefern Kalium in Hülle und Fülle. Beeren, Nüsse, Mandeln, Kohlrabi, Grünkohl, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen liefern viel Magnesium. Die Mineralstoffe Magnesium und Kalium sorgen für ein Säure-Basen-Gleichgewicht. Wichtig für die Knochengesundheit ist außerdem ausreichend Vitamin D.

»Auch wer erst mit 60 auf gesunde Ernährung setzt, gewinnt viele Jahre«

»Die meisten krankheitsbedingten Todesfälle unserer westlichen Gesellschaften sind vermeidbar«, so Prof. Dr. Andreas Michalsen. »Sie hängen vielfach damit zusammen, was wir essen. 70 Prozent der chronischen Erkrankungen, an denen wir mit zunehmenden Alter leiden, haben ihre Ursache in falscher Ernährung.« In seinem neuen Buch stellt er uns seine Erfahrungen und Erkenntnisse aus Klinik und Praxis für die häufigsten chronischen Erkrankungen vor. Die Basis ist immer eine vollwertige und pflanzenbasierte Ernährung: Früchte und Beeren, Gemüse und Wurzelgemüse, grünes Blattgemüse und Kreuzblütler wie Brokkoli und Kohl, Hülsenfrüchte, Vollkorn und Haferflocken, Nüsse, Mandeln und Samen sowie gesundheitsfördernde Gewürze wie Kurkuma, Curry und Pfeffer. Wichtig sind Omega-3-Fettsäuren aus Leinsamen, Walnüssen, Algen und Rapsöl.

Eine große Studie norwegischer Forscher zeigte: Auch wer erst mit 60 Jahren auf gesunde Ernährung umstellt, gewinnt 8 Lebensjahre. »Sogar bei 80-Jährigen gab es noch 3,4 Jahre obendrauf«, schreibt Dr. Michalsen.

»Meine Quintessenz«

»Für mich bedeutet Klimaschutz nichts anderes als eine globale Naturheilkunde, eine Heilkunde für die Erde«, schreibt Prof. Dr. Andreas Michalsen als Quintessenz nach 436 Seiten seines unbedingt lesenswerten Buches. »Künftige Generationen werden ungläubig den Kopf schütteln, erkennen sie im Rückblick, wie verschwenderisch ihre Ahnen mit der Natur umgingen und damit auch noch der eigenen Gesundheit schaden.«

Als Naturheilkunde für die Erde empfiehlt der Professor für Naturheilkunde dieses Rezept: Die Massentierhaltung beenden und pflanzlich oder zumindest überwiegend pflanzlich essen. Die Ackerflächen, die dadurch frei werden, sollten aufgeforstet und renaturiert werden.

Die Folge: »Mehr Gesundheit für uns Menschen, weniger Hunger, eine Regeneration der Natur, weniger Tierleid und obendrauf ein Ausbremsen des Klimawandels.« Diese Ziele sollten uns alle motivieren, so das Schlusswort von Prof. Dr. Andreas Michalsen. ■

PROF. DR. ANDREAS MICHALSEN ERNÄHRUNG MEINE QUINTESSENZ



**KRAFTVOLL
UND GESUND
BLEIBEN!**

**SICHER LÄNGER
LEBEN!**

**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**

*Die wichtigsten
Erkenntnisse aus
der Forschung
und das Wissen
meiner Praxis*

Wenn Sie mehr über diese Phänomene Ihres Körpers wissen und die Geheimnisse unserer Lebensmittel kennen, schützen Sie sich vor Übergewicht und vor chronischen Krankheiten, vor Krebs und Demenz.

In diesem Buch erfahren Sie unter anderem:

- Wie wir gesund ein hohes Alter erreichen können
- Wie Darm und Leber unsere Gesundheit bestimmen
- Wie wir uns gegen schädliches Essen schützen können
- Warum wir Pflanzenmilch statt Kuhmilch bevorzugen sollten
- Welche verborgenen Kräfte in pflanzlichen Lebensmitteln stecken
- Welche Behandlungskonzepte Prof. Dr. Michalsen bei den häufigsten chronischen Krankheiten empfiehlt
- Wie wir mit unserer Ernährung helfen, das Klima zu retten und die Tiere zu schützen.

SPIEGEL-Bestseller · Bestseller in FOCUS, STERN, Börsenblatt

**Prof. Dr. Andreas Michalsen:
Ernährung Meine Quintessenz**

Hardcover, 448 Seiten

Insel Verlag, 2024 · ISBN: 978-3-458-64472-9

Preis: 26 Euro