

NORBERT TREUTWEIN

EIWEISS INFARKT

Wie Sie mit weniger
tierischen Proteinen
gesünder leben

südwest

INHALT

Prolog: Wie dieses Buch entstand 4

TEIL 1

WARUM UNS EIWEISS KRANK MACHT 9

Killer vom Teller 10

Wir fressen uns noch zu Tode 19

Wenn Essen uns umbringt 23

Gefahr aus dem Tier 38

Der Cholesterin-Irrtum 46

Die Eiweiß-Lüge 51

Kein Leben ohne Protein 58

Lebenslänglich gesund 66

Iss dich schlank! 70

In der Fett-Falle 78

Das Milch-Märchen 84

Der Stoff, der Hirne schwinden lässt 88

TEIL 2

WIE WIR UNSEREN NÄHRSTOFFBEDARF
MIT PFLANZLICHEN NAHRUNGSMITTELN DECKEN 93

Mangel vermeiden 94

Die Kalzium-Lüge 99

Soja – die lohnende Bohne 108

Ballast, der leichter macht 111

Kraft aus echtem Schrot und Korn 116

TEIL 3

EIWEISSFASTEN LEICHT GEMACHT	123
------------------------------	-----

Vier erfolgreiche Methoden, um optimal gesund zu leben	124
Der gesunde Mittelweg: Meine Erfolgsmethode – die 5-Prozent-Regel	132

TEIL 4

JETZT WIRD GEKOCHT	141
--------------------	-----

Rezepte	142
Rezeptregister	203
Sachregister	204
Quellen	207
Impressum	208

PROLOG: WIE DIESES BUCH ENTSTAND

„Nicht der Arzt heilt, sondern die Natur. Der Arzt kann nur ihr getreuer Helfer und Diener sein. Er wird von ihr, niemals aber die Natur von ihm lernen.“

Hippokrates

„Sie haben Polyarthrose. Da kann man nichts machen.“ Dieser Satz meines Orthopäden hat mich dazu gebracht, dieses Buch zu schreiben.

„Schmerzmittel. Und wenn's gar nicht mehr auszuhalten ist, eine Operation.“ Auf meine Klage über Schmerzen in den Fingergelenken und den Füßen sagte mein Arzt das in dem Tonfall, wie man auch sagt: „Ja, du meine Güte! Was wollen Sie denn? Sie sind schließlich ein auslaufendes Modell!“

Lebenslänglich Schmerztabletten? Und Operationen an Händen und Füßen? Das war nicht die Zukunft, die ich mir ausgemalt hatte. Also begann ich, mich schlauer zu machen. Ich stieß auf die Arbeiten von Prof. Lothar Wendt, der schon vor über 60 Jahren ein regelmäßiges Eiweißfasten vorgeschlagen hatte, um sogenannte Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Nierenversagen und Arthritis abzuwehren. Er empfahl, alljährlich einen Monat lang alles tierische Eiweiß aus der Ernährung zu verbannen. Er selbst gab zu, dass dies nicht ganz einfach sei. Denn er hatte versucht, mit dieser Methode bei sich selbst eine Kniearthrose zu behandeln.

Aber meine Neugier war bereits geweckt. Und ich stieß auf noch viel mehr. Auf die Fallbeispiele der in Deutschland gegründeten Arthrose-Selbsthilfe, die nach Maßgaben von Prof. Wendt und der beiden

amerikanischen Ernährungsgurus Harvey und Marilyn Diamond ihre schmerzhaften Arthrosen durch rein pflanzliche Ernährung kurierten. Ich stieß auf die *China Study* des US-Ernährungsmediziners T. Colin Campbell, der im Tierversuch nachgewiesen hat, dass ein hoher Verzehr von Milcheiweiß in Verbindung mit Krebs auslösenden Stoffen die Entstehung und das Wachstum von Krebs auf erschreckende Weise beschleunigt, während pflanzliches Protein vor Krebs schützt. Ich stieß auf seine weiteren Studien, die nachwiesen, dass Fleisch, Milchprodukte, Fisch und Eier Herzinfarkt und Schlaganfälle hervorrufen. Und dass tierisches Eiweiß, im Übermaß verzehrt, Diabetes, Depressionen und Altersdemenz auslösen kann.

Ich bin seit 35 Jahren als Medizinjournalist tätig, habe auch einige teilweise sehr erfolgreiche Bücher geschrieben – schon Mitte der 90er-Jahre das Standardwerk *Übersäuerung – krank ohne Grund?*, das die Zusammenhänge zwischen Säureüberlastung des Organismus und dem Verzehr tierischer Produkte erklärte. Ich schrieb auch *Die Fettlüge*, in der ich den Unterschied zwischen „gesunden“ und krank machenden Fettarten aufs Korn nahm. Dann wollte ich eigentlich keine Bücher mehr schreiben, weil ich den Eindruck hatte, dass damit letztlich nicht viel bewirkt werden kann. Bis ich nun auf das Thema Eiweiß aufmerksam wurde. Ich war regelrecht elektrisiert und informierte mich umfassend.

So las ich auch Bücher der russischen Ärztin Galina Schatalova, die im Krieg als Lazarettchirurgin mit einer Umstellung auf rein pflanzliche Ernährung in Ermanglung von Medikamenten und Hilfsmitteln ihre grauhaft verstümmelten Patienten dem Tod von der Schippe holte.

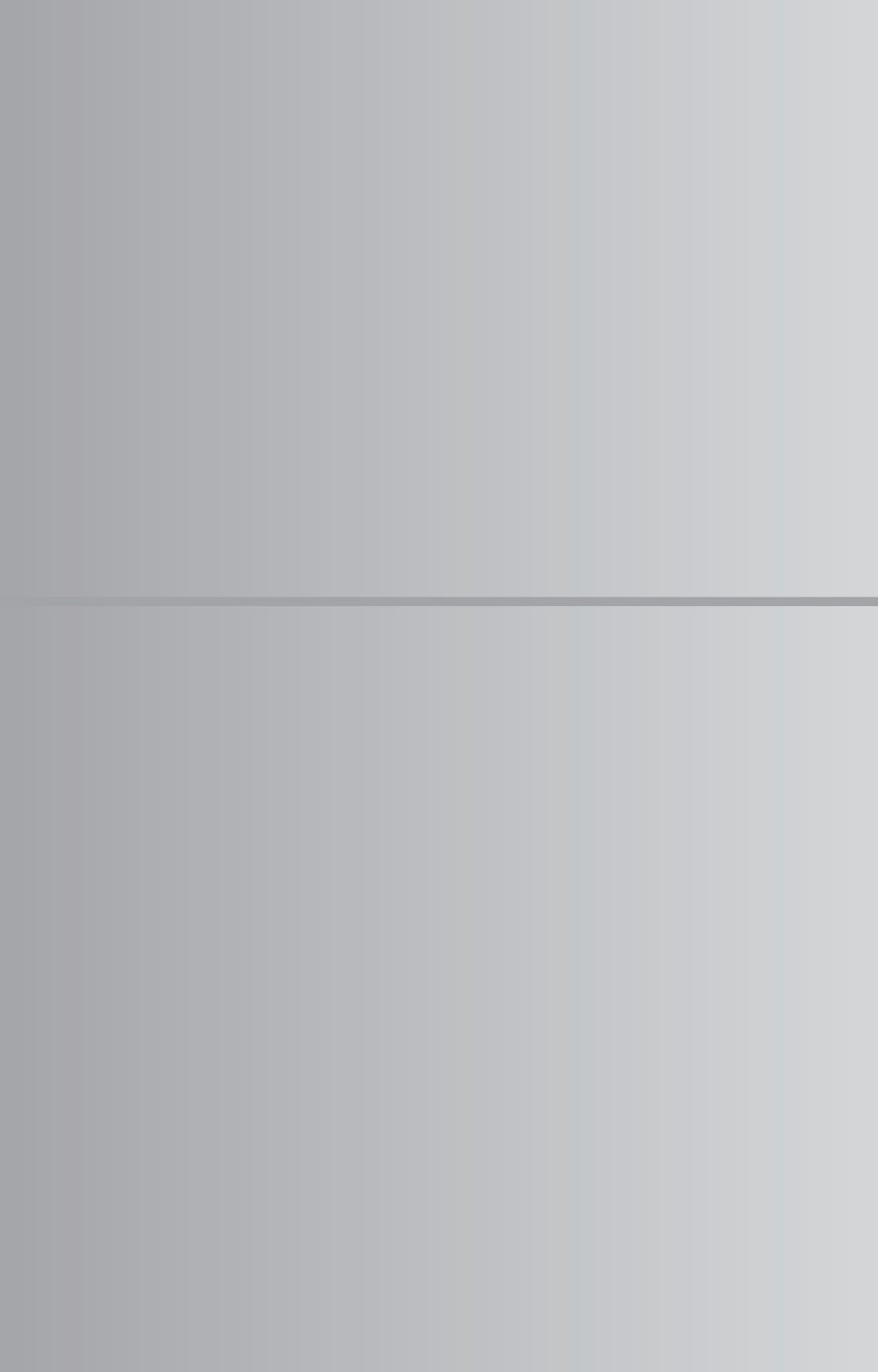
Ich stieß auf die Arbeiten des amerikanischen Brustkrebschirurgen und Herzspezialisten Caldwell B. Esselstyn, der Herzpatienten durch Ernährungsumstellung wieder gesund werden ließ, nachdem ihnen ihre Ärzte geraten hatten, nach Hause zu gehen und auf den Tod zu warten. Ich wurde auch aufmerksam auf die Werke des amerikanischen Arztes

John A. McDougall, der seinen Patienten durch eine extreme Umstellung ihrer Ernährung auf stärkehaltige pflanzliche Produkte wie Kartoffeln, Vollkornnudeln, Süßkartoffeln und Hülsenfrüchte wieder zu einem erfüllten Leben verhilft.

Das alles gab mir sehr zu denken. Wenn ich mich in meiner Familie und in meinem Bekanntenkreis umsah, gab es keinen wirklichen Grund, an diesen Erkenntnissen zu zweifeln. Mein Vater war an den Folgen seines zweiten Herzinfarktes gestorben. Mein ältester Bruder wurde nur 67: Blutkrebs. Mein zweitältester Bruder, ein begeisterter Tennisspieler und Wanderer, hat fünf Stents in bedrohlich verschlossenen Herzkranzgefäßen. Meine älteste Schwester leidet an Herzrhythmusstörungen, mein jüngerer Bruder erlitt vor vier Jahren einen Herzinfarkt. Meine Frau, die als Ovo-Lakto-Vegetarierin aufgewachsen ist und sich folglich teilweise von Eiern und Käse ernährt hat, musste infolge eines Herzinfarktes einen Stent erhalten, der die Herzarterie offen hält. Ihre Eltern, beide Vegetarier, aber sehr den Milchprodukten zugeneigt, starben mit 63 beziehungsweise 69 Jahren.

Nun sind wir alle keine wirklichen Fresser. Ich hatte mich so vernünftig ernährt, wie die gängige Erkenntnis der Ernährungsmedizin das vorschrieb. Möglichst fettarm, möglichst vollwertig, mit einem satten Anteil an magerem Geflügel, Rindfleisch, Schwein, Lamm, Joghurts und Käse. Dagegen kamen Wurst, Kuchen, Weißmehlprodukte und Süßigkeiten, wenn überhaupt, jedenfalls nur gelegentlich vor. Und doch waren wir alle krank. Irgendetwas konnte da nicht stimmen.

In diesem Buch erfahren Sie ganz genau, was das war.





TEIL 1

**WARUM UNS EIWEISS
KRANK MACHT**

1. KAPITEL

KILLER VOM TELLER

„Die Menschen werden krank, weil sie aus Torheit
alles tun, um nicht gesund zu bleiben.“

Hippokrates

Wir sind zu fett. Zu schlapp. Zu krank. Die Zeit ist reif, etwas zu ändern. Und zwar an unserer Ernährung. Denn es stimmt einfach nicht, dass uns Cholesterinsenker, Mittel gegen überschießende Magensäure und Operationen für künstliche Hüft- oder Kniegelenke heil und lebensstüchtig machen. Es stimmt auch nicht, dass Bewegung oder Sport ein guter Ausgleich für schlechte Ernährung wäre – so wichtig körperliche Bewegung auch ist. Und schließlich stimmt es auch nicht, dass uns die angeblich besten Nahrungsmittel, die uns seit Jahrzehnten von Ärzten, Wissenschaftlern und Regierungen empfohlen werden, gesund, schlank und glücklich erhalten. Denn wäre das so, könnten auch die nachfolgenden Zahlen nicht stimmen: Noch nie war bei uns die Zahl der Übergewichtigen und krankhaft Fettsüchtigen so hoch wie heute. Mehr als 67 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen haben nach der 2011 aktualisierten *Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS)* deutliches Übergewicht. Jede vierte Frau und jeder vierte Mann werden als adipös – also als krankhaft fettsüchtig – eingestuft.

Die gesundheitliche Entwicklung der Deutschen liest sich wie ein Horrortrip: Im Jahr 1950 wurden in der damaligen Bundesrepublik mit ihren 50,3 Millionen Einwohnern 500.000 Fälle von Diabetes gezählt. Im Jahr

2010 sind es in Deutschland bei einer Bevölkerungszahl von 82 Millionen bereits knapp 10 Millionen – also 20-mal so viele. Die Dunkelziffer ist übrigens horrend. Millionen von Deutschen leiden, ohne es zu wissen, an Diabetes oder an Vorstufen davon. Und doch ist angeblich unsere Ernährung in den letzten Jahrzehnten immer besser und gesünder geworden. In Leipzig wurde vor einigen Jahren bereits bei einem fünfjährigen Jungen „Altersdiabetes“ festgestellt. Der Knabe wog 55 Kilo statt der normalen 20. In den USA sieht es ganz ähnlich aus wie bei uns. Das kommt, weil die Amerikaner ebenso wie wir Deutschen mit falschen Ernährungsratschlägen überfüttert wurden. „Die Milch macht’s“, hieß jahrzehntelang das Versprechen, das uns starke Knochen und makellose weiße Zähne garantieren sollte. „Fleisch ist ein Stück Lebenskraft“, tönte die Fleischindustrie, und alle, die es sich leisten konnten, richteten sich danach.

Seit Mitte des vergangenen Jahrhunderts, als der Verbrauch von Fleisch und Wurst in Deutschland noch bei insgesamt 22 Kilogramm pro Kopf und Jahr lag, ist der Fleischverzehr bis zum Jahr 2000 auf über 100 Kilo angestiegen. Inzwischen ist er wieder ein wenig gesunken. Milch wird aber noch etwa genauso viel verbraucht. Der Verzehr von Kartoffeln beträgt dagegen heute nur noch ein Drittel der damaligen Menge; auch Getreideprodukte werden erheblich weniger verzehrt.

„Wo kriegst du denn dein Kalzium her, wenn du keine Milch und Milchprodukte zu dir nimmst?“, fragen Freunde und Kollegen jeden, der heute dazu übergeht, sich überwiegend oder komplett pflanzlich zu ernähren. „Kannst du denn da überhaupt noch den Arm heben bei einer solchen Ernährung?“

Selbst US-Präsident Bill Clinton ließ sich einst vor den Werbekarren der Milchindustrie spannen und trat mit Milchbart auf der Oberlippe im TV für eine vermeintlich gesunde Lebensweise ein. Nach mehreren schweren Herzproblemen hat sich Clinton inzwischen zu einer rein pflanzlichen Diät bekehrt. Die Werbung hat’s aber trotzdem geschafft – jenseits des

Atlantiks und auch bei uns: Ohne Milch und Milchprodukte bist du hilflos dem Bruch des Schenkelhalses ausgeliefert, wissen heute alle Frauen, die sich um ihre Ernährung Sorgen machen.

Aber keiner sagt diesen Menschen, dass beispielsweise Haselnüsse doppelt so viel Kalzium enthalten wie Milch. Oder dass in Walnüssen ebenso viel Kalzium steckt wie in Frischkäse. Oder dass Haferflocken mehr Kalzium enthalten als die gleiche Menge Hühnerei. Oder dass Sesampaste, auch Tahini genannt, im Vergleich etwa dreimal so viel Kalzium aufweist wie Joghurt. Dass Rhabarber viermal so viel Kalzium enthält wie Hähnchenbrust, dass Möhren doppelt so viel Kalzium haben wie ein Hamburger, dass Brokkoli siebenmal so viel Kalzium aufweist wie Schweineschnitzel und dass in Vollkornbrot immer noch doppelt so viel Kalzium steckt wie in der gleichen Menge Kabeljau.

Was in der Öffentlichkeit allenfalls ankommt, ist die wiederum von der Lebensmittelindustrie gesteuerte Behauptung, dass alle Kalziumquellen außer der Milch und der Milchprodukte wenig tauglich für die Versorgung des Menschen wären. In einer Presseverlautbarung der kanadischen Milcherzeuger heißt es beispielsweise, dass es für Menschen, die sich ohne Milch ernähren, sehr schwierig sei, ihren Kalziumbedarf zu decken: „Einer der Gründe hierfür ist, dass es [das Kalzium aus Pflanzenkost (Anm. des Verf.)] biologisch nicht so leicht verfügbar gemacht werden kann. Das Verdauungssystem nimmt das in vielen Früchten, Gemüsen und Hülsenfrüchten enthaltene Kalzium nur schwer auf.“

Genau das Gegenteil ist aber in Wirklichkeit der Fall (Genaueres auch im Kapitel über Kalzium). Die Fachzeitschrift *American Journal of Clinical Nutrition* veröffentlichte eine wissenschaftliche Untersuchung, nach der der menschliche Körper aus Rosenkohl fast 64 Prozent des verfügbaren Kalziums aufnimmt, aus Kuhmilch dagegen nur 32 Prozent. Isst man Brokkoli, liegt die Verwertung bei 53, bei Grünkohl noch bei 50 Prozent.

Sie sehen, die Ernährungsindustrie hat uns voll im Griff. Was uns aber gar nicht so gut bekommt. Denn nach neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen machen uns die „Segnungen“ der modernen westlichen Ernährung wie Milch und Milchprodukte, Fleisch und Wurst, Geflügel, Fisch und Eier mehr krank als gesund, mehr fett als schlank, mehr müde als wach.

Der US-Mediziner John A. McDougall sagt in seinem Buch *The Starch Solution* (sinngemäß: „Stärke ist die Lösung“): „In meinen 44 Jahren als praktizierender Arzt habe ich noch nie einen Patienten erlebt, der durch den Verzehr von Kartoffeln, Mais, Reis, Bohnen, Obst oder Gemüse krank geworden wäre. Mal abgesehen durch verdorbene oder mit Schadstoffen belastete Lebensmittel. [...] Was ich aber jeden Tag erlebe, sind schwere Erkrankungen, die auf tierische Nahrungsmittel zurückzuführen sind: Herzinfarkte, Schlaganfälle, Typ-2-Diabetes, Arthritis, Osteoporose und Krebs. Dabei kommt es überhaupt nicht darauf an, ob solche Nahrungsmittel von der Ernährungsindustrie geliefert werden, ob sie mit Chemie behandelt worden sind, ob sie von einem Biobauern stammen oder aus der eigenen Hobbyzucht. Denn alle tierischen Nahrungsmittel verursachen Krankheiten, wenn sie in Mengen gegessen werden, die der durchschnittlichen Ernährung in allen westlichen Industrieländern entsprechen.“ (Das Buch ist inzwischen auch in einer deutschen Übersetzung erschienen, ich beziehe mich jedoch in allen folgenden Zitaten auf die amerikanische Originalversion, die von mir selbst ins Deutsche übersetzt wurde.)

Der amerikanische Arzt Dr. Neal Barnard ist Vorsitzender des „Ärzte-Komitees für verantwortungsvolle Medizin“. Von ihm als Verfechter einer modernen Ernährungsvorsorge und -therapie stammt der schwerwiegende Satz: „Die Fleischindustrie hat mehr Todesfälle verursacht als alle Kriege des 20. Jahrhunderts, alle Naturkatastrophen und alle Verkehrsunfälle zusammen!“

DER EIWEISSINFARKT

Infarkt. Das Wort hat's in sich. Darunter wird ja nicht nur speziell der Verschluss einer Herzkranzarterie verstanden, was zum Absterben von Teilen des Herzmuskels und in vielen Fällen zum Tod führen kann.

Infarkt ist auch ganz allgemein der Begriff für den Zelltod, der durch mangelnde Sauerstoffversorgung bewirkt wird. Der kann aber nicht nur im Herz passieren, sondern auch im Auge, in der Lunge, in der Niere, im Gehirn (Schlaganfall), in der Leber oder sogar im Rückenmark.

Im übertragenen Sinn verwende ich dieses Wort nun auch als Synonym für das partielle Absterben unserer Gesundheit durch mangelnde Nährstoffversorgung. Denn es ist ähnlich wie beim Herzinfarkt, bei dem zwar genügend Sauerstoff für einen gesunden Körper über die Lunge aufgenommen wird, der Sauerstoff aber wegen des Gefäßverschlusses nicht zum Herzmuskel gelangen kann: Es gibt zweifellos auch den Umstand, dass wir zwar mit dem Essen sehr viele Nährstoffe aufnehmen, dass diese aber nicht von unseren Organen verwertet werden können, weil sie schlicht und einfach nicht zu ihnen gelangen.

Dieses Problem hat schon vor einem halben Jahrhundert der Frankfurter Internist und Ernährungswissenschaftler Prof. Lothar Wendt erkannt und auch bewiesen. Neue Studien aus den vergangenen 20 Jahren haben nicht nur die Richtigkeit der Erkenntnisse von Prof. Wendt bestätigt, sondern darüber hinaus das erschreckende Ausmaß der Krankheiten erkennen lassen, die durch Ernährungsfehler in unseren westlichen Industrienationen entstehen. Man denke nur an den erwiesenen Zusammenhang zwischen unserer an tierischen Produkten so reichhaltigen Ernährung und Herzinfarkten, Schlaganfällen, Diabetes, Krebs, Arthritis und Altersdemenz wie Alzheimer oder Parkinson.

Immer mehr Beweise liegen heute vor, dass zu viel tierisches Eiweiß aus Fleisch und Wurst, aber ebenso solches aus Milch, Joghurt, Quark und Käse, aus Eiern und Fischprodukten die genannten Krankheiten in ei-

nem bisher unvorstellbaren Maße fördert. Dass es so ist, haben aktuelle Studien wie etwa die *China Study* des US-Ernährungswissenschaftlers T. Colin Campbell gezeigt. Auf welche Weise tierisches Eiweiß krank macht, hat hingegen ein anderer Mediziner schon vor mehr als 60 Jahren dargelegt. Ein Deutscher. Es war Prof. Lothar Wendt, der damals diesen Zusammenhang erforscht und publik gemacht hat – seine Erkenntnisse wurden und werden von Ärzten, Wissenschaftlern, Politikern und Krankenkassen bis heute ignoriert – mit den bekannten Folgen: Wer zu viel tierisches Eiweiß verzehrt, muss schwere Leiden erdulden, stirbt vor der Zeit an Herzinfarkt oder Schlaganfall, an den Folgen von Diabetes, von Krebs, multipler Sklerose oder Demenz. Die Ernährungspäpste dieser Welt versichern den Menschen, es genüge, mit Fetten und Zucker, Salz und Weißmehl möglichst sparsam umzugehen und sich mit viel Gemüse und Obst, magerem Fleisch, Fisch, Geflügel, Milchprodukten und Eiern zu ernähren – wobei Letztere allenfalls wegen des in ihnen enthaltenen Cholesterins in Misskredit geraten sind. Was solche Empfehlungen auf der ganzen Welt anrichten, erfahren wir aus den Statistiken über Todesursachen.

Prof. Lothar Wendt hatte jedenfalls schon zu seiner Zeit auf mehrere gravierende Fehler in der geltenden Lehre der Schulmedizin hingewiesen: So führte er den schon damals kolossalen Anstieg der Herzinfarkte entgegen der Lehrmeinung auf den steigenden Konsum von Fett und Kohlenhydraten zurück: „Der Fettverzehr ist in den letzten 30 Jahren gleich geblieben“, stellte Wendt in den 70er-Jahren fest. „Nach den Erhebungen des Statistischen Landesamtes Wiesbaden, der WHO (World Health Organisation) und anderer Behörden ist nur der Verzehr tierischen Eiweißes angestiegen – und zwar um das Zehnfache.“ Der Beziehungsfaktor zu der Todeskurve der Herzinfarkte sei demnach nicht das Fett, sondern das tierische Eiweiß. Die Zahl der Herzinfarkte war übrigens von 1946 bis 1978 bereits um das Zwanzigfache gestiegen.

Der zweite Fehler, den Wendt aufs Korn nahm, war die Behauptung, dass Fettzellen die einzigen Speicher einer Überernährung darstellen. Zu viel Fett und zu viele Kohlenhydrate würden danach in Fettpolster umgewandelt und stellten somit das Risiko für Krankheitsfolgen einer Überernährung dar. Denn Säugetier und Mensch besäßen keinen Speicher für überschüssiges Eiweiß. Dieses werde entweder restlos verbrannt oder über den sogenannten Harnstoffzyklus „entsorgt“.

Falsch, sagte Prof. Lothar Wendt. Bei einem Eiweißüberschuss in der Ernährung werden Proteindepots in dem Bindegewebe des Körpers und in den feinsten Blutgefäßen, den sogenannten Kapillaren, angelegt. Beide Systeme haben zusammen eine äußerst wichtige Aufgabe: Sie versorgen unsere Organe aus dem Blutstrom heraus mit allen lebenswichtigen Nährstoffen. Jene Eiweißdepots, die Wendt seinerzeit auch fotografisch nachweisen konnte, sind eine geniale Einrichtung der Natur. Sie stellen eine wichtige Reserve des Organismus dar, etwa für harte Winter oder andere Hungerszeiten. Werden diese Reserven jedoch niemals abgerufen, sondern vielmehr durch übermäßigen Eiweißverzehr immer weiter aufgestockt, hat das katastrophale Folgen.

Die feinsten Blutgefäße werden immer enger und die Hüllen der Zellen im Bindegewebe, die alle wichtigen Nährstoffe an unsere Organe weitergeben sollen, verstopfen und verkleben durch die Eiweißablagerungen immer mehr. Die Durchlässigkeit für Nährstoffe lässt nach, die Organe bleiben unterversorgt, während diesseits dieser Hindernisse ein Überangebot an Nährstoffen herrscht. So kommt es zum berühmten Mangel im Überfluss.

Es ist genau umgekehrt wie beim Märchen vom Schlaraffenland, dessen Besucher sich durch einen kaum bezwingbaren Wall von Reisbrei futtern müssen, um an die umherfliegenden gebratenen Enten, die Flüsse aus Milch und Honig, die Rosinenkuchen und Schweinebraten zu gelangen. Der Wall von Eiweißmolekülen im Bindegewebe und in den Kapillargefäßen verhindert, dass die hungernden Organe mit der

reichlich vorhandenen Nahrung versorgt werden. Diese wird stattdessen auf die Fettdepots gepackt. Das hat natürlich Auswirkungen, und nicht allein auf die Organe, die verständlicherweise nach Nährstoffen schreien, was beim Menschen allenfalls unerklärliche Hungerattacken, logischerweise dann auch die weitere Zufuhr von Nahrung und folglich einen weiteren Eiweißüberschuss hervorruft. Da sich die Nährstoffe vor dem wachsenden Eiweißpanzer des Bindegewebes und der zunehmend verstopften Kapillaren stauen, erhöht sich der Blutdruck. Nicht genug: Wird weiteres Eiweiß nachgeliefert, versucht der Organismus, dieses in die Zellwände der Kapillaren, später auch rückwärts wirkend in die der großen Arterien einzubauen, um Linderung zu finden. „Das ist der Beginn der Arteriosklerose“, stellte Prof. Wendt fest.

Die Folge können Mangelerscheinungen an den Organen, aber auch Überflusskrankheiten, eben Herzinfarkt, Schlaganfall, Rheuma, Zucker- und Fettstoffwechselstörungen sein. Hohes Cholesterin, Nierenkrankheiten, auch sogenannte Autoimmunkrankheiten wie Gelenkentzündungen (Arthritis) oder multiple Sklerose können auftreten.

Als Rezept gegen die Eiweißkrankheiten empfiehlt Wendt, regelmäßig oder dauerhaft „Eiweißfasten“ zu betreiben, um die blockierenden Eiweißpanzer abzubauen und Blutgefäße ebenso wie Bindegewebe wieder optimal durchlässig für alle Nährstoffe werden zu lassen. Eiweißfasten bedeutet den Verzicht auf alle tierischen Eiweißquellen, auf Fleisch, Wurst, Milch, Käse, Joghurt, Fisch und Eier. Für die ersten vier Wochen des Eiweißfastens empfiehlt Wendt, vorsichtshalber auch alle stark eiweißhaltigen pflanzlichen Nahrungsmittel einzuschränken, also etwa Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Nüsse und Sojaprodukte.

Normalerweise droht von pflanzlichen Eiweißquellen keine Gefahr eines Eiweißüberschusses – jedoch wenn es um die Behebung von bereits bestehenden Mangel- oder Krankheitszuständen geht, ist es angebracht,

so schnell und so umfassend wie möglich Abhilfe zu schaffen. Pflanzliches Eiweiß ist deshalb nicht problematisch, weil praktisch jeder Gemüsesorte mindestens ein bestimmter Eiweißbaustein (Aminosäure) fehlt. „Tierisches Eiweiß wie Quark, Käse, Fisch oder Fleisch ist in seinem Aminosäurespektrum dem menschlichen Eiweiß vergleichbar“, erklärt Wendt. „Das bedeutet, dass es nach dem Zerlegen in seine Aminosäurebestandteile restlos zu menschlichem Protein umgewandelt werden kann.“ Durch Kombination verschiedener pflanzlicher Nahrungsmittel kann sich jedoch auch ein Vegetarier oder Veganer eiweißvollwertig ernähren. „Eine Eiweißspeicherüberfüllung ist bei pflanzlicher Eiweißernährung nicht zu erwarten.“

DER GESUNDE DICKE

Wendt führt in seiner wissenschaftlichen Begründung dieser Krankheiten auch den Fall eines Patienten an, dem er durch Eiweißfasten innerhalb von drei Monaten erstaunlich gut hatte helfen können. Der 52-Jährige wog zu Beginn der Behandlung 111 Kilo (bei einer Körpergröße von 1,82 Metern), hatte einen extrem hohen Blutdruck von 190 : 115 (Normalwert 120 : 80), einen Blutzuckerwert von 222 eine Stunde nach der Mahlzeit (Normalwert kleiner als 140) und einen katastrophalen Gesamtcholesterinwert von 320 (Durchschnittswert deutscher Männer 235; wünschenswert wäre ein Wert unter 150).

Nach drei Monaten hatte der Mann, der sich bei striktem Eiweißverbot ansonsten immer satt essen durfte, 13 Kilo Gewicht verloren, der Blutdruck war auf 140 : 90, der Cholesterinwert auf 220 und der Blutzucker auf 112 (eine Stunde nach der Mahlzeit) gesunken. „Wir hatten also nach drei Monaten einen gesunden Dicken vor uns, der bewiesen hatte, dass es beim therapeutischen Abnehmen nicht auf die Kohlenhydrate und Fette ankommt, die er ohne Beschränkung zu sich nahm, sondern allein auf die Eiweiße“, konnte Wendt zufrieden feststellen.

2. KAPITEL

WIR FRESSEN UNS NOCH ZU TODE

„Unsere Nahrungsmittel sollten unsere Heilmittel,
unsere Heilmittel unsere Nahrungsmittel sein.“

Hippokrates

Bill Clinton wachte an einem Morgen im Februar 2010 schweißgebadet auf. Der frühere US-Präsident spürte einen beängstigenden Druck in der Brust und fühlte sich unendlich müde. Sein Herzspezialist brachte ihn sofort ins Krankenhaus, wo er einer Notfalloperation unterzogen wurde. Ihm wurden zwei Stents in fast komplett verschlossene Herzkranzgefäße eingesetzt. Bei einer anschließenden Pressekonferenz beschwichtigten die Ärzte die Öffentlichkeit: Das alles sei völlig normal.

„Ja, das ist tatsächlich völlig normal“, wetterte der Herzspezialist Dr. Dean Ornish kurz darauf am Telefon, als er Bill Clinton in der Klinik anrief. „Weil sich nämlich Narren wie du nicht so ernähren, wie sie es sollten.“

Ornish konnte so respektlos mit dem früheren US-Präsidenten umgehen, weil er ihn seit den frühen 90er-Jahren kennt und mit ihm gut befreundet ist. First Lady Hillary Clinton hatte den Kardiologen damals nach Washington gebeten, um die Chefs des Weißen Hauses auf eine gesündere Ernährung umzustellen. Also auch den Präsidenten, der bekannt dafür war, dass er sich gern ungesund ernährte. Er war nicht nur scharf auf Steaks und Burger, Spareribs, Pizzas und frittierten Fisch in Maismehlpanade. Es ist auch bekannt, dass er beim Joggen mit seinen

Leibwächtern vom Secret Service gerne mal Abstecher zu McDonald's machte und auf die Schnelle einen großen Burger verschlang. Damit ist es nun vorbei. Ein für alle Mal, behauptet Clinton. Jetzt ist er Ende 60, 15 Kilo leichter als noch vor zwei Jahren und fühlt sich wieder gesund und munter. Mit Herzproblemen hatte er nämlich seit vielen Jahren zu schaffen gehabt. Schon 2004 war ihm ein vierfacher Bypass gelegt worden.

2004: Das war für Bill Clinton ein ganz spezielles Jahr. Denn ausgerechnet in jener Zeit hatte Clinton schon einmal drastisch abgenommen – mehr als 16 Kilo. Mit der sogenannten *South-Beach-Diät*, die von dem amerikanischen Arzt Arthur Agatston für dessen herzkranken Patienten entwickelt worden war, und die zu den Low-Carb-Methoden zählt. Diese Methode, die aus der Atkins-Diät abgeleitet ist, erlaubt einen hohen Anteil an Fett und tierischem Eiweiß, verbietet aber vor allem in der Anfangsphase alle komplexen Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Nudeln, Reis und besonders süßes Obst. Der gleichzeitige Verzicht auf Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte führt zu einem Defizit an Ballaststoffen. Der hohe Fett- und Eiweißanteil der Diät ist wissenschaftlich höchst umstritten.

Einem der Begründer solcher Diäten, dem französischen Arzt Pierre Dukan (*Die Dukan-Diät*), ist sogar von der französischen Ärztekammer vor zwei Jahren mit dem Vorwurf der „Geschäftemacherei“ seine Zulassung entzogen worden. Außerdem musste er einem früheren Patienten als Entschädigung einen höheren Geldbetrag wegen Verstoßes gegen ethische Prinzipien bezahlen. Die Low-Carb-Diät nach Dukan verbietet beispielsweise Kohlenhydrate wie Brot, Kartoffeln, Nudeln oder Reis, empfiehlt dafür aber Unmengen an tierischem und pflanzlichem Eiweiß. Bei Bill Clinton hat eine eiweißlastige Diät damals jedenfalls nicht zum Verschwinden der Arteriosklerose geführt. Kein Wunder, meint T. Colin Campbell in seinem Buch *China Study*. Bei der Gelegenheit erinnert er

auch an eine Protein-Modediät der 70er-Jahre, bei der das eigentliche Essen durch ein eiweißhaltiges Getränk ersetzt wurde. Campbell: „Innerhalb kurzer Zeit verstarben während dieser Diät beinahe sechzig Frauen“. Und: „In jüngster Zeit wenden Millionen Menschen eine protein- und fettreiche Diät an, die auf Büchern wie *Dr.-Atkins-Diät*, *Protein Power* oder *South-Beach-Diät* basiert. Es gibt immer mehr Belege, dass diese modernen Proteindiäten fortlaufend zu einer Vielzahl gefährlicher Gesundheitsstörungen führen.“

Auch Expräsident Clinton hat inzwischen Campbells *China Study* gelesen. Außerdem noch zwei Bücher, die exakt in die gleiche Richtung weisen: Dr. Dean Ornishs *Revolution in der Herztherapie* und *Essen gegen Herzinfarkt* von Dr. Caldwell B. Esselstyn. Jetzt bekennt Clinton: „Ich habe damit aufgehört, Fleisch, Käse, Milch und sogar Fisch zu essen. Ich esse auch überhaupt keine Milchprodukte mehr. Ich entschied mich für diese Ernährung, um die Chance auf mein langfristiges Überleben zu maximieren.“

Und so rät der Expräsident allen, die Herz-Kreislauf-Krankheiten haben (oder die erst gar keine bekommen wollen), zu einer Ernährung, die man vegan nennen könnte, weil sie in erster Linie aus Hülsenfrüchten, Gemüsen und Früchten besteht. Auch pflanzliches Protein aus Soja oder Weizen (Seitan) werden empfohlen.

Campbell aber nennt seine Ernährungsempfehlung ganz bewusst nicht „vegetarisch“ oder „vegan“. Er nennt seine Methode lieber „pflanzenbasierte Ernährung“ oder kurz PBE. Er möchte sich damit von allen ideologischen Strömungen absetzen. Das hat den Grund in seinem Werdegang als Wissenschaftler: „Ich interessiere mich mehr für die Beschreibung der erstaunlichen Auswirkungen einer solchen Ernährungsweise und ihrer wissenschaftlichen Bestätigung als für die damit verbundenen persönlichen oder philosophischen Ideologien, so aner kennenswert diese auch sein mögen.“



Norbert Treutwein

Eiweißinfarkt

Wie Sie mit weniger tierischen Proteinen gesünder leben

Paperback, Klappenbroschur, 208 Seiten, 13,5 x 21,2 cm

ISBN: 978-3-517-09414-4

Südwest

Erscheinungstermin: Mai 2016

Besser essen ohne tierisches Eiweiß!

Die Milch macht's - so lautet ein bekannter Werbeslogan. Aber was genau macht sie denn? Der Wissenschaftler Prof. Lothar Wendt hat schon vor 60 Jahren herausgefunden, was die Schulmedizin bis heute ignoriert: Krankheiten wie Bluthochdruck, Arthrose, Diabetes oder Herzinfarkt sind sogenannte Eiweißspeicherkrankheiten, die durch den übermäßigen Konsum tierischer Proteine entstehen. Auch die China Study zeigt, welche Folgen eine tierieweißreiche Ernährung für den Körper hat. Nicht jeder muss gleich zum Veganer werden, aber wer regelmäßig auf Milch, Fleisch und Eier verzichtet, entlastet seinen Körper und beugt Krankheiten vor. Dieses Buch bietet nicht nur Hintergrundwissen für eine gesündere Ernährung mit pflanzlichen Eiweißquellen, sondern auch einfache Rezepte, die sogar Fleischfans überzeugen werden.



[Der Titel im Katalog](#)