



# Chefarzt empfiehlt veget Heilen mit der

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



Prof. Dr. med. Andreas Michalsen, 1961 in Bad Waldsee als Sohn eines Kneipp-Arztes geboren, ist seit 2009 Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin und Inhaber der Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité-Universitätsmedizin Berlin.

Als Facharzt für Innere Medizin promovierte er im Bereich Kardiologie und bildete sich außerdem in den Bereichen Notfall-/Rettungsmedizin und Naturheilverfahren fort. Zu seinen Fachgebieten gehören u.a. Homöopathie, Physikalische Medizin, Ernährungsmedizin, Akupunktur und Mind-Body Medizin.

Infos: [naturheilkunde.immanuel.de/andreas-michalsen/](http://naturheilkunde.immanuel.de/andreas-michalsen/)

Das aktuelle Buch »Heilen mit der Kraft der Natur« von Prof. Dr. Andreas Michalsen erschien erstmals Mitte April 2017 und kletterte in kürzester Zeit an die Spitze der Bestsellerliste. Der Professor für Klinische Naturheilkunde an der Charité Berlin und Chefarzt des Zentrums für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin ist überzeugt: Die Medizin braucht die Naturheilkunde – noch nie so dringend wie jetzt.

Prof. Michalsen wirbt für eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung. Denn: Etwa 50 bis 70 Prozent der chronischen Erkrankungen seien laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation ernährungsabhängig. Und wenn man auch die ethischen Probleme der Massentierhaltung, die Umweltschäden und den Energieverbrauch berücksichtige, könne man die Frage »Sollen wir alle Vegetarier werden?« nur mit »Ja« beantworten.

## Die Selbstheilungskräfte stärken

Prof. Michalsen erzählt in seinem Buch, warum er den konventionellen Pfad der Medizin verlassen hat und welches Potenzial der Natur er mit seinen Patienten täglich neu entdeckt. »Immer mehr chronische Erkrankungen werden zu Volkskrankheiten und der Versuch der Schulmedizin, diese genauso hochtechnisiert wie die Notfallerkrankungen mit Operationen, Interventionen und neuen Medikamenten zu behandeln, führt zu immer mehr Nebenwirkungen und unbezahlbaren Kosten«, erklärt er. Als Professor für Klinische Naturheilkunde an der Charité Berlin und Chefarzt des Zentrums für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin, der traditionsreichsten naturheilkundlichen Einrichtung in Deutschland, ist es ihm ein großes Anliegen, das Wissen über das große Potential der Naturheilkunde in die Öffentlichkeit zu bringen – und die Gräben zu schließen, die sich immer wieder zwischen der »Hightech«-Medizin und dem Erfahrungswissen zu öffnen scheinen. »Naturheilkundliche Therapien haben das Ziel, die Selbstheilungskräfte der Patienten zu stärken«, erklärt Prof. Michalsen.



# arisch-vegane Ernährung Kraft der Natur

## Ernährung – ein zentraler Schlüssel zur Gesundheit

Die Ernährung ist dabei ein zentraler Schlüssel zur Gesundheit – und so wichtig, dass der Mediziner in einem eigenen Kapitel mit der Überschrift »Essen ist Medizin« darauf eingeht. Hier heißt es: »Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass etwa 50 bis 70 Prozent der chronischen Erkrankungen ernährungsabhängig sind – eine unglaubliche Zahl.« Doch ganz bewusst würden – vor allem von der Industrie – Ergebnisse verschleiert oder sogar Daten unterdrückt, die das belegen, was ohnehin schon längst bekannt sei: dass Zucker, dass tierisches Fett, dass Alkohol sehr ungesund sind. Kaum ein anderer Bereich unseres Lebens sei so zentral für die Gesundheit wie die Ernährung – »aber die Medizin ist gerade hier professionell sehr schlecht aufgestellt«, so Prof. Michalsen.

Um das Thema Ernährung kümmerten sich Ernährungswissenschaftler – aber die hätten keinen Kontakt zu Patienten. »Ärzte haben sich jahrelang überhaupt nicht für Ernährung interessiert; Studierende lernen nichts darüber. Das war schon in meinem Studium so und hat sich bis heute nicht geändert. Es ist, das muss man sagen, eine einzige Katastrophe.« Früher wie heute herrsche die Meinung vor: »Es ist egal, was man isst, Hauptsache die Medikamente stimmen.« Man nehme nicht zur Kenntnis, dass Erkrankungen wie Rheuma, Bluthochdruck oder Kopfschmerz sehr positiv durch Ernährung beeinflussbar seien.

Der Autor verweist auf die Erfolge des US-amerikanischen Kardiologen Dr. Dean Ornish, der in seinem Buch »Revolution in der Herztherapie« schrieb: »Es erschien mir merkwürdig, dass die Ärzte es normal fanden, ihren Patienten den Brustkorb aufzuschneiden, dann aus dem Bein Gefäße herausoperierten und auf das Herz nähten – es aber abwegig fanden, sie über eine gesunde Ernährung und Bewegung aufzuklären.« Ornish verordnete seinen Patienten eine pflanzenbasierte, streng fettarme Ernährung und Bewegung – mit sensationellen Erfolgen: Sie verloren nicht nur viele überflüssige Pfunde, ihr Cholesterinspiegel und Blutdruck normalisierten sich – sogar die Gefäßverkalkungen in den Herzkranzgefäßen begannen sich zurückzubilden.



*Essen kann Medizin sein. Schon Hippokrates, der Begründer der Medizin als Wissenschaft, sagte: »Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein.«*

In den USA sei das Ornish-Ernährungsprogramm eine anerkannte Therapiemethode, so Prof. Michalsen. »Der Kardiologe hat berühmte Persönlichkeiten als Patienten, darunter den ehemaligen US-Präsidenten Bill Clinton, der sich Stents und einen Bypass setzen lassen musste. Als Clinton kurz vor einer erneuten OP stand, nahm er die Ornish-Diät auf, seither ist er schlank und viel gesünder.« In einem Fernsehinterview sagte Clinton: »Ich dachte, wenn ich jetzt nichts mache, ist es aus.«

## Was macht gesunde Ernährung aus?

Der Professor für Klinische Naturheilkunde an der Charité Berlin und Chefarzt des Zentrums für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin empfiehlt eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung. Fertigprodukte, Weißmehl und Zucker solle man möglichst meiden.

Auf der Grundlage einer Vielzahl von Ernährungsstudien beantwortet er die Frage, was gesunde Ernährung ausmacht, so:

- sehr viel Gemüse,
- Obst,
- gesundes pflanzliches Fett, Nüsse, Avocados, Leinsamen und andere Samen.

Kohlenhydrate sollte man sehr differenziert betrachten: »In ihrer natürlichen Form als Vollkornbrot, Vollkornpasta, Vollkornreis enthalten sie Gesundheit und senken das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.«

>>>



*Für die Omega-3-Versorgung müssen wir keine Fische essen - Leinsamen ist die beste pflanzliche Quelle für Omega-3-Fettsäuren.*

»Weniger wichtig als ursprünglich gedacht ist der Fisch«, erklärt Dr. Michalsen. »Und was die gesunden Ernährungsformen noch eint: Fleisch und Wurst kommen kaum oder gar nicht vor. Der Verzehr von Milchprodukten und Eiern ist gering.«

Fisch werden viele gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben, vor allem wegen seiner langkettigen Omega-3-Fettsäuren. Doch Fisch sei ein weit weniger gesundes Lebensmittel, als die meisten denken: Weil Fisch konzentrierte tierische Eiweiße enthalte, erzeuge er viel Säure im Körper und könne deshalb zu entzündlichen Erkrankungen, Osteoporose und Arthrose beitragen. Außerdem sei Fisch sehr mit Schwermetallen belastet. »Ein viel größeres Problem sehe ich aber in der ökologischen Frage«, erklärt Prof. Michalsen. »Nicht wenige Fischarten sind vom Aussterben bedroht. Teile der Weltmeere sind überfischt, und die Empfehlung, regelmäßig Fisch zu verzehren, entbehrt deshalb jeder nachhaltigen Perspektive.« Fischfarmen seien keine Alternative, weil dort viele Medikamente (Antibiotika) zum Einsatz kämen.

Der Mediziner weist darauf hin, dass wir keine Fische essen müssen, um unseren Bedarf an Omega-3-Fettsäuren zu decken: Unserer Körper baut alpha-Linolensäure aus Pflanzen, etwa Leinsamen, in ausreichender Menge verzehrt, zu Omega-3-Fettsäuren um. Außerdem lieferten Algen wertvolles Omega 3. Generell seien pflanzliche Fette gesünder als tierische.

### Die Vorteile von pflanzlichen Proteinen

Dass unser Körper tierisches Protein brauche, weil es eine höhere Wertigkeit habe als pflanzliches Protein, oder dass man pflanzliche Proteine kompliziert kombinieren müsse, sei eine Legende. »Das kann man nach aktuellen Daten absolut verneinen: Der Körper zerlegt Eiweiße und baut sie wieder so auf, wie er sie braucht – unabhängig davon, ob sie vom Tier oder von einer Pflanze stammen.«

Eigentlich unverständlich ist vor dem Hintergrund des aktuellen Forschungsstandes, dass die pflanzenbasierte Ernährung nicht viel mehr von Ernährungsorganisationen und dem Gesundheitswesen beworben wird und in Krankenhäusern gezielt als Therapie zum Einsatz kommt.

»Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) – sie gibt den Ton an, was Empfehlungen für Kindergärten, Schulen oder Krankenhäuser angeht – hat diesen Tatbestand immer noch nicht realisiert«, erklärt Prof. Michalsen. »Ihr Wissensstand hinkt oft Jahre dem aktuellen Stand der Forschung hinterher, und ihre Verlautbarungen scheinen nicht ganz unabhängig vom Einfluss der Lobbyisten.«

Seit einigen Jahren belegten Studien, wie eindeutig tierisches Eiweiß das Risiko für Herz-Kreislauf-Leiden, Schlaganfall und Diabetes erhöht. Der Autor verweist auf eine Harvard-Studie, in der an über 130.000 Teilnehmern die Wirkung von tierischem und pflanzlichem Eiweiß verglichen wurde. Der Verzehr von mehr pflanzlichen Eiweißen war mit einer signifikant niedrigeren Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Krankheiten verbunden.

Sollen wir also alle Vegetarier werden? »Wenn man all diese Aspekte berücksichtigt und auch die ethischen Probleme der Massentierhaltung, die Umweltschäden und den Energieverbrauch mit berücksichtigt, kann man diese Frage nur mit Ja beantworten«, so Prof. Michalsen.

### Milch – kein gesundes Lebensmittel

Lange galt Milch als gesundes Nahrungsmittel. Slogans wie »Die Milch macht's« haben sich über Generationen eingepreßt. Doch Milch wirke sich negativ auf den Säure-Basen-Haushalt aus, könne also zur Übersäuerung unseres Körpers führen, erklärt Prof. Michalsen. Eine Übersäuerung begünstige zahlreiche chronische Krankheiten. Umgekehrt könne eine basische pflanzenbasierte Ernährung zur Gesundheit beitragen. So ließen sich chronische Nierenprobleme durch eine Basen-Therapie gut behandeln; eine an tierischen Proteinen arme Kost werde schon lange empfohlen. Der Mediziner erklärt weiter: »Die Bewertung der Milch hat sich durch diese Erkenntnisse total gewandelt. Lange dachte man, dass sie durch ihren Kalziumgehalt den Knochen schützt. Heute wissen wir, dass es genau umgekehrt ist: Aufgrund der Säure, die Milch im Körper erzeugt, übersteigt der Kalziumabfluss bei Weitem das Kalzium, das man zuführt. Milchprodukte haben also eine negative Kalziumbilanz und sind keine Osteoporosetherapie.« So habe eine große schwedische Studie nachgewiesen, dass die Gefahr, an Osteoporose zu erkranken, sogar steigt, wenn mehrere Gläser Milch pro Tag getrunken werden.

### Eier sind nicht gesund

Häufig werde er gefragt, wie gesund Eier seien, schreibt Prof. Michalsen. Seine Antwort: Eier sind nicht gesund. Einer Studie zufolge werde das im Eidotter hoch konzentrierte Lecitin über den Stoffwechsel der Darmbakterien in ein Risikoprodukt für Herz-Kreislauf-Leiden und Diabetes verwandelt. »Dazu kommt die Tatsache, dass Eier oft mit Keimen und Toxinen belastet sind,



mit Salmonellen und anderen Erregern. Dies lässt mich meinen Patienten raten, auf Eier lieber zu verzichten.«

### Was spricht für eine vegane Ernährung?

Eine Ernährung, die auf tierische Produkte verzichte, sei nicht automatisch gesund: »Auch vegetarische oder vegane Kost kann sehr ungesund sein, wenn sie überwiegend aus Nudeln, Süßspeisen und Fertigprodukten besteht«, schreibt der Autor. »Ernährt man sich aber vielfältig vegan ..., ist das hervorragend gesund. So gesund, dass man aufpassen muss, wenn man noch zusätzlich Medikamente einnimmt.«

So können durch vegane Ernährung das Risiko-Cholesterin LDL sowie überhöhter Blutdruck stark absinken. Wer also cholesterin- oder blutdrucksenkende Medikamente einnimmt, sollte die Werte ärztlich überprüfen lassen.

Wenn Patienten »ohnehin skeptisch sind gegenüber noch mehr Medikamenten (denn bei Bluthochdruck, Diabetes, Herzkrankungen sind es oft viele Medikamente auf einmal, die entsprechend verordnet werden), dann und wenn sie starke Nebenwirkungen haben, schlage ich vor, es mal mit einer veganen Ernährung zu versuchen«, berichtet Prof. Michalsen.

Er selbst ernähre sich seit zehn Jahren lactovegetarisch, also ohne Fleisch, Fisch und Eier und mit wenig Milchprodukten – ab und zu brauche er einfach eine Käsepizza. Seine Entscheidung, sich pflanzenbasiert zu ernähren, sei ursprünglich vom Gesundheitlichen ausgegangen: »Ich bin schließlich Internist und Kardiologe und habe diese ganzen Studien gelesen«, sagte Prof. Michalsen vor etwa zwei Jahren in einem Interview mit der Rheinischen Post. »Dass ich dabei bleibe, hat aber mittlerweile eher ethische Gründe. Warum sollen Tiere sterben, wenn es nicht sein muss?« (Interview zu *Veganismus: »Für Wurst gibt es gar keine Argumente«*. Rheinische Post, 29.7.2015)

### Argumente für eine gesunde und tierfreundliche Lebensweise

Prof. Dr. Andreas Michalsen geht in seinem Buch »Heilen mit der Kraft der Natur« natürlich nicht nur auf Ernährungstherapie, sondern viele Bereiche der Naturheilkunde ein: Wiederentdeckte antike Therapien wie Blutegel und Schröpfen, Hydrotherapie, Heilfasten, Mind-Body-Medizin, Ayurveda, Akupunktur und die Heilkraft der Pflanzen. Auch diese Kapitel sind sehr lesenswert und ein leidenschaftliches Plädoyer für eine neue Medizin.

In der »Freiheit für Tiere«-Buchvorstellung haben wir den Schwerpunkt auf seine Ausführungen über die gesundheitlichen Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung gelegt. Denn für viele unserer Leserinnen und Leser, die sich aus Liebe zu den Tieren dazu entschieden haben, sich vegetarisch oder vegan zu ernähren, liefern die gesundheitlichen Argumente eine weitere Bestätigung für eine tierfreundliche Lebensweise.

Die meisten Menschen, die – weil sie es so gewohnt sind – Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier essen, möchten ebenfalls nicht, dass Tiere unnötig leiden. Viele lehnen die Tierqual in der industriellen Massenproduktion ab und essen vielleicht inzwischen weniger Fleisch, mochten aber bisher nicht ihre Ernährungsgewohnheiten grundlegend ändern. Hier können Bücher wie »Heilen mit der Kraft der Natur« weitere wesentliche Denkanstöße geben. Und die Tatsache, dass dieses Buch in kürzester Zeit auf Platz Nr. 1 der Bestseller-Liste kletterte, beweist, dass die Sehnsucht nach Alternativen, Ganzheitlichkeit und einer Lebensweise im Einklang mit der Natur – zu der ja auch die Tiere gehören – groß ist.

## PROF. DR. ANDREAS MICHALSEN HEILEN MIT DER KRAFT DER NATUR



Meine Erfahrung aus  
Praxis und Forschung  
Was wirklich hilft

INSEL

**Prof. Dr. Andreas Michalsen:**  
**Heilen mit der Kraft der Natur**

Meine Erfahrung aus Praxis und Forschung – Was wirklich hilft  
Gebunden, 304 Seiten

Insel-Verlag 2017 · ISBN: 978-3-458-17698-5

Preis: 19,95 Euro