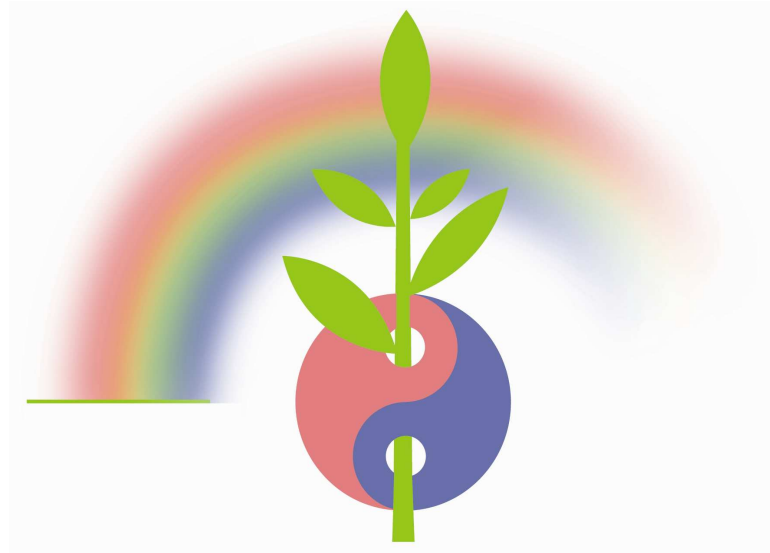




# *Gesundheit mit pflanzlicher Ernährung*



Dr. med. Andrea Lusser

Privatpraxis für naturheilkundliche  
Ganzheitsmedizin / Freiburg i.Br.

[www.dr-lusser.de](http://www.dr-lusser.de)



*Wussten Sie,  
dass eine **einzig**e Änderung Ihrer  
Lebensgewohnheiten  
gut ist für...*

- Ihre Gesundheit*
- das Klima*
- die Welternährungssituation*
- die Tiere*



*Es ist die Umstellung auf eine **vegetarisch-vegane** Ernährung!*

*Als **Konsumenten** haben wir es täglich in der Hand uns für unsere Gesundheit, die Gesundheit des Planeten, für Gerechtigkeit und Solidarität einzusetzen*

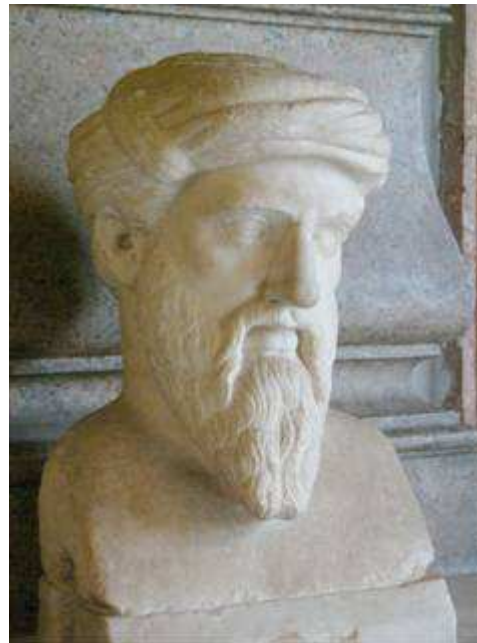


# *Vegetarisch leben ist...*

... eine uralte Tradition

Menschen, die bewusst Fleisch und Fisch von ihrem Speiseplan streichen, gab es zu allen Zeiten.

Der erste Vegetarier, dessen Äußerungen uns ausführlich überliefert sind, war der griechische Philosoph und Mathematiker Pythagoras (ca. 580-496 v. Chr.).



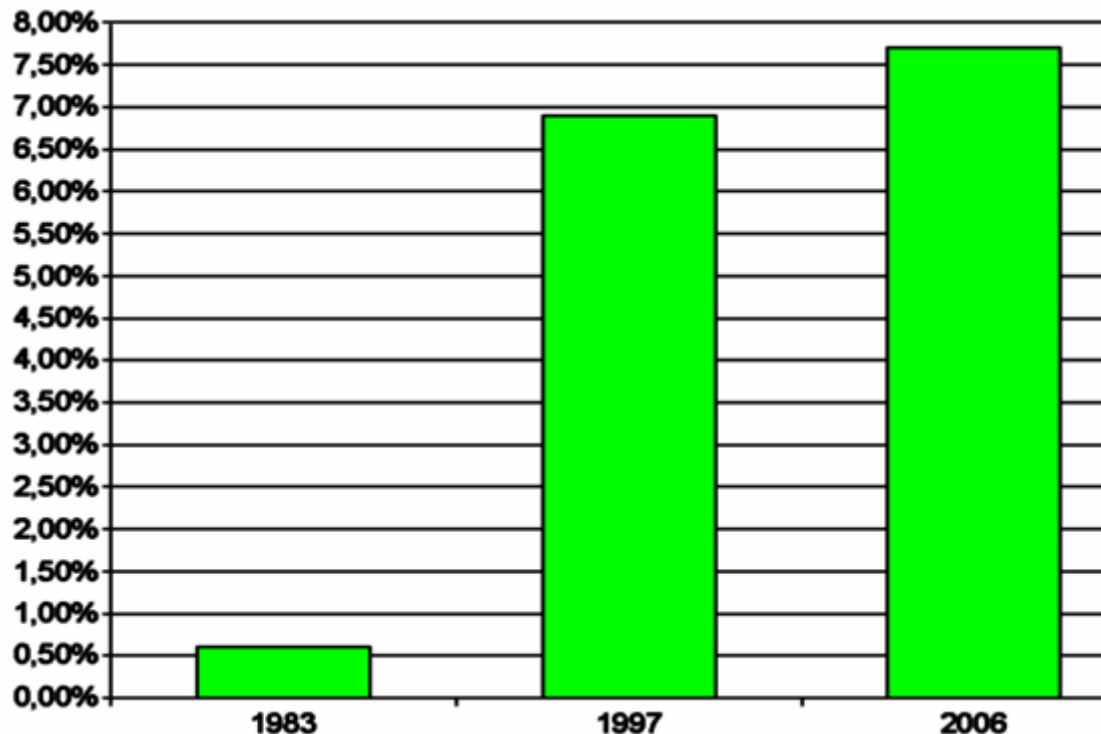


# *Vegetarisch leben ist...*

... ein moderner Lebensstil

Nach verschiedenen Umfragen ernähren sich in Deutschland inzwischen etwa sechs Millionen Menschen vegetarisch – mit steigender Tendenz.

Zahl vegetarisch lebender Menschen in Deutschland





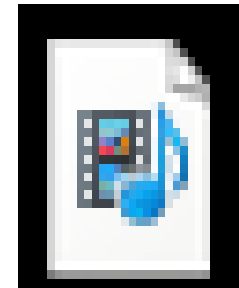
# *Vegetarisch leben heisst ...*

... sich für eine der drei wichtigsten vegetarischen Ernährungsformen zu entscheiden:

- **Ovo-lakto-vegetarische Ernährung (~60%):**  
pflanzliche Lebensmittel, Milch, Milchprodukte, Eier
- **Lakto-vegetarische Ernährung (~30%):**  
pflanzliche Lebensmittel, Milch, Milchprodukte
- **Vegane Ernährung (~10%):**  
ausschließlich pflanzliche Lebensmittel



# *Vegetarisch leben heisst ...*



## Gabel statt Skalpell - Trailer [HD] Deutsch

<https://www.youtube.com/watch?v=PyejhJelnzQ>



# *Vegetarisch leben lässt...*

## ... Cholesterinspiegel sinken

Zahllose Studien belegen, dass der Cholesterinspiegel bei vegetarisch lebenden Menschen deutlich niedriger liegt als bei der Durchschnittsbevölkerung.

## ... natürliches Aspirin durch Adern fließen

VegetarierInnen haben – auch ohne Aspirin einzunehmen – einen höheren Salicylsäurespiegel im Blut.

## ... Herzen höher schlagen

Geringere Sterblichkeit durch Herz-Kreislaufkrankungen.

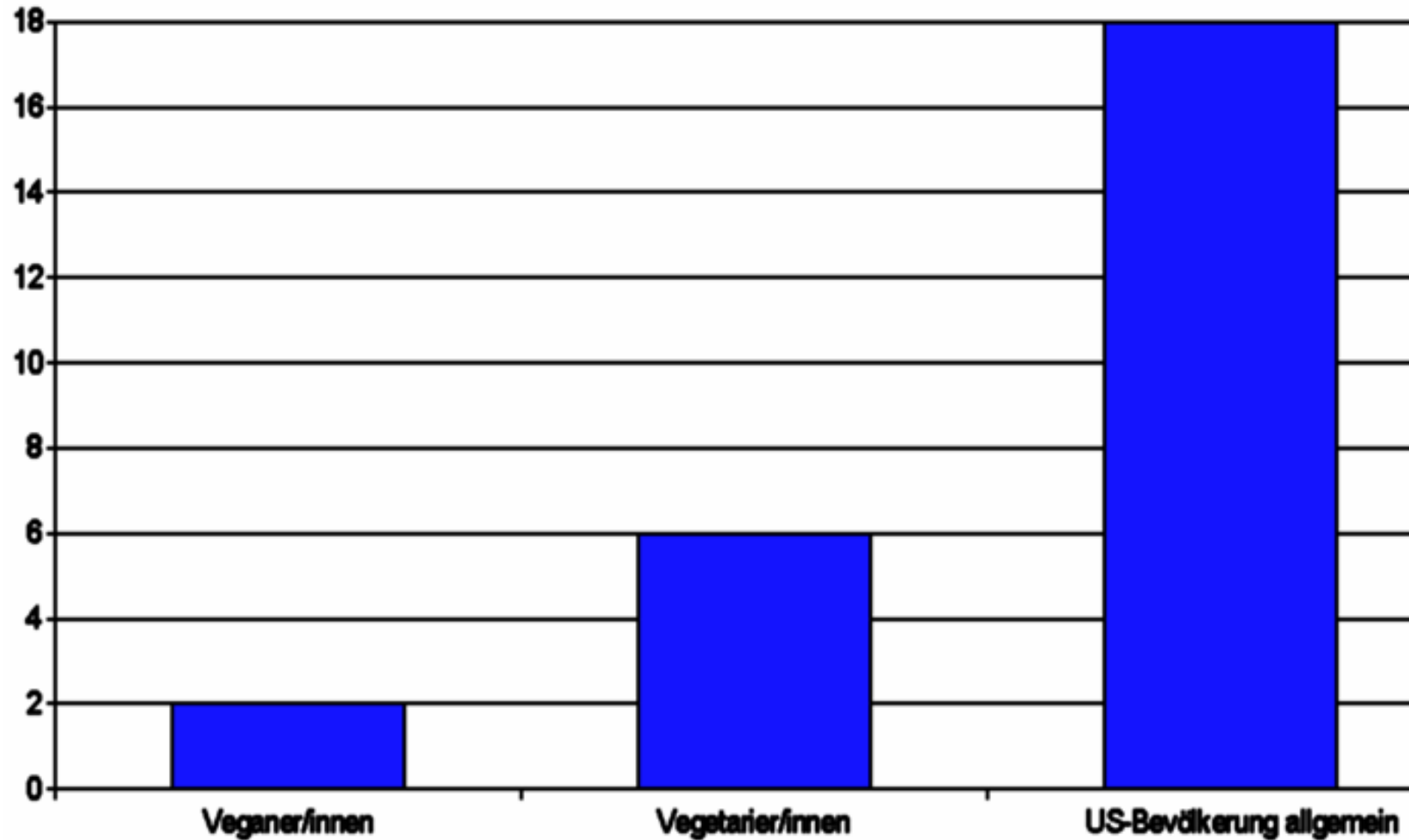
Fünf großen Studien mit über 76.000 Teilnehmenden:  
Sterblichkeit bei VegetarierInnen um 24% niedriger.





# *Vegetarisch leben hilft...*

... gegen Übergewicht





# *Vegetarisch leben hilft...*

## ... gegen Diabetes

Der Zusammenhang von Altersdiabetes und hohem Fleischkonsum ist inzwischen bekannt.

Langzeitstudie der Harvard University:  
Hoher Fleischkonsum => Diabetesrisiko + 50 Prozent

## ... gegen Gicht und Rheuma

Im Hinblick auf Gicht und Rheuma wirkt eine vegetarische Ernährung sowohl vorbeugend als auch lindernd.

## ... die Stimmung zu verbessern

Eine aktuelle Studien aus den USA zeigt, dass es durch eine vegetarische Ernährung zur signifikanten Verbesserung des Stimmungsscores (Stimmungsspiegel) kommt.



# *Vegetarisch leben schützt...*

## ... vor Krebs

Für zahlreiche Krebsarten ist der schützende Effekt einer an pflanzlichen Nahrungsmitteln reichen Kost nachgewiesen, darunter für Mund-, Rachen- und Speiseröhrenkrebs, Magen-, Lungen- und Darmkrebs, Blasen-, Brust-, Gebärmutter- und Prostatakrebs.

Würde die Empfehlung der American Heart Association, mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen („Five a day!“), eingehalten, ließe sich die Zahl der Krebserkrankungen weltweit um 23 Prozent senken. Viele bioaktive Pflanzenstoffe haben eine antikanzerogene Wirkung.

# Vegetarisch leben schützt...

... vor Krebs



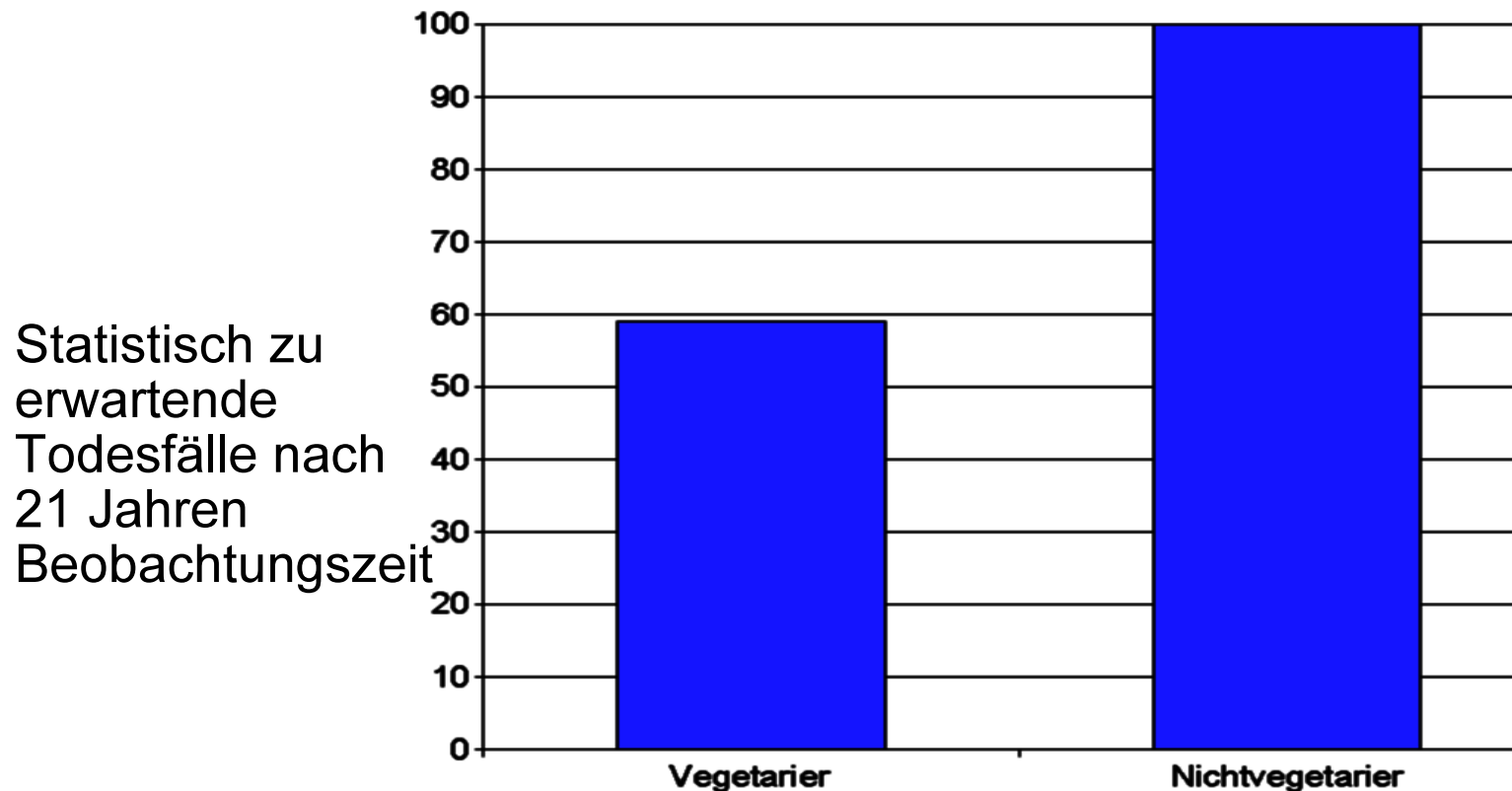
Nach: Beliveau/Gingras „Krebszellen mögen keine Himbeeren“



# *Vegetarisch leben macht...*

... steinalt

VegetarierInnen haben eine höhere Lebenserwartung.



Vegetarierstudie des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ), 2003

**Vegetarierinnen leben durchschnittlich 6,1 Jahre,  
Vegetarier sogar 9,5 Jahre länger (Adventist Health Study, seit 2002)**





# *Vegetarisch leben versorgt..*

... gut mit Eiweiss

Es ist leicht möglich, den Eiweissbedarf mit pflanzlichen Eiweissträgern zu decken, zumal diese eine Menge zusätzlicher Vitalstoffe enthalten. Gleichzeitig kommen diese Eiweissträger ohne schädliche tierische Fette, Harnsäure und entzündungsfördernde Substanzen aus, die bei der fleischhaltigen Durchschnittskost für die Entstehung vieler Zivilisationskrankheiten verantwortlich sind.

Pflanzliche Eiweissquellen:

Sojabohnen und Sojaprodukte (Tofu, Sojajoghurt, Sojadrink), weitere Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen), Nüsse und Samen (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam), Seitan (Weizeneiweiss), Vollkornprodukte, Quinoa, Amaranth, Süsslupine

# Der vegane Mix-Teller



Esterhazy-Salat mit Dipp



Avocado-Sandwich mit Räuchertofu



Pilznudeln an Blattsalat



[www.edeka-rezepte.de](http://www.edeka-rezepte.de)



# *Vegetarisch leben versorgt..*

## ... gut mit Vitaminen und Mineralstoffen

Zahlreiche Studien zeigen, dass Vegetarierinnen und Vegetarier mit Vitaminen und Mineralstoffen besser versorgt sind als die Durchschnittsbevölkerung. Einzige Ausnahme bildet Vitamin B12 bei Menschen, die sich vegan ernähren. Bei Veganern sollte ausserdem auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D und Calcium geachtet werden.

Bei veganer Ernährung, vor allem bei schwangeren und stillenden Veganerinnen sowie bei Babys und Kleinkindern, die vegane Kost bekommen, ist eine individuelle Beratung sowie eine Nahrungsergänzung durch ein Vitamin B12-Präparat unbedingt anzuraten.

**“Eine gut geplante vegane oder andere vegetarische Ernährungsweise ist für alle Lebensphasen geeignet, auch für Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit und Pubertät.“**

American Dietetic Association (ADA), 2003





Hinweis ECOtrinoa e.V.:

## Abbildung „vegane Ernährungspyramide“

Wegen Bildrechten verweisen wir auf  
Internetsuche zu „vegane Ernährungspyramide“

# Vegetarisch leben nutzt...

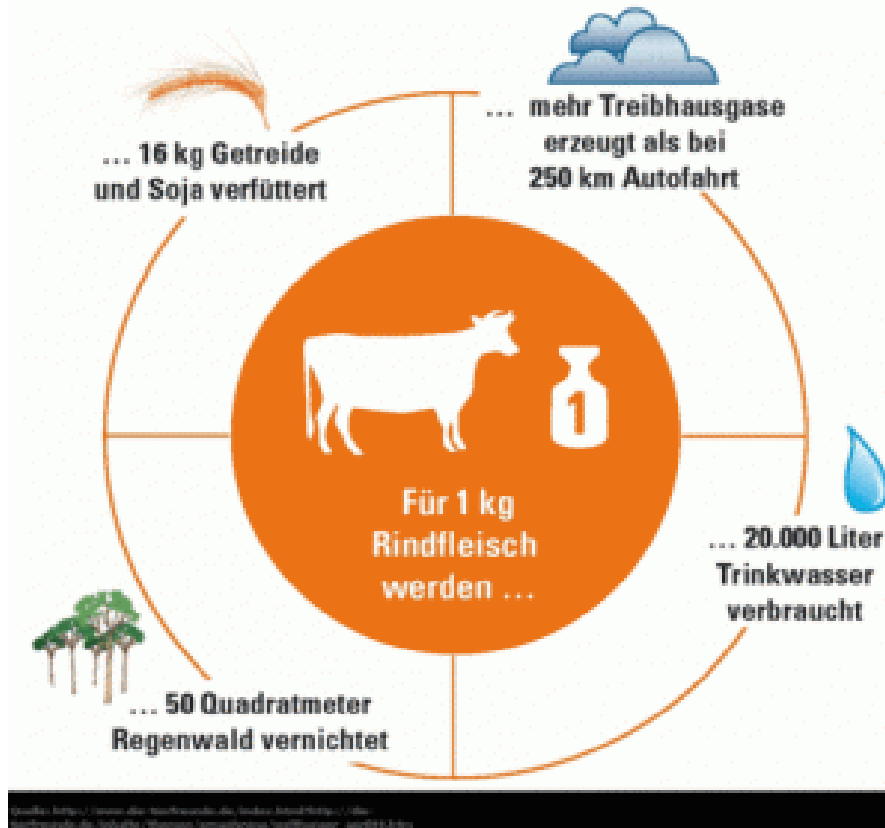
... der Umwelt

Die CO<sub>2</sub> Belastung der Umwelt durch die Massentierhaltung ist mit 18 % höher als die CO<sub>2</sub> Belastung durch den gesamten Transportsektor.



# *Vegetarisch leben nutzt...*

... unseren natürlichen Ressourcen



Ausserdem verseucht infolge der Massentierhaltung eine wahre Gülleflut Böden, Seen und Grundwasser.

Allein die in den USA gehaltenen „Nutztiere“ produzieren 39.000 Kilogramm Exkremente pro Sekunde.



# *Vegetarisch leben nutzt...*

... unseren natürlichen Ressourcen

80% der landwirtschaftlichen Flächen dienen der Viehhaltung (Weideland und Ackerland für Futtermittelproduktion, 2006).

Jedoch nur 17% (2003) der weltweiten Nahrungsversorgung werden durch tierische Lebensmittel gedeckt.

Provokant formuliert ist es nicht die Frage, ob wir die Menschen ernähren können, sondern ob wir die 19 Mrd. (1997/99) Nutztiere ernähren können.

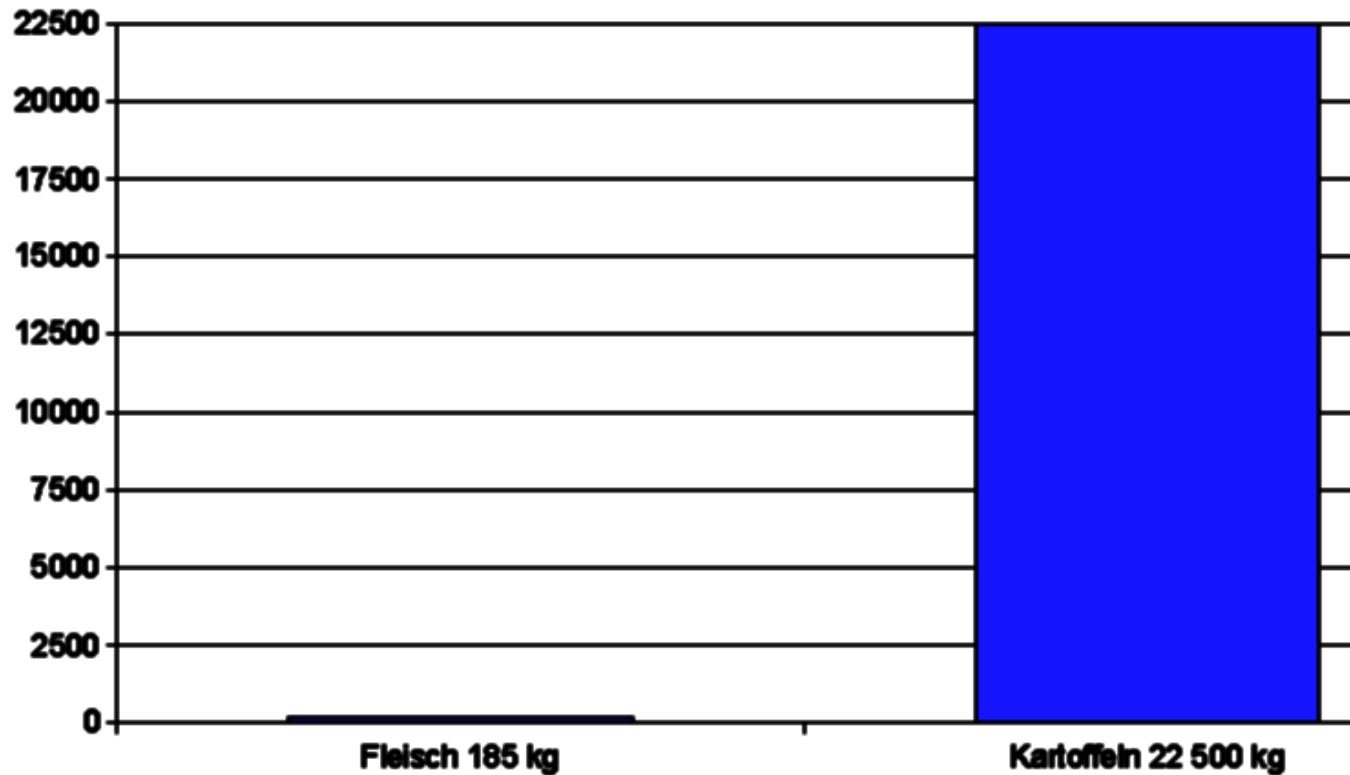
**Demgegenüber lässt sich pflanzliche Nahrung mit einem viel geringeren Aufwand an Land, Energie und Rohstoffen erzeugen.**



# *Vegetarisch leben nutzt...*

... unseren natürlichen Ressourcen

Auf einem Hektar Land, können so viel Kilogramm Lebensmittel erzeugt werden:

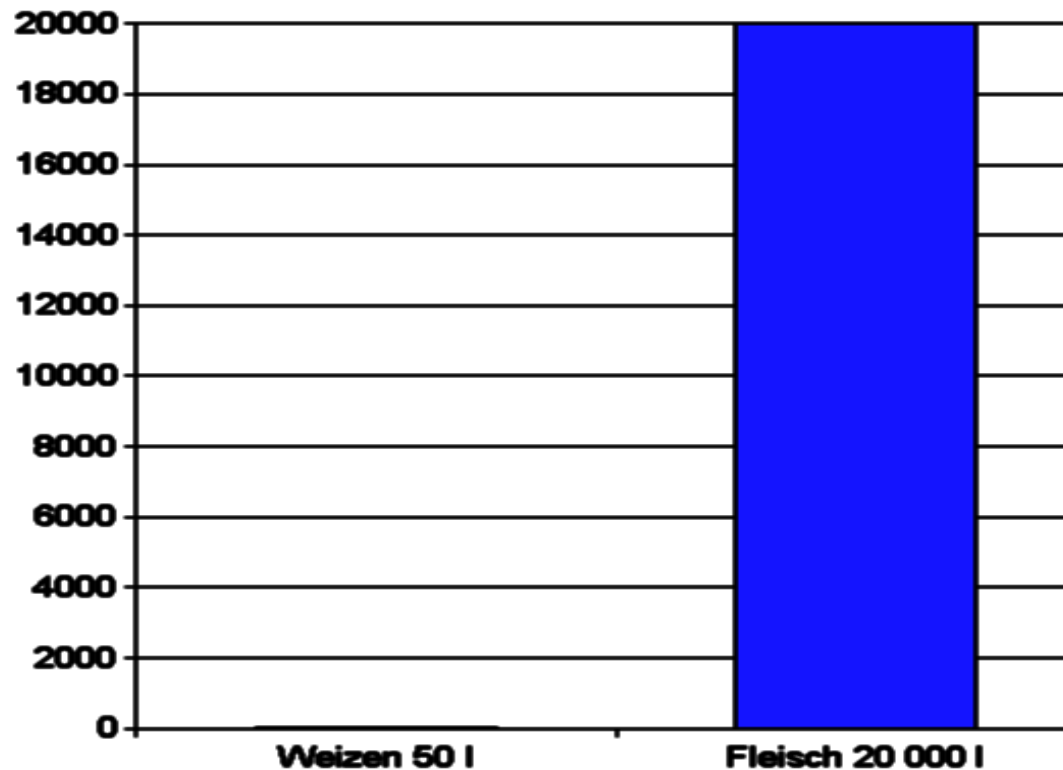




# *Vegetarisch leben nutzt...*

... unseren natürlichen Ressourcen

Wasserverbrauch in Liter bei der Erzeugung von  
1 kg Weizen bzw. 1 kg Fleisch





# *Vegetarisch leben nutzt...*

... dem hungernden Teil der Weltbevölkerung

Die heute auf der Erde gehaltenen 1,3 Milliarden Rinder vertilgen über ein Drittel der weltweiten Getreideernte. Um ein Kilogramm Fleisch zu “erzeugen” benötigt man etwa 6-16 Kilogramm Getreide, **Ungleich mehr Menschen könnten davon satt werden, wenn dies von den Menschen direkt gegessen würde.**

... dem Regenwald

Die Landgewinnung für die Rinderzucht gehört zu den Hauptursachen der Zerstörung des tropischen Regenwaldes. Die Folgen sind u.a. Flut- und Dürrekatastrophen und der Treibhauseffekt.



# *Vegetarisch leben freut...*

## ... die Menschen

Beängstigende Krankheiten wie Rinderwahn, Schweinepest u.v.a. sind die – für Mensch und Tier – fatalen Folgen der Nachfrage nach billigem Fleisch und einer industriell betriebenen „Fleischproduktion“.

## ... das eigene Gewissen

Wer vegetarisch lebt, zeigt auch durch sein Essverhalten Respekt vor den Tieren. Er geht, wie Albert Schweitzer es formulierte, „den Weg der geringst möglichen Schuld“ und der „Ehrfurcht vor dem Leben“.



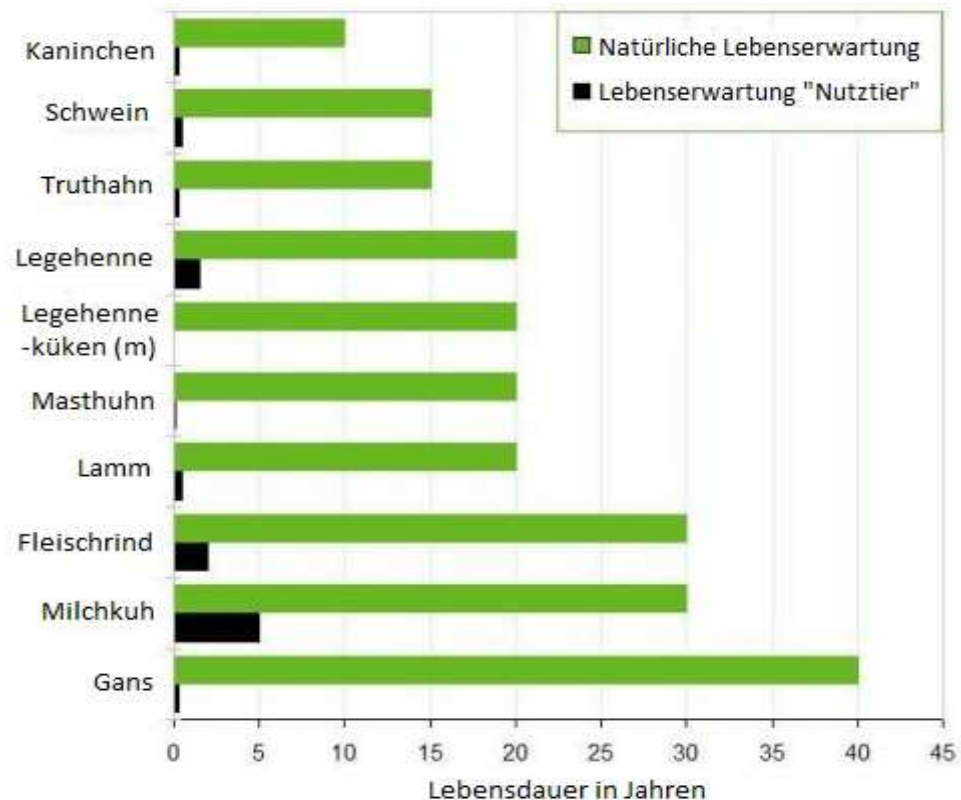


# *Vegetarisch leben freut...*

... die Tiere

In deutschen Schlachthäusern sterben pro Tag(!):  
110.000 Schweine, 40.000 Rinder, dazu unzählige Hühner, Enten  
und Gänse.

Vergleich der Lebensdauer: Tier in Natur / „Nutztier“





# *Vegetarisch leben freut...*

... die Tiere

“Tiere haben dasselbe Recht auf Leben und Freiheit wie wir Menschen, denn auch für sie ist ihr Leben kostbar, so wie unser Leben für uns kostbar ist. Tiere wollen leben und gedeihen. Für sie macht es einen Unterschied, wie sich ihr Leben gestaltet”

Will Kymlicka



# *Vegetarisch leben ist...*

... ganz leicht zu lernen

Um sich den Übergang zu erleichtern können Sie:

- Vegetarische Restaurants ausprobieren
- Ein schönes vegetarisches Kochbuch kaufen
- Einen vegetarischen Kochkurs belegen
- Vegetarische Zeitschriften („natürlich vegetarisch“, „Vegetarisch fit!“) abonnieren
- Sich Informationsbroschüren des VEBU bestellen
- Die telefonische Ernährungsberatung des VEBU in Anspruch nehmen

Viele Informationen sind erhältlich auf  
**[www.vebu.de](http://www.vebu.de)**



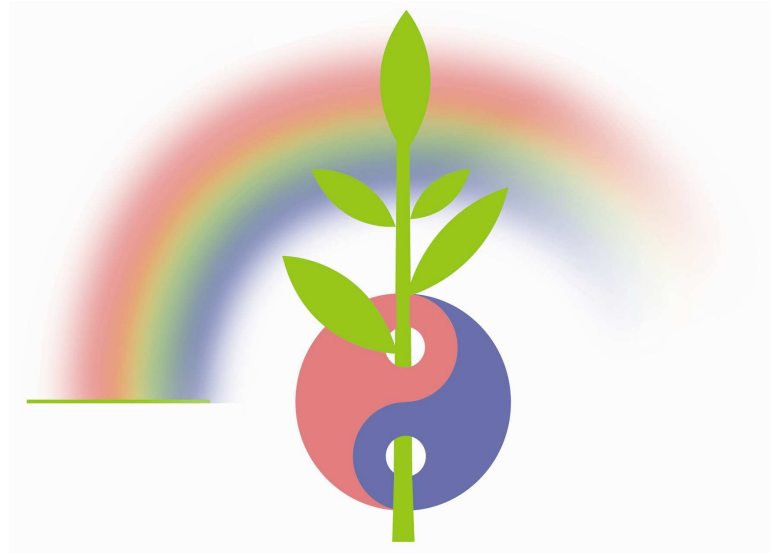
- **Bücher:**

- Im Vortrag wurden die Titelseiten gezeigt von
- 1. Miki Dürinck und Kristin Leybaert
- „Donnerstag ist Veggitag“
- 2. Katja Lührs
- „Viva Veggi“
- 3. Attila Hildmann
- „Vegan for Fit“ und „Vegan forever young“

- Diese Folie wurde adaptiert von ECOtrinoa e.V.



*Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit*



Dr. med. Andrea Lusser  
für Privatpraxis naturheilkundliche  
Ganzheitsmedizin / Freiburg i.Br.  
[www.dr-lusser.de](http://www.dr-lusser.de)