

# Gene Stone

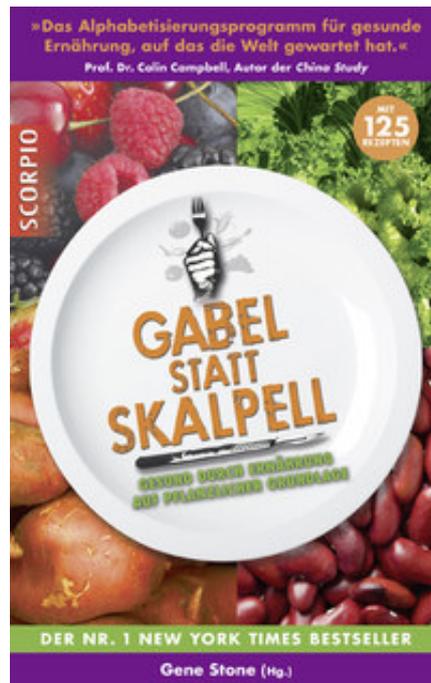
## Gabel statt Skalpell

Leseprobe

[Gabel statt Skalpell](#)

von [Gene Stone](#)

Herausgeber: Scorpio Verlag



<http://www.unimedica.de/b16142>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>





Ein Viertel dessen, was du isst, erhält dich am Leben. Die anderen drei Viertel halten deinen Arzt am Leben.

ÄGYPTISCHES SPRICHWORT

**G**esundheit. Im Laufe der bislang aufgezeichneten Menschheitsgeschichte war Gesundheit stets ein Thema, mit dem sich die Menschen stark beschäftigten und zu dem intensiv geforscht wurde. Das Studium der Medizin ist sogar deutlich älter als unsere Geschichtsschreibung. Im Jahr 1991 wurde in Norditalien (Ötztaler Alpen, Südtirol) der 5.000 Jahre alte mumifizierte Körper eines Mannes gefunden. Dieser Fund offenbarte, dass prähistorische Gesellschaften über ein weitaus umfangreicheres medizinisches Wissen verfügten, als ursprünglich vermutet. Der Mann, der mittlerweile als „Ötzi, der Mann aus dem Eis“, bekannt ist, trug einen Pilz bei sich, der nachweislich Parasiten abtöten kann, die das Innere des Körpers befallen haben. Das ist der erste greifbare Hinweis auf eine Frühform der Pharmakologie.

Wenn wir zeitlich weit zurückgehen, treffen wir in den frühesten dokumentierten Gesellschaften auf Schamanen und Heiler, die Pflanzen und Kräuter (sowie magische Gesänge und Gebete) als Medikamente bzw. zu Heilzwecken einsetzten. Jede Kultur besaß irgendeine Form von medizinischem Wissen, auch wenn uns heute fast nichts mehr davon zur Verfügung steht, weil es verloren gegangen ist.

Wenn Sie heute das englische Wort „Health“ (Gesundheit) bei Google eingeben, bekommen Sie etwa 2 Milliarden Ergebnisse. Das Interesse an Gesundheit war vermutlich nie größer als heute. Die Verbreitung von Gesund-

heitsinformationen hat in unserer Kultur mittlerweile epidemische Ausmaße angenommen. Sie kleben auf allem, von der Müslipackung bis zur Plakatwand, werden in Zeitschriften und Zeitungsartikeln veröffentlicht, zur besten Sendezeit in Mittagmagazinen ebenso diskutiert wie in den Nachrichten und in teuren Newslettern und privaten Seminaren weitergegeben. Bücher über Gesundheitsthemen dominieren die Bestsellerlisten. Gesundheitsprodukte werden überall zum Verkauf angepriesen, in Apotheken und Drogerien ebenso wie im spätabendlichen Teleshopping.

Man könnte meinen, dass dieses Interesse eine gute Gesundheit für den überwiegenden Teil der Menschheit zur Folge hat. Das ist nicht der Fall. Die meisten Amerikaner sind krank. In den USA stirbt jede Minute ein Mensch an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Jeden Tag sterben etwa 1.500 Menschen an Krebs. Gemeinsam töten diese beiden Krankheiten jährlich mehr als eine Million Menschen. Die Centers for Disease Control (US-Gesundheits- und Seuchenabwehrbehörde) schätzen, dass sieben von zehn Todesfällen auf das Konto chronischer Erkrankungen gehen.

Der Anteil der Amerikaner zwischen 45 und 64 Jahren, die an drei oder mehr chronischen Krankheiten leiden, stieg von 13 Prozent im Jahr 1996 auf 22 Prozent im Jahr 2005. Insgesamt ist die Anzahl der Amerikaner aller Altersgruppen, die an drei oder mehr chronischen Krankheiten leiden, zwischen 1996 und 2005 um 86 Prozent angewachsen. Und allein in den letzten zehn Jahren ist die Diagnose von Diabetes um 90 Prozent gestiegen.

Darüber hinaus sind zwei Drittel der Erwachsenen entweder übergewichtig oder adipös (fettleibig). Die Übergewichtsrate bei Kindern hat sich in den letzten 30 Jahren verdoppelt. Mehr als 24 Millionen Amerikaner leiden an Diabetes - die meisten dieser Fälle resultieren aus derselben schlechten Ernährung, die zum Übergewicht der Betroffenen geführt hat. Und diese Zahl wird noch größer werden. Schätzungsweise 57 Millionen Amerikaner haben bereits prädiabetische Symptome.

Immer mehr Menschen wird klar, dass die Wahl ihres Lebensstils entscheidende Auswirkungen auf ihre Gesundheit hat, und an der Spitze dieser Wahlmöglichkeiten steht die Ernährung. Doch obwohl sie dies wissen, ernähren sich die meisten Menschen immer noch auf eine Art, die ihre Gesundheit ruiniert: viel Fett, viel Salz, zuckrigen Ramsch und tierische Nahrungsmittel. Leider verstehen viele Ärzte den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Ernährung immer noch nicht gut genug. Sie sind nicht verpflichtet, Fortbildungen über Ernährung zu besuchen und verlassen sich daher bei der Behandlung ihrer Patienten auf Pillen und Technik.

Hinzu kommen eigennützige Interessen der Nahrungsmittel- und Agrarindustrien. Sie geben jährlich Millionen Dollar für Marketingkampagnen aus, die

Menschen davon abhalten sollen, einen schlechten Gesundheitszustand mit schlechtem Essen in Verbindung zu bringen. Die pharmazeutische Industrie, die zur Erhaltung der Gesundheit eher auf den Einsatz von Medikamenten als von Nahrungsmitteln setzt, hält sich 1.585 Lobbyisten, für die sie mehr als 241 Million US-Dollar pro Jahr ausgibt.

Könnte die Antwort auf unsere Gesundheitsprobleme vielleicht relativ einfach sein? Könnte es sein, dass die beste Möglichkeit, gesund zu bleiben und Krankheit zu vermeiden, nicht darin besteht, Unmengen an Medikamenten einzunehmen oder sich auf komplizierte medizinische Verfahren zu verlassen?

Die Antwort lautet: „Ja, das könnte sein.“ Die Formel für gute Gesundheit könnte ganz einfach sein: eine vollwertige, pflanzliche Ernährung. Darum geht es in der Welt von *Gabel statt Skalpell*. Die Botschaft aus genau dieser Welt findet bei Zuhörern auf der ganzen Welt Gehör.

## EINE PFLANZLICHE ERNÄHRUNG

Eine überwiegend pflanzliche bzw. vegane Ernährung ist sehr einfach: Sie besteht darin, alle Lebensmittel zu vermeiden, die aus einer Quelle stammen, die irgendwann ein Gesicht bzw. eine Mutter hatte. Mit anderen Worten: Alle Fleisch- und Fischsorten sowie Produkte daraus, alle Milchprodukte, Eier und Honig werden vermieden.

Was Sie essen, sind die besten Nahrungsmittel, die Mutter Natur zu bieten hat: Körner und Saaten, Obst und Gemüse und Hülsenfrüchte. Auch wenn sie von einer Fleisch verschlingenden amerikanischen Öffentlichkeit oft als Beilagen abgetan werden, kann man aus diesen Lebensmitteln in Wirklichkeit äußerst wohlschmeckende und nahrhafte Gerichte zubereiten. Eine gesunde, auf Pflanzen basierende Kost besteht auch aus vollwertigen Lebensmitteln. Das bedeutet das Vermeiden von raffinierten Nahrungsmitteln, wie Olivenöl und Weißbrot, und von stark verarbeiteten Lebensmitteln mit chemischen Zusatzstoffen. Mit anderen Worten, eine auf Pflanzen basierende vegane Kost besteht aus Nahrungsmitteln, die von vollwertigen, unverarbeiteten Pflanzen stammen. Dr. John McDougall (Seite 62) sagt: „Es gibt eine richtige Ernährung für Menschen, sie basiert auf einem Grundprinzip: Esst Pflanzen.“ Und bereits Charles Darwin schreibt in seinem berühmten Werk *Die Entstehung der Arten*: „Das Beurteilen von Formen, organischen Funktionen, Gewohnheiten und Ernährungsarten zeigen klar, dass die normale Nahrung des Menschen aus Früchten besteht, wie es bei Anthropoiden und Menschenaffen der Fall ist, und dass unsere Eckzähne weniger stark entwickelt sind als ihre. Wir sind nicht dazu bestimmt, uns mit wilden Bestien und fleischfressenden Tieren zu messen.“

Hier sind die Schlüsselprinzipien der pflanzlichen, vollwertigen *Gabel-statt-Skealpell*-Ernährung:

**ESSEN SIE PFLANZEN - JE NATÜRLICHER, DESTO BESSER.**

Und nicht nur irgendwelche Pflanzen - essen Sie vollwertige, so wenig wie möglich verarbeitete Obst- und Gemüsesorten, Körner, Saaten und Hülsenfrüchte. Je näher Sie der Pflanze kommen können, wie sie in der Natur wächst, desto besser. Naturbelassene pflanzliche Nahrungsmittel enthalten alle essenziellen Nährstoffe, die für eine ausgewogene gesunde Ernährung nötig sind. Denn es gibt keine in tierischen Lebensmitteln vorkommenden Nährstoffe, die nicht auch reichlich in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten wären (mit Ausnahme von Vitamin B12; siehe unten).

Das heißt, dass eine Ernährung aus Kartoffelchips, Salzbrezeln, milchfreien Backwaren und kalorienarmem Mineralwasser rein technisch gesehen vielleicht auf Pflanzen basiert, es sich aber trotzdem nicht um eine gesunde pflanzliche Kost handelt.

Eine gut zusammengestellte, vegane Kost deckt alle Ihre Ernährungsbedürfnisse - Kalorien, Eiweiß, Vitamine und Mineralien - ohne Kalorien zählen, Portionskontrolle oder Gewichtsüberwachung. Es ist die einfachste Art zu essen!

**VERMEIDEN SIE ÜBERMÄSSIG STARK VERARBEITETE LEBENSMITTEL.**

Dazu gehören beispielsweise gebleichtes Mehl, raffiniertes Zucker und extrahierte Öle. Weißmehl, Zucker und die meisten Öle stammen zwar von Pflanzen, aber ihnen wurden die meisten Nährstoffe entzogen. Und obwohl manche Ernährungswissenschaftler Olivenöl empfehlen, kann man sich fragen, warum man mit der am stärksten konzentrierten Form von Fett, die es auf diesem Planeten gibt, kochen sollte, wo man doch die Wahl zwischen vielen anderen Flüssigkeiten hat. Oliven sind wunderbare Nahrungsmittel, aber Olivenöl kann problematisch sein.

Warum? Öl ist zu 100 Prozent reines Fett. Das bedeutet, dass - beispielsweise im Fall von Olivenöl - die Hersteller ganze Oliven genommen, ausgepresst und die guten Anteile (die gesunden Fasern, Vitamine und Mineralien) chemisch extrahiert haben. Übrig geblieben ist nicht viel mehr als eine konzentrierte Dosis Kalorien. 450 ml Olivenöl haben fast 4.100 Kalorien!

**VERMEIDEN SIE KONSERVIERUNGSMITTEL UND ANDERE ZUSÄTZE.**

Das versteht sich von selbst. Warum sollten Sie Ihre Kost mit irgendetwas Künstlichem überfrachten, wenn Sie vollwertige Nahrungsmittel essen können, die überhaupt keine Zusätze brauchen, um so großartig zu schmecken?



Gene Stone

## [Gabel statt Skalpell](#)

Gesund durch Ernährung auf pflanzlicher Grundlage

224 Seiten, kart.  
erschienen 2013



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)