

Geleitwort von Prof. Dr. Andreas Michalsen

In einer Zeit, in der unsere Entscheidungen nicht nur unsere persönliche Gesundheit, sondern auch die Gesundheit unseres Planeten beeinflussen, ist die Wahl einer veganen Ernährung von großer Bedeutung.

Das vorliegende Buch basiert auf fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen, die nicht nur die Vorteile für die individuelle Gesundheit beleuchten, sondern auch den Schutz vor Zivilisationskrankheiten und die Förderung planetarer Gesundheit in den Fokus rücken. Die wissenschaftlichen Grundlagen für eine vegane Ernährung sind beeindruckend. Zahlreiche Studien belegen, dass eine ausgewogene pflanzliche Ernährung nicht nur eine Fülle von Nährstoffen liefert, sondern auch das Risiko für chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und bestimmte Krebsarten reduzieren kann. In den folgenden Kapiteln erhalten Sie Einblicke in diese wissenschaftlichen Erkenntnisse, die Ihnen helfen werden, informierte Entscheidungen für Ihre Gesundheit zu treffen. Untersuchungen zu den sogenannten Blue Zones, Regionen auf der Welt, in denen Menschen auffällig häufig ein hohes Alter erreichen, zeigen, dass eine pflanzliche Ernährung eine entscheidende Rolle in ihrem Lebensstil spielt.

Doch dieses Buch ist nicht nur eine Quelle von wissenschaftlichen Fakten. Es ist eine Einladung, einen bewussteren, wohlschmeckenden und nachhaltigeren Lebensstil zu wählen. Die Entscheidung für eine vegane Ernährung geht Hand in Hand mit einem Beitrag zum Umweltschutz und zur Bewahrung unserer kostbaren Ressourcen. Dieser Ansatz wird als integraler Bestandteil der planetaren Gesundheit betrachtet, und es ist unsere Verantwortung, sie zu fördern.

Ich lade Sie ein, auf den folgenden Seiten nicht nur Wissen zu erlangen, sondern auch Neues auszuprobieren. Möge dieses Buch nicht nur Ihre Perspektive auf Ernährung erweitern, sondern auch Ihren Weg zu einem gesunden, erfüllten Leben begleiten. Viel Freude beim Lesen und Entdecken!

Herzlichst,
Prof. Dr. med. Andreas Michalsen, Professor für Klinische Naturheilkunde der Charité Berlin und Chefarzt der Abteilung Innere Medizin und Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin

Geleitwort von PD Dr. Christian Keßler

Deutschlands Ernährungslandschaft durchläuft einen bemerkenswerten Wandel, weg von traditionellen Essgewohnheiten hin zu einem Fokus auf Gesundheit und Nachhaltigkeit. Die Gründe für diese Veränderungen sind vielschichtig und reichen von Geschmackspräferenzen über ethische Überlegungen bis hin zur wachsenden öffentlichen Sensibilisierung für die Umwelt- und Gesundheitsfolgen von Ernährung für uns Menschen und den Planeten.

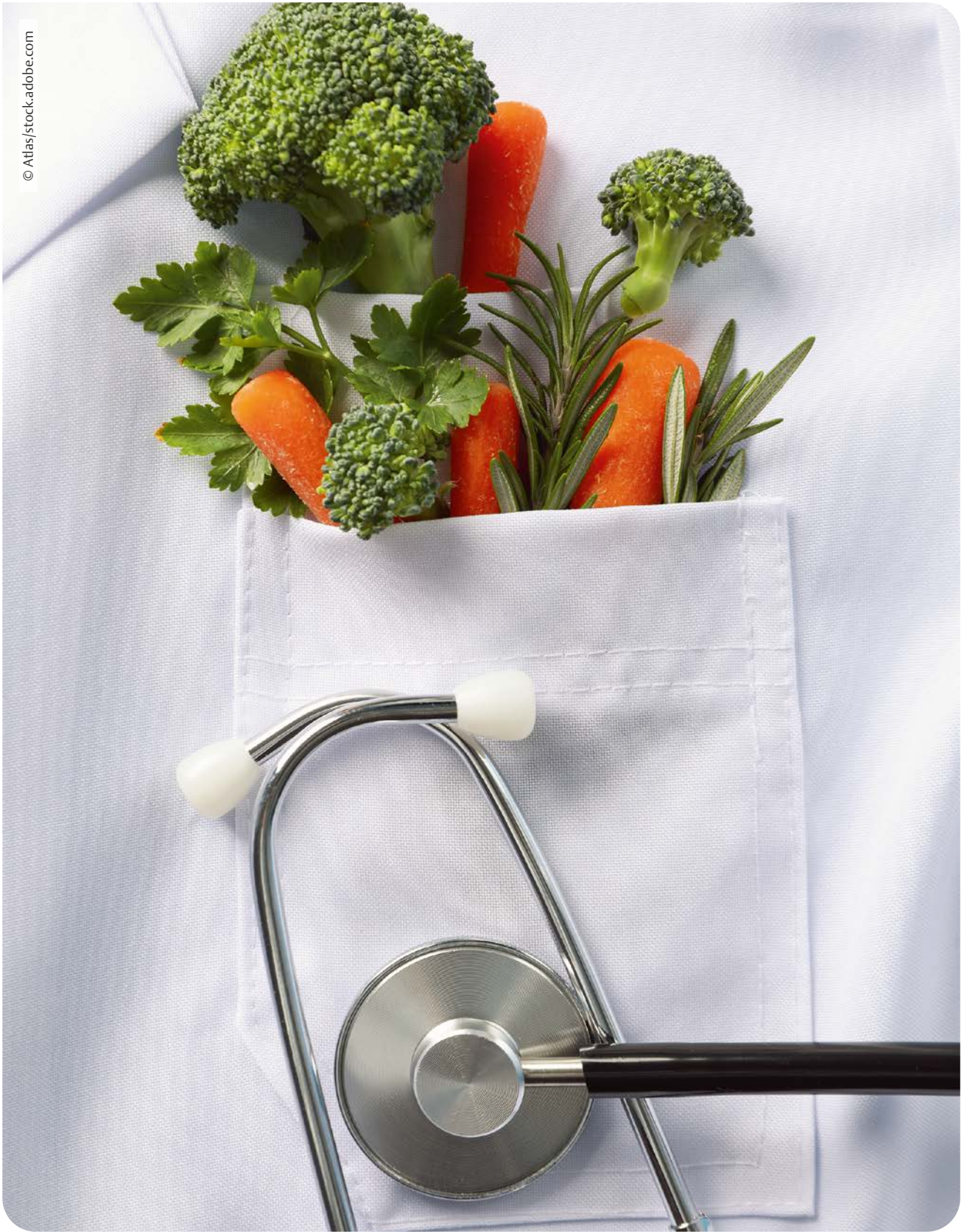
Der Ernährungsbericht 2023 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) zeigt eine Veränderung der Verbraucherpräferenzen hin zu gesünderen, nachhaltigeren und ethisch vertretbaren Lebensmitteln, insbesondere in Bezug auf Fleisch- und Tierprodukte. Dieser Wandel ist bei jüngeren Generationen besonders ausgeprägt und deutet auf eine breitere Transformation der Ernährungsgewohnheiten im Sinne von Nachhaltigkeit und Gesundheit hin. Als Reaktion auf gesundheitliche und Umweltprobleme sowie sich ändernde Ernährungstrends hat die Bundesregierung die »Ernährungsstrategie« ins Leben gerufen. Diese Strategie soll den Übergang zu einer pflanzenbasierten Ernährung fördern und den Konsum von Produkten mit hohem Fett-, Zucker- und Salzgehalt reduzieren. Sie zielt darauf ab, nicht nur Ernährungsgewohnheiten zu verändern, sondern das gesamte Ernährungssystem zu transformieren.

In meiner täglichen klinischen Praxis erlebe ich immer wieder Patienten und Patientinnen, die von einer gesunden, vollwertigen und pflanzenbetonten Ernährung gesundheitlich stark profitieren. Pflanzliche Gerichte schmecken zusätzlich noch fantastisch und sind ein riesiger Zugewinn für die Gesundheit unseres Planeten.

Wir haben jeden Tag mehrfach die Chance, uns für eine nachhaltige und gesunde Ernährung zu entscheiden. Dieses Buch kann Sie dabei unterstützen, sich bewusster zu ernähren und dabei Freude, Verbindung und Genuss zu erleben. Viel Spaß mit diesem wunderbaren Buch!

Beste Grüße,

PD Dr. med. Christian S. Keßler, MA, MSc ist Oberarzt und Forschungsleiter der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin und wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Charité Universitätsmedizin Berlin



Willkommen in unserem Buch!

Die vegane Ernährung hat nicht nur die Art und Weise, wie wir essen, sondern auch unser Verständnis von ökologischer Verantwortung, gesundem Leben und ethischem Handeln revolutioniert. Von spärlichen Anfängen mit fadem Tofu hat sie es bis in die Sterneküche und in alle Supermärkte geschafft und dabei Menschen zu bewussterem Konsum inspiriert.

Vollwertige vegane Kost ist ein Weg zu einem nachhaltigen Lebensstil, geschmückt mit zahlreichen positiven gesundheitlichen Effekten. Ein zentraler Aspekt ist das gesundheitsfördernde Potenzial der sekundären Pflanzenstoffe. Diese sind nicht nur für die Pflanzen selbst von Bedeutung, sondern können auch für unsere Gesundheit von unschätzbarem Wert sein. Viele der bekannten Zivilisationskrankheiten sind lebensstil- und damit vor allem auch ernährungsbedingt und können mit ausgewogener Kost positiv beeinflusst werden.

Die Präferenzen der Verbraucher entwickeln sich hin zu gesünderen, nachhaltigeren und ethisch produzierten Lebensmitteln, insbesondere was den Verzehr von Fleisch und tierischen Produkten betrifft. Es gibt seit Jahren einen deutlichen Rückgang des täglichen Fleischkonsums, verbunden mit einer Verdopplung des Verzehrs pflanzlicher Alternativen [1].

In unserem Buch nehmen wir Sie mit auf eine Reise durch die Welt der pflanzlichen Küche. Dabei nutzen wir Ihnen bekannte Lebensmittel, machen Sie aber auch vertraut mit der neuen rein pflanzlichen Vielfalt. Der medizinische Hintergrund sowie die wissenschaftliche Fundierung bilden das Rückgrat des Buches. Im zweiten Teil tauchen Sie ein in die kulinarische Welt des »grünen Lebensgefühls«. Wir haben Ihnen eine Fülle von Rezepten zusammengestellt, die dazu beitragen können, ein langes und gesundes Leben zu erreichen und Krankheiten vorzubeugen. Der Genuss sowie die Freude am Kochen und Essen sollen dabei natürlich nicht zu kurz kommen. Lassen Sie sich inspirieren, die facettenreichen Geschmacksfarben der veganen Küche selbst zu erleben.

Eine bereichernde Zeit beim Lesen, Ausprobieren der Rezepte und ein genussvolles Erleben der bunten Vielfalt veganer Küche!

Etienne Hanslian, Melanie Dell'Oro und Julia Schiele