



Was mir am Herzen liegt

Wie ich zum »Pionier der veganen Ernährung« wurde und wie unsere Ernährungsweise mit Herzinfarkten und anderen Zivilisationskrankheiten zusammenhängt.

Essen, um zu leben

Es ist der westliche fett- und fleischreiche Ernährungsstil, der die Blutgefäße verstopft und zu der hohen Zahl von Herzinfarkten in den Industrieländern führt – davon bin ich überzeugt!

»Es passierte an einen Freitag im November 1996. Ich hatte den ganzen Tag operiert. Ich beendete meine Arbeit, verabschiedete mich von meiner letzten Patientin. Und dann bekam ich blitzartig fürchterliche Kopfschmerzen. Ich musste mich hinsetzen. Eine oder zwei Minuten später bekam ich Schmerzen im Brustkorb. Sie strahlten in den linken Arm, die Schulter und in den Kiefer aus.«

Dies sind Worte meines Kollegen Joe Crowe, meines Nachfolgers als Leiter der Arbeitsgruppe Brustkrebs an der Cleveland Klinik. Er erlitt einen Herzinfarkt. Er war erst 44 Jahre alt. Weder gab es Herzkrankheiten in seiner Familie, noch war er übergewichtig oder zuckerkrank; er hatte keinen Bluthochdruck und keinen erhöhten Cholesterinspiegel. Er war also keineswegs der übliche Kandidat für einen Herzinfarkt. Dennoch hatte es ihn erwischt – und zwar heftig.

Ich erzähle hier die Krankengeschichte von Joe Crowe und die vieler anderer Patien-

ten, die ich in den vergangenen 20 Jahren behandelt habe. Mein Thema ist die koronare Herzkrankheit, ihre Ursache und die revolutionäre Behandlung, die jeder sich leisten kann, die das Leiden heilen kann und die Joe Crowe sowie vielen anderen das Leben gerettet hat. Meine Botschaft ist unmissverständlich und grundsätzlich: Die koronare Herzkrankheit muss nicht sein, und wenn sie auftritt, lässt sich ihr Fortschreiten verhindern. Mein Traum ist, dass wir Herzkrankheiten, diese Geißel der wohlhabenden, modernen westlichen Welt, und eine beachtliche Zahl weiterer chronischer Krankheiten eines Tages besiegt haben werden.

Der Herzinfarkt: Todesursache Nr. 1

Hier die Fakten: Die koronare Herzkrankheit steht bei Männern und Frauen der westlichen Zivilisation an der Spitze der Todesursachen. Allein in den Vereinigten Staaten

Die Zahlen aus Deutschland sind genauso alarmierend

Auch in Deutschland sind Herzerkrankungen die häufigsten Erkrankungen und Todesursachen:

- Rund 1,5 Millionen Menschen haben eine koronare Herzkrankheit (KHK), und 300 000 Menschen erleiden jedes Jahr einen Herzinfarkt (Quelle: Deutsche Herzstiftung).
- Im Jahr 2012 sind in Deutschland rund 55 000 Menschen an einem Herzinfarkt gestorben (Quelle: Statistisches Bundesamt).
- Herz-Kreislauf-Leiden verursachen die höchsten Kosten im Gesundheitssystem. Im Jahr 2008 waren es 37 Milliarden Euro (Quelle: Statistisches Bundesamt).

sterben alljährlich mehr als eine halbe Million Menschen daran. Drei Mal so viele erleiden einen Herzinfarkt, sagt die Statistik. Und etwa weitere 3 Millionen haben einen »stummen Herzinfarkt« mit minimaler Symptomatik und erfahren erst später davon, dass sie in Lebensgefahr schweben. Im Laufe ihres Lebens wird einer von 2 Amerikanern und eine von 3 Amerikanerinnen herzkrank.

Die Kosten für Herzkrankheiten sind enorm – deutlich höher als für jede andere Krankheit. Sie kosten die Vereinigten Staaten jährlich mehr als 250 Milliarden Dollar. Das ist ungefähr so viel, wie die ersten zweieinhalb Jahre des Militäreinsatzes im Irak den Staat kosteten, und gut doppelt so viel, wie die US-Bundesregierung alljährlich insgesamt für Forschung und Entwicklung

ausgibt – und zwar einschließlich der Gelder für Forschung und Entwicklung der Verteidigung und nationalen Sicherheit.¹

Die schockierendste Tatsache ist jedoch, dass fast das gesamte Geld aufgewendet wird, um Symptome zu behandeln. Das sind also Ausgaben für Herzmedikamente; für Präparate, die Blutgerinnsel auflösen; für teure Medizintechnik wie Bypässe oder Aufdehnung mit Ballons bei verstopften Arterien; für rotierende Mikroskalpelle; für Laser und für Stents. Die Anwendung all dieser therapeutischen Technik ist mit einem hohen Risiko schwerer Komplikationen bis hin zum Tod verbunden. Und selbst wenn Eingriffe erfolgreich sind, bringen sie nur vorübergehend Symptomfreiheit. Sie tragen nichts dazu bei, die Grundkrankheit zu heilen oder deren Entstehung bei anderen potenziellen Opfern zu verhüten.

Viele Ärzte behandeln lieber, als vorzubeugen

Ich glaube, dass wir Ärzte auf dem falschen Weg sind. Es kommt mir vor, als würden wir einfach dastehen und zusehen, wie Millionen Menschen auf eine Klippe zusteuern und wir in einer letzten Anstrengung verzweifelt versuchen, sie zu retten, wenn sie bereits in den Abgrund gestürzt sind. Stattdessen sollten wir sie lehren, dem Abgrund überhaupt fernzubleiben und sich in gebührendem Abstand von ihm zu bewegen, sodass sie gar nicht abstürzen können.

Ich glaube, dass die koronare Herzkrankheit verhindert werden kann, dass sogar die beginnende Erkrankung sich aufhalten lässt und ihre heimtückischen Folgen sich zurückbilden können. Ich glaube, und meine Arbeit in den vergangenen 20 Jahren

hat es bewiesen, dass dies ohne großen technischen Aufwand und mit minimalem Einsatz von Medikamenten geleistet werden kann. Der Schlüssel dazu ist die Ernährung – speziell die Absage an den ungesunden amerikanischen Ess-Stil und das Einhalten von deutlich niedrigeren Cholesterinwerten, als sie traditionell von Gesundheitsexperten empfohlen werden.

Bei dem Ernährungsprogramm, das ich empfehle, ist entscheidend, dass es kein einziges Lebensmittel zulässt, von dem bekanntermaßen die Entstehung von Gefäßkrankheiten verursacht oder gefördert wird. Oft fordere ich Patienten auf, ihre koronare Herzkrankheit mit einem Hausbrand zu vergleichen. Dieses Haus gerät in Brand, weil die Ernährung mit den falschen Lebensmitteln das Herz krank gemacht hat. Das Feuer wird genährt, indem die Patienten weiterhin genau die Lebensmittel essen, die hauptsächlich die Krankheit verursacht haben. Meine Patienten dürfen nicht einen Tropfen Benzin ins Feuer gießen. Wird die Benzinzufuhr abgebrochen, dann erlischt das Feuer. Die neue Art der Ernährung bedeutet das Ende der Herzkrankheit.

Essen Sie rein pflanzlich!

Die Regeln meines Ernährungskonzepts:

- Essen Sie keine Tiere (also kein Fleisch, kein Geflügel, keinen Fisch) und
- keine tierischen Produkte wie Ei, Milch, Butter, Käse und andere Milchprodukte.
- Kein Öl – nicht einen Tropfen! (Ja, auch kein Olivenöl, wie ich im Kapitel »Was ist mit ›herzgesundem Öl‹?« (Seite 80), erklären werde.)
- keine Nüsse oder Avocados.

Dafür dürfen Sie aber eine Fülle köstlicher, nährstoffreicher Lebensmittel essen:

- Alle Gemüse außer Avocado. Grünes Blattgemüse, Wurzelgemüse sowie Gemüse in den Farben Rot, Grün, Lila, Orange, Gelb und allen Zwischentönen;
- sämtliche Hülsenfrüchte – alle Sorten Bohnen, Erbsen und Linsen;
- alles Vollkorngetreide und Vollkornprodukte wie Vollkornbrot und -nudeln, solange sie keinen Zusatz von Fett (und Ei) enthalten;
- jegliches Obst.

Es funktioniert. In der ersten Langzeituntersuchung (12 Jahre) über die Wirkungen der Ernährung bei hochgradig Gefäßkranken kam es bei den Patienten, die mein Programm befolgten, zum völligen Stillstand der klinischen Progredienz und zu einer deutlichen selektiven Rückbildung der koronaren Herzkrankheit. Bei Patienten, die dem Programm sehr streng folgten, verschwand die Angina innerhalb weniger Wochen, und die krankhaften Werte im Belastungstest normalisierten sich.

Joe Crowe

»Sie haben mir das Leben gerettet!«

- »Kommen wir auf den erkrankten Joe Crowe zurück. Nach seinem Herzinfarkt 1996 ergaben die Untersuchungen, dass das gesamte untere Drittel der Arteria coronaria sinistra – das Herzkranzgefäß, das an der Vorderseite des Herzens abwärts verläuft und ganz treffend als »Witwenmacher« bezeichnet wird – schwer angeschlagen war. Die Anatomie des Koronargefäßes erlaubte weder eine Bypass-Operation noch eine Gefäßplastik oder Stents, und angesichts seines jugendlichen Alters mit einer Frau und drei kleinen Kindern ist verständlich, dass Dr. Crowe verzweifelt war. Da er bereits sportlich aktiv war, nicht rauchte und einen niedrigen Cholesterinwert von 156 mg/dl hatte, schien es nichts mehr zu geben, was er hätte ändern können, um die Krankheit zum Stillstand zu bringen.

Seine Cholesterinwerte sanken enorm ab

Joe kannte mein Interesse für die koronare Herzkrankheit. Etwa zwei Wochen nach dem Infarkt kam er mit seiner Frau Mary Lind zu uns zum Abendessen, und ich hatte die Gelegenheit, ihm meine Forschungen ausführlich zu schildern. Joe und Mary Lind begriffen sogleich, was eine rein pflanzliche Ernährung für Joe bedeuten könnte. Statt Ausweglosigkeit war da auf einmal ein Lichtblick. Wie Mary Lind es ausdrückte: »Wir saßen wirklich mitten im Schlamassel, und plötzlich sahen wir eine winzige Chance, etwas zu unternehmen.« Joe schrieb sich sofort in mein Ernährungsprogramm ein, dabei lehnte er es ab, Lipidsenker (Medikamente, die Cholesterin und andere Fette senken) zu nehmen, und gab dem Begriff Engagement einen tieferen Sinn. Er hielt sich knallhart an den Plan, sodass sein Gesamt-Cholesterin schließlich knappe 89 mg/dl betrug und das LDL, das »schlechte Cholesterin«, von 98 mg/dl auf 38 mg/dl sank.

Nachdem Joe etwa zweieinhalb Jahre die streng pflanzenbasierte Diät befolgt hatte, kam eine Phase, in der er beruflich enorm gefordert wurde, unter erheblichen Stress geriet und eine Wiederkehr der früheren Brustbeschwerden bemerkte. Seine Kardiologen befürchteten, dass die Angina erneut auftreten könnte, und ordneten vorsorglich weitere Untersuchungen an, um zu klären, was los war. Am Tag seiner Kontroll-Angiografie ging ich nach der Arbeit zu Dr. Crowe in sein Büro. Nachdem wir uns begrüßt hatten, glaubte ich, Tränen in seinen Augen zu sehen. »Alles in Ordnung?«, erkundigte ich mich.

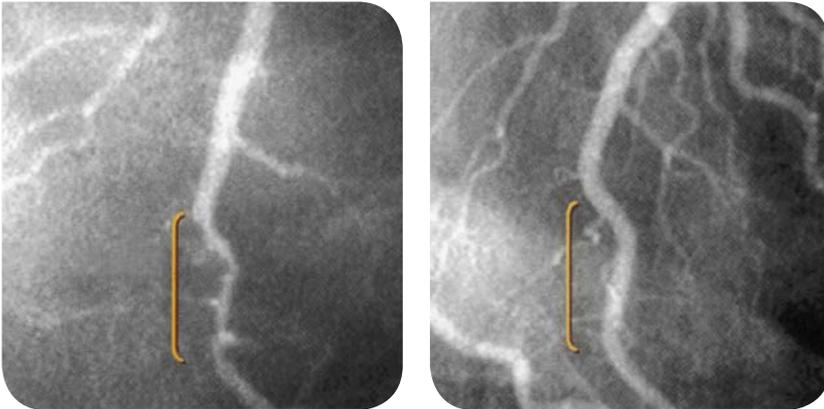
»Alles ist in Ordnung! Kein krankhafter Befund«

»Sie haben mir das Leben gerettet!«, rief er aus. »Alles ist in Ordnung! Kein krankhafter Befund. Ich bin dem Tod entronnen! Mein Kontroll-Angiogramm war normal.«

Etwa 10 Jahre später erinnerte sich Mary Lind, dass sie sich an jenem ersten Abend bei uns daheim gewundert hatten, »wie die Esselstyns das geschafft haben« – wie es uns gelungen war, unsere Ernährung vollständig umzustellen. »Inzwischen ist unsere Familie daran gewöhnt«, findet sie. »Wir essen jetzt schon lange so, und ich organisiere das ganz automatisch.«

Als ich Joe irgendwann fragte, was ihn veranlasst hatte, seine Ernährung umzustellen, antwortete er ganz einfach: »Wir glaubten Ihnen«, und ergänzte: »Da ich keine Alternative hatte, kam nur die Ernährung infrage. Wäre eine Bypass-Operation infrage gekommen, dann wäre die Diät nicht vorrangig gewesen. Die Diät führte uns in eine andere Richtung, sie gab uns die Kraft, etwas zu tun, was wir bestimmt schaffen konnten.«

Joe Crowes Angiogramme zeigen die vollständigste Wiederherstellung einer Koronararterie, die mir jemals vor Augen kam, und sind der sichtbare Beweis dafür, dass die rein pflanzliche Ernährung den Körper befähigt, sich selbst zu heilen. ◀



◀ Angiogramm der Herzkranzgefäße von Joe Crowe kurz nach seinem Herzinfarkt (links) und zweieinhalb Jahre später (rechts): Die verengten Bereiche (siehe Klammer) haben sich dank der rein veganen Ernährung vollkommen regeneriert.

Immun gegen Herzinfarkt und andere Erkrankungen

Diese Ernährungsumstellung, die meinen Patienten während der vergangenen 20 Jahre geholfen hat, kann auch Ihnen helfen. Sie kann Sie tatsächlich gegen Herzinfarkt

immun machen. Und es gibt klare Hinweise, dass der Nutzen weit über den bei koronarer Herzkrankheit hinausgeht. Wenn Sie so essen, dass Sie herzgesund bleiben, schützt Sie das auch gegen andere ernährungsbedingte Erkrankungen wie Schlaganfall, Bluthochdruck, Fettsucht, Osteoporose, Typ-II-Dia-

betes und womöglich sogar vor Demenz im Alter. Auch einer ganzen Reihe von Leiden, bei denen Ernährung eine Rolle spielt, beugen Sie vor, unteren anderen Impotenz und Brustkrebs sowie Prostata-, Kolon-, Rektum-, Uterus- und Ovarialkarzinomen. Und wenn Sie sich auf die vorgegebene gesunde Art ernähren, kommen Sie in den unerwarteten Genuss einer weiteren Wirkung: Sie müssen nie mehr Kalorien zählen oder auf Ihr Gewicht achten.

Immer mehr Ärzte erkennen, dass die Ernährung eine entscheidende Rolle bei der Gesundheit spielt und dass die Umstellung auf eine Kost, wie ich sie empfehle, dramatische Wirkungen auf das Entstehen und Fortschreiten von Erkrankungen haben kann. Doch aus einer Vielzahl von Gründen wird in der medizinischen Praxis derzeit wenig Wert auf primäre und sekundäre Prävention gelegt. Bei den meisten Ärzten genießt die Ernährungstherapie kein hohes Ansehen. Sie ist auch kein bedeutender Pfeiler des Medizinstudiums. Jede neue Generation von Medizinstudenten lernt eine Menge über die verschiedensten Medikamente und über diagnostische und therapeutische Verfahren, wird aber praktisch nicht in der Prävention von Krankheiten ausgebildet. Und in der ärztlichen Praxis wird die Aufklärung von Patienten über den Nutzen einer gesunden Lebensweise nicht honoriert.

Kathedralen der Krankheit

In den USA hat sich während der vergangenen hundert Jahre die technisierte Behandlung von Krankheiten immer mehr in der Ärzteschaft verbreitet. Die Chirurgie war der Vorreiter und ihre dramatische Entwicklung – Lichtjahre entfernt von Purgativa,

Aderlass und Amputationen, die in vergangenen Jahrhunderten die Medizin dominierten – ist atemberaubend. Doch chirurgische Eingriffe sind mit schweren Nachteilen verbunden. Sie sind teuer, schmerzhaft und können einem Angst einflößen, führen nicht selten zu Behinderung und Entstellung und bedeuten oft bloß einen zeitlichen Aufschub der Erkrankung, die geheilt werden soll. Sie sind Versuche, biologische Probleme technisch zu lösen.

Kein Bereich der Medizin verdeutlicht die technischen Problemlösungsversuche wohl besser als die Kardiologie und die Herzchirurgie. Überlegen Sie mal: In den Vereinigten Staaten leben nur 5 der Weltbevölkerung, aber alljährlich führen Ärzte in amerikanischen Krankenhäusern mehr als 50 % aller Angioplastien und Bypass-Operationen weltweit durch. Zu einem Teil liegt das daran, dass die technische Medizin die Fantasie beschäftigt und dramatisch ist und natürlich große Medienbeachtung genießt. Denken Sie an das Drama um die Implantation von Kunstherzen vor einigen Jahren. Die meisten Empfänger starben wenige Wochen nach der Operation, und alle wurden in der letzten Phase ihres Daseins maschinell am Leben gehalten, was ihre Lebensqualität keineswegs steigerte, sondern drastisch verringerte. Doch die dramatischen Eingriffe beschäftigten monatelang die Fantasie der Amerikaner.

Alles in allem gab es wenig Anreize für Ärzte, andere therapeutische Wege zu beschreiten, und darum dominieren in diesem Beruf nach wie vor mechanische und technische Therapieverfahren, obwohl das wenig dazu beiträgt, die ahnungslosen Millionen davor zu schützen, die nächsten Opfer der Krankheit zu werden. Moderne Krankenhäuser bieten praktisch nichts, was

die Volksgesundheit fördern würde. Sie sind die Kathedralen der Krankheiten.

Sogar Kardiologen zweifeln am eigenen Vorgehen

Ein paar Anzeichen für einen Wandel gibt es wohl. Immer mehr Ärzte und Forscher stimmen zunehmend darin überein, dass Änderungen der Lebensweise – Blutdruck normalisieren, auf das Rauchen verzichten, Cholesterinspiegel senken, Sport treiben, Ernährung umstellen – die Voraussetzung für gute Gesundheit sind. Es ist nicht zu leugnen: Mit jedem Jahr häufen sich die Hinweise, dass Menschen, die sich ein Leben lang typisch amerikanisch ernährt haben, große gesundheitliche Probleme bekommen. Dr. Lewis Kuller von der Universität Pittsburgh berichtete kürzlich über die 10-Jahres-Bilanz der Studie zur Herzgesundheit, ein Projekt des Heart, Lung, and Blood Institutes. Sein Fazit ist erschreckend: »Sämtliche Männer über 65, die den üblichen westlichen Lebensstil pflegen, leiden an behandlungsbedürftigen Herz-Kreislauf-Krankheiten.«²

Sogar interventionelle Kardiologen beginnen, sich nach dem Sinn ihrer Eingriffe zu fragen. Der Kardiologe David Waters von der Universität von Kalifornien verglich in einer Studie die Ergebnisse der Angioplastie – bei der ein Ballon in eine Koronararterie eingeführt wird, um diese zu weiten und ihre Durchblutung zu verbessern – mit denen von Medikamenten, die das Serumcholesterin senken. Das Ergebnis war eindeutig. Die Patienten, deren Cholesterinwerte medikamentös gesenkt worden waren, mussten seltener wegen Brustschmerzen ins Krankenhaus und erlitten seltener einen Herzinfarkt als jene, bei denen eine Angioplastie

mit der üblichen postoperativen Nachsorge durchgeführt wurde.³

Die eigentliche Lehre aus dieser Studie ist, dass die systemische Behandlung der Krankheit durch gezielte Senkung des Cholesterinspiegels dem selektiven Eingriff an einer verstopften oder verengten Arterie klar überlegen ist. Und das verursachte beträchtlichen Aufruhr unter den Kardiologen. »Davon wollen die Kardiologen aber traditionell nichts wissen«, urteilt Dr. Waters.

Herz-OPs sind sehr lukrativ

Warum ist das so? Das liebe Geld ist schuld! Jahrelang habe ich das bestritten, aber die Beweislast ist erdrückend. Herzchirurgen verdienen Hunderttausende Dollar im Jahr, und besonders tüchtige scheffeln Millionen. Außerdem bringen kardiologische Eingriffe riesige Summen in die Kasse der Kliniken. Und die Versicherungsindustrie fördert die technischen/operativen Therapieverfahren bei Gefäßkrankheiten. Für die Kostenerstattung sind solche Maßnahmen wesentlich leichter zu dokumentieren und zu quantifizieren als Umstellungen der Lebensweise, die derartige Eingriffe zudem noch entbehrlich machen würde.

Als Arzt ist mir das Desinteresse meiner Berufskollegen an einer gesünderen Lebensweise ein Gräuel. Unser Umgang mit chronischen Krankheiten ist dringend korrekturbedürftig.

Pflanzenkost ist nicht radikal, sondern normal!

Das Vorgehen, das ich in den folgenden Kapiteln beschreiben werde, zeigt, dass eine

nachhaltige Ernährungsumstellung, wenn nötig unterstützt durch niedrig dosierte Lipidsenker (cholesterinsenkende Medikamente), in höchstem Maße vor Gefäßkrankheiten zu schützen vermag. Wer immer das Programm konsequent umsetzt, wird nahezu sicher erleben, dass seine Erkrankung nicht fortschreitet, sondern sehr wahrscheinlich, dass sie sich selektiv bessert. Und durch umfassende Populationsstudien ganz eindeutig gestützt, können wir daraus ableiten, dass gefäßgesunde Menschen, die sich zu dieser Ernährungsumstellung entschließen, niemals herzkrank werden.

Kardiologen, die meine wissenschaftlich begutachteten Ergebnisse kennen, räumen oft ein, dass sich die koronare Herzkrankheit durch Umstellung der Ernährung und der Lebensweise anhalten und zurückfahren lässt, aber dann fügen sie hinzu, sie glaubten nicht, dass ihre Patienten eine so »radikale Ernährungsumstellung« mitmachen würden.

Die Wahrheit ist jedoch, dass mein Ernährungsplan keineswegs radikal ist. Er ist denkbar alltäglich. Von den 5,5 Milliarden Menschen, die unsere Erde bevölkern, ernähren sich 4 Milliarden traditionell so, wie es mein Programm vorsieht, und bei diesen Menschen sind Erkrankungen des Herzens und viele andere chronische Krankheiten nahezu unbekannt. Das Wort radikal passt eher auf die typische amerikanische Ernährung, die garantiert, dass Millionen an einem verkümmerten Gefäßsystem zugrunde gehen werden.

Nach meiner Erfahrung sind Patienten, wenn sie eine klare Wahl haben (zwischen invasiver Chirurgie, die ihre Grundkrankheit nicht heilen wird, und einer Ernährungsumstellung, die ihre Krankheit rückgängig ma-

chen und ihre Lebensqualität steigern wird), sehr wohl bereit, sich für eine Umstellung der Ernährung zu entscheiden.

Einer meiner Patienten, Jerry Murphy, war 67 Jahre alt, als er mich aufsuchte, nachdem sein Kardiologe ihm zu einer Operation am offenen Herzen geraten hatte, was er unbedingt vermeiden wollte. »Von uns Murphys ist keiner der Männer älter als 67 geworden«, erklärte er. »Was kann man schon dagegen machen?« Ich antwortete ihm, die eigentliche Frage sei, was er dagegen tun wolle, wenn auch mit meiner Hilfe. Inzwischen ist mein Patient Mitte achtzig – hat also die geringe Lebenserwartung der männlichen Murphys weit übertroffen – und er ist überzeugt, dass mein Ernährungsprogramm eine natürlichere Art des Essens darstellt, eine Rückkehr zur gesünderen kargen Kost unserer Vorfahren. »Es leuchtet mir ein«, sagt er und zitiert seine irischen Vorfahren, die vielleicht einmal im Jahr ein fettes Kalb schlachteten, aber sich überwiegend von fettarmer Pflanzenkost ernährten.

Mit reiner Pflanzenkost bleibt Ihr Herz fit

Jeder von uns hat Freunde, Verwandte und Bekannte, die an koronarer Herzkrankheit leiden. Oft sind es kräftige Menschen in der Blüte ihres Lebens, die ein Herzinfarkt niederwirft. Falls sie überleben, sind sie selten dieselben wie zuvor, vielmehr fürchten sie sich vor einem weiteren Infarkt oder irgendwelchen Komplikationen. Die Menschen, die ihnen nahestehen, hegen ähnliche Befürchtungen. Die Wahrheit ist jedoch, dass diese Krankheit gar nicht hätte auftreten müssen. Die überwiegende Mehrzahl der Erdbewohner – die gut 4 Milliarden, die nicht am