

# Durch vegane Kost von Rheuma befreit

Rund 20 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises. Bei Gabriele Lendle hatte man entzündliche Polyarthritis und "Weichteilrheuma" diagnostiziert. Von diesem peinigenden Leiden konnte sie sich durch eine strikt vegane Ernährung befreien

or gut zehn Jahren erkrankte ich im Alter von 34 Jahren an Rheuma. Die Diagnose der Ärzte lautete "entzündliche Polyarthritis" "Weichteilrheuma". Eine Überweisung zum Rheumatologen lehnte ich damals ab. Ich wollte mich nicht in die Mühlen der Schulmedizin begeben und auf gar keinen Fall Kortison einnehmen.

Stattdessen ging ich zu einer chinesischen Orthopädin in Stuttgart, die neben der Orthopädie auch die TCM, also die Traditionelle Chinesische Medizin praktizierte. Sie empfahl mir, mich nach der Ernährungslehre der Fünf Elemente zu ernähren. Das notwendige Wissen habe ich mir dann angelesen und von da an nach den Fünf Elementen gekocht und gegessen. Die chinesische Ärztin begleitete meine neue Ernährung mit Akupunktur und chinesischen Heilkräutern. Nach zwei Jahren war ich komplett beschwerdefrei! Ich hatte zwar noch Rheumawerte im Blut, aber meine Lebensqualität hatte sich deutlich gebessert.

Durch Zufall stieß ich dann auf Bücher des Vollwertpapstes Dr. Max Otto Bruker. Er vertritt die Ansicht, dass jede Krankheit ihre Ursache in einem Mangel an Vitalstoffen habe. Die Fünf-Elemente-Ernährung ist im Grunde nicht vegetarisch oder gar vegan, rät jedoch von Milchprodukten ab, weil sie den Körper verschleimen.

Dr. Bruker dagegen empfiehlt - neben dem Verzicht von Industriezucker - auch den von Fleisch, Fisch, Eier und bei manchen Krankheitsbildern sogar den kompletten Verzicht auf Milchprodukte aller Art.

"Wir benötigen gar nicht so viel Eiweiß, wie wir immer meinen. Der Eiweißbedarf beläuft sich auf 0,8 Gramm je Kilogramm Körpergewicht. Das ist sehr leicht mit Hülsenfrüchten, Sojaprodukten, Nüssen oder Samen zu erreichen."



Bei Milchprodukten scheiden sich die Geister. Sicher ist: Wir konsumieren mehr als uns gut tut

In der Zeit zwischen 2000 und 2010 ernährte ich mich aus einer Kombination aus der Fünf-Elemente-Ernährung und der vitalstoffreichen Vollwertkost von Dr. Bruker. Dabei fühlte ich mich ausgesprochen wohl. Zu rund 95 Prozent habe ich damals vegetarisch gelebt. Ab und zu gab es auch schon mal ein Bio-Huhn von Demeter oder Fisch. Eier und Milchprodukte, insbesondere Käse, war in meiner Ernährung absolut erlaubt. Von "vegan" war damals noch keine Rede.

#### Ein Gichtanfall nach zehn lahren Beschwerdefreiheit

Bis ich dann im Januar 2010 aus heiterem Himmel einen Gichtanfall bekam! Er äußerte sich im Anschwellen des Großzehengelenks, was höllische Schmerzen verursachte. Ich passte in keinen Schuh mehr rein und konnte das Haus nicht mehr verlassen.

Was die Schulmedizin bei einem Gichtanfall zu bieten hat, nämlich hauptsächlich Kortison, war absolut nicht mein Fall. Da ein Gichtanfall meistens mit der Übersäuerung des Körpers zusammenhängt, lebte ich von nun an vegan, obwohl mir dies noch gar nicht richtig bewusst war. Ich habe nur noch Obst und Gemüse, reichlich Kartoffeln und

## Was bedeutet vegan?

Das Wort vegan geht auf den Engländer Donald Watson zurück, der 1944 die Vegan Society gründete und damit eine Abspaltung von der englischen Vegetarian Society (Vegetarier-Gesellschaft) vornahm. Tatsächlich geht eine vegane Ernährungsweise über eine vegetarische weit hinaus. Im Unterschied zum Vegetarier verzichtet der Veganer auch auf alle tierlich hergestellten Nahrungsmittel. Neben Fleisch, Wurst und Fisch gehören dazu auch alle Milchprodukte, Eier und Honig. Ebenso werden von Veganern Leder, Wolle und Kosmetika sowie Medizin aus tierlichen Anteilen abgelehnt



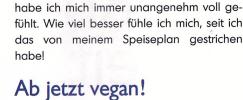
Ob "Tofu-Rührei", "Farfalle mit Kürbissauce und Zitronenmelisse" oder "Rouladen mit Rotkohl und Bulgur" - die Möglichkeiten eines Speiseplans, der frei von tierlichen Produkten ist, sind unerschöpflich

dukte eigentlich nie gut vertragen habe. Nach einem Cappuccino, dem Genuss von

Joghurt oder insbesondere auch nach Käse

Fotos: Chris Meier, TRIAS Verlag







Hirse gegessen und Kräutertees getrunken. Auch auf Alkohol wie Prosecco und Rotwein habe ich komplett verzichtet.

"Veganer Brotbelag ist viel abwechslungsreicher, als immer nur Wurst und Käse. Es gibt unzählige tolle Brotaufstriche auf pflanzlicher Basis."

Im März 2010 machte ich eine 10-tägige Fastenkur, bei der es nur Wasser und Tee gab. Während des Fastens bekam ich prompt wieder einen Gichtanfall. Der Arzt, der unsere Fastengruppe betreute, meinte damals, es sei nicht ungewöhnlich, dass die letzte nicht ausgeheilte Krankheit beim Fasten als Erstes wieder aufflamme. Er empfahl mir aber, auf jeden Fall die Kur weiterzuführen. Das Fasten aktiviere die Selbstheilungskräfte - den inneren Arzt, den jeder in sich hat. Er regte an, mich nach dem Fastenbrechen zu Hause nicht nur vegetarisch, sondern komplett vegan zu ernähren, also ohne jegliche Tierprodukte. Zumindest so lange, bis dieser Gichtanfall komplett ausgeheilt sei.

Nach vier Wochen waren nicht nur die Gelenkschmerzen verschwunden. Ich fühlte mich wie befreit, leicht, energiegeladen und gesund wie noch nie zuvor in meinem Leben! Bei mir wurde zwar nie eine Laktose-Unverträglichkeit diagnostiziert. Dennoch wurde mir in dieser Zeit bewusst, dass ich MilchproNatürlich war die Umstellung am Anfang eine Herausforderung. Meine Experimentierfreude kennt aber bis heute keine Grenzen! Ich habe schon immer gern gekocht und fand es spannend, Alternativen zu den bisher verwendeten tierlichen Lebensmitteln zu finden. Tatsächlich esse ich heute abwechslungsreicher und leckerer als je zuvor!

Auf die immer wiederkehrende Frage von Freunden und Bekannten: "Was bitte isst und kocht man jeden Tag ohne Fleisch, Fisch, Eier, Butter, Milch, Sahne, und ohne Käse?, habe ich oft geantwortet: "Ich schreibe euch ein Kochbuch!" "Ab jetzt vegan!" ist das Ergebnis Darin gebe ich meine Erfahrungen und Tipps weiter, mit welchen Lebensmitteln tierliche Produkte ersetzt und die Mahlzeiten abwechslungsreich und lecker gestaltet werden können. Aber auch, wie man sich beispielsweise in Restaurants vegan ernähren kann. In Hotels, auf Geschäftsreisen oder auch bei nicht veganen Freunden, wenn Sie beispielsweise zum Grillen eingeladen werden. Alle Rezepte sind 100 Prozent vegan, vitalstoffreich und zudem frei von ungesundem Haushaltszucker und Weißmehl.

Probieren Sie es einfach aus, vegan zu essen. Für mich ist diese Form der Ernährung eine Offenbarung. Ich fühle mich seitdem viel fitter und vitaler und leide auch nicht mehr unter dem so "typischen Völlegefühl" nach dem Essen.



## Ein kleiner Hund veränderte das ganze Leben

Allgemeinmediziner Dr. med. Ernst Walter Henrich ist seit 16 Jahren bekennender Veganer und Co-Autor von Gabriele Lendles Kochbuch. Die Gründe, die ihn zu einer tierfreien Ernährung bewegten, waren vor allem moralisch-ethischer Natur. Und ein kleiner Hund, der Yorkshire-Terrier Felix

eit etwa 1996 ernähre ich mich vegan. Zum Veganismus kam ich durch meinen Hund Felix. 19 Jahre lang, von 1993 bis 2012, war er mein treuer Begleiter. Durch ihn entwickelte ich eine Sensibilität für Tiere (und für Menschen), die mich in vielen Lebensbereichen geprägt hat.

Eigentlich hatte ich niemals vor, mir einen Hund zuzulegen. Eine damalige Freundin aber wollte mir unbedingt eine Hundezucht zeigen. Also fuhren wir hin. Als wir dort ankamen, zeigte man uns niedliche Welpen in einer Wanne. Einer sprang immer am Rand hoch, so als ob er zu mir wollte. Es war Felix. Ich spürte sofort, dass etwas Unerklärliches mit mir passierte. Es klingt merkwürdig, aber es war wirklich eine besondere "Anziehungskraft", obwohl ich mich innerlich dagegen wehrte, den Hund zu mir zu nehmen. Was wollte ich als junger robuster Sportler und



Yorkshire-Terrier Felix brachte den Mediziner Dr. med. Henrich zum Nachdenken über seine Ernährungsweise, die seit 16 Jahren vegan ist

## erfahrungsbericht

gerade mit dem Aufbau meiner Firma beschäftigt mit einem kleinen Hund? Das passte doch überhaupt nicht!

In dieser Nacht konnte ich nicht schlafen und musste immer an diesen kleinen Hund denken. Am nächsten Tag rief ich den Züchter an und erfuhr, dass der kleine Rüde noch da sei. Also holte ich Felix ab. Übrigens bin ich heute strikt gegen jede Hundezucht, wo doch die Tierheime voll sind und es Millionen von Straßenhunden gibt.

Als Felix im Sommer 2012 starb, ging eine für mich intensive und wichtige Lebensphase zu Ende. Was bleibt, ist unter anderem mein durch ihn verändertes Tier- und Menschenbild und meine Überzeugung, dass vegane Ernährung die einzig richtige und vernünftige ist.

Durch Felix habe ich gelernt, dass Tiere ebenso wie Menschen fühlen und Bedürfnisse haben. Er freute sich, war müde, hatte Lust zu spielen, forderte mich auf, etwas zu tun, sehnte sich nach körperlicher Nähe und so weiter. Als ich das erkannt hatte, dachte ich auch zunehmend über so genannte "Nutztiere" nach. Zwangsläufig beschäftigte ich mich dabei mit Tierhaltung und dem Konsum von tierlichen Produkten sowie deren Folgen – für die Tiere selbst wie auch für die eigene Gesundheit.

Heute weiß man, dass bei Rheuma und Gicht aber auch bei Erkrankungen wie zum Beispiel Bluthochdruck, Diabetes, Autoimmunerkrankungen, Herzkrankheiten und sogar Krebs der Verzicht auf tierliche Nahrungsmittel vorbeugend und lindernd wirken kann – und die Behandlung wirkungsvoll unterstützen.

Ich kam also zu der Erkenntnis, dass mein ethisches Empfinden für Tiere und meine gesundheitlichen Ambitionen keinen Widerspruch darstellten. Ganz im Gegenteil: Meine Ethik der Gewaltlosigkeit war zugleich mit er-



heblichen gesundheitlichen Vorteilen für mich selbst verbunden. Als ich sämtliche Tierprodukte abgesetzt hatte, steigerten sich meine Leistungsfähigkeit und mein Wohlbefinden. Und das, obwohl ich als Hobbysportler und ehemaliger Leistungssportler mich auch zuvor noch nie über mangelnde Fitness beklagen konnte.

## Felix "brauchte" Fleisch genauso wenig wie ich

Vor dem Hintergrund meiner Erkenntnisse war es nur konsequent, auch Felix vegan zu ernähren. Der Hund in seiner Natur ist ein Allesfresser. Aber Fleisch ist für ihn nicht zwingend erforderlich. Die notwendigen Nährstoffe bekommt er, wie der Mensch, auch bei einer ausgewogenen veganen Ernährung. Bis ins hohe Alter von 19 Jahren erfreute sich Felix bester Gesundheit. Und auch mir geht es wunderbar, seit ich mich ausschließlich pflanzlich ernähre.

**Buchtipp:** • Gabriele Lendle/Dr. med. Ernst Walter Henrich: "Ab jetzt vegan!" Trias Verlag, ISBN 978-3-8304-6660-4. € 17,99

Gabriele Lendle, 1969 in Stuttgart geboren, arbeitet bei einer Versicherung, ist Kunstmalerin und läuft Halb-Marathon. Seit ihrer Umstellung auf eine reine vegane Kost hat sie keinerlei rheumatische Beschwerden mehr. Infos unter: www.gabriele-lendle.de

Dr. med. Ernst Walter Henrich, 1958 in Siegen geboren, ist Arzt und promovierte 1986 an der medizinischen Fakultät in Köln. Er absolvierte eine naturheilkundliche Fortbildung und spezialisierte sich auf die Gebiete der Gesundheitsvorsorge, insbesondere auf gesunde Ernährung und Hautpflege. Seit vielen Jahren hält er Vorträge und gibt Fortbildungsseminare zur veganen Ernährung. Seit 2007 lebt und arbeitet Dr. Henrich in der Schweiz. Infos unter: www.provegan.info

