

Prof. T. Campbells China-Studie: **Vegan macht gesund, tierliche Proteine machen krank**

Ursprüngliche Quelle: <http://www.vegane-gesellschaft.org/prof-campbells-china-study-vegan-macht-gesund-tierliche-proteine-machen-krank/>

Die folgende Leser-Rezension vom 28. April 2014 bezieht sich auf das Buch:

Die China Studie - Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise - Bio (Gebundene Ausgabe)

Von R.L. auf Amazon [Link zur Seite](#)

Vorab muss ich zu meiner Rezension sagen, dass ich schon sehr lange mit Ernährung im Allgemeinen beschäftige, Ernährungswissenschaften studiert habe und schon sämtliche Bücher über Ernährung gelesen habe.

Ernährungswissenschaftler Campbell geht in seinem Buch primär auf eine Ernährung "ohne tierisches Eiweiß" ein und die Auswirkungen von einer Ernährung mit tierischem Eiweiß, wobei er sich vor allem auf die China Study stützt. Man darf hier auch nicht vergessen, dass es sich um ein populärwissenschaftliches Werk handelt, das heißt es ist so aufbereitet, dass es auch ein "Laie", der kein tiefgründiges Verständnis für chemische Verarbeitungsprozesse im Körper hat, dies auch ohne Vorwissen lesen kann.

Campbell schildert sehr leserlich geschrieben, was eine tierieiwießreiche Ernährung im Körper verursacht und belegt seine Aussagen mit Werten, die in Studien (und teilweise in Tierversuchen) gewonnen hat. Um ein Beispiel zum leichteren Verständnis zu geben: Campbell vergleicht die Krankheitsraten von Asiaten, die sich vor allem pflanzlich ernähren, mit Asiaten, die in der zweiten Generation in den Vereinigten Staaten leben und ihre Essgewohnheiten an die westlichen Ernährungsgewohnheiten (v. a. hoher Konsum von tierischem Eiweiß) angepasst haben. Hier ist eben sehr auffällig, dass sich eine Umstellung der Ernährung auf westliche Kost auch darin niederschlägt, dass sich die Krankheitsarten ebenso an die typisch westlichen anpassen (z.B. Diabetes, Krebserkrankungen). Genetisch sind beide Asiaten - ob in Asien oder in den Staaten - ja gleich, der große Unterschied ist die Lebensweise, vor allem jedoch die Ernährung, worauf Campbell in seinem Buch eingeht.

Außerdem möchte ich erwähnen, dass ich schon jegliche Art von Ernährungsweise selbst ausprobiert habe, da ich mir meine Meinung gerne durch eigene Erfahrung bilde und somit habe ich sowohl Atkins, Paleo, Trennkost als auch alle anderen Formen der Nahrungsaufnahme selbst getestet und bin in einem langen Trial-and-Error-Prozess bei der veganen Ernährung hängen geblieben. Warum? Weil es mir damit körperlich, als auch seelisch sehr gut geht. Ich wollte einfach stets selbst herausfinden, was die Ernährungsart ist, mit der es mir persönlich am besten geht; hängengeblieben bin ich bei der veganen Ernährung.

Um auch vielen Kritikern einen Absatz zu widmen, muss ich sagen, dass viele bei der Rezension dieses Buches - vor allem bei den negativen - vergessen haben, dass es sich bei diesem populärwissenschaftlichen Buch um eine verständlich aufgearbeitete Schilderung der Ergebnisse einer Studie handelt. Vor allem wird hier auch die Aufnahme von "tierischem Eiweiß" behandelt, was viele zu vergessen scheinen.

Campbell arbeitet das Thema sehr verständlich auf und ermöglicht auch Personen den Einstieg in das Thema, die sich nicht tagtäglich mit Ernährung (außerhalb der Nahrungsaufnahme) beschäftigen. Würde er - wie viele Kritiker es ihm ankreiden - ebenfalls "nicht-tierische Einflüsse", d.h. Lebensweise, Kohlenhydrate, etc., mit auswerten, würde das Buch ein Ausmaß erlangen, dass viele Menschen von der Lektüre abschrecken würde. Zielperson dieses Buches ist ein "Ottonormalverbraucher", dem Einblick in eine Ernährungsform gegeben werden soll.

Außerdem höre ich sehr oft, die vegane Ernährungsweise ist eine Mangelernährung, v. a. stützt man sich hier auf die Vitamin B12-Aufnahme. Vitamin B12 führt man vor allem durch tierische Nahrungsmittel zu sich - warum ist das aber so? Skurriler Weise nehmen "Fleischesser" auch den Großteil von Vitamin B12 auch nur deswegen zu sich, weil Futtermittel mit B12 angereichert werden. Das heißt im Umkehrschluss, dass man durch den Verzehr von beispielsweise Fleisch auch nur B12 aufnimmt, weil das Tier vorher selbst B12 als Nahrungsergänzungsmittel zugeführt bekommen hat. Unsere Böden sind durch die starke landwirtschaftliche Nutzung sehr ausgelaugt und haben kaum Möglichkeit sich zu regenerieren - zudem kommt unsere starke Neigung zur Sauberkeit, sodass Mikroorganismen, die Vitamin B12 bilden, in einer klinisch sauberen Welt kaum überleben können.

Jede einseitige Ernährungsweise führt zu Mangelerscheinungen: jemand, der jeden Tag nur Müsli mit Sojamilch isst, ernährt sich genauso falsch wie jemand, der jeden Tag Pizza Salami isst. Es kommt stets auf eine ausgewogene Ernährung an.

FAZIT

Lange Rede, kurzer Sinn: Ich kann das Buch allen wärmstens empfehlen, die sich über das Thema "Vegane Ernährung / Tiereiweißlose Ernährung" informieren möchten und einfach "mitreden können" möchten. Es zeigt meiner Meinung nach sehr verständlich, wie sich verschiedene Ernährungsweisen auf das körperliche Befinden auswirken. Welche Konsequenz jeder daraus zieht, ist jedem selbst überlassen.

Und an alle, die sich aufgrund dessen auch vegan ernähren möchten, gebe ich auf den Weg: Vegane Ernährung ist ein sehr polarisierendes Thema und leider fahren viele Menschen - egal, ob vegan oder omnivor - vor allem hier nach dem Motto "Angriff ist die beste Verteidigung". Viel zu wenige Menschen, machen sich Gedanken, was sie eigentlich ihrem Körper für Bausteine zuführen - tanken aber im Gegensatz nur das beste Benzin für ihr geliebtes Auto.

Wenn das Lesen dieses Buches einen zumindest zur "bewussten Ernährung" führt, hat man womöglich die beste Investition seines Lebens getätigt.

"Take care of your body. It is the only place you have to live in"

Weiterführende Erklärung aus dem Buch

Professor Colin T. Campbell ist einer der weltweit renommiertesten Biochemiker und Ernährungswissenschaftler. Er wurde als einer der Entdecker des Dioxins und für seine bahnbrechenden Forschungen in Ernährungsfragen bekannt. Obwohl selbst der etablierten Wissenschaftswelt zugehörig, ist er Teilen der etablierten Lebensmittelindustrie ein Dorn im Auge. Sein Lebenswerk und Vermächtnis – die China Studie – liegt jetzt endlich in der deutschen Übersetzung vor.

Das Buch plädiert für die dauerhafte vegane Ernährung. Campbell kommt zu dem Schluss, dass allein die vegane Ernährung – und dies nachweislich und eindeutig – Krebs, Herzerkrankungen und Adipositas vorbeugen und sogar heilen kann. Campbells Fazit ist das Gesamtergebnis seiner jahrzehntelangen Forschungstätigkeit. Selbst geringe Mengen tierlicher Produkte können einen signifikant negativen Einfluss auf chronische Erkrankungen haben.

Campbell stieß zunächst auf eine Untersuchung, in der er einen Nachweis über den Einfluss von Proteinen in der Ernährung entdeckte.

Es gelang ihm dann daraufhin, einige Millionen Dollar an Forschungsgeldern für eine nähere Untersuchung der proteinfrage aufzubringen.*

Dies brachte signifikante Hinweise dafür, dass zu viel Protein einen krankheitsauslösenden und krebszellen-fördernden Charakter hat.

Campbell entdeckte weiterhin noch etwas außerordentlich entscheidendes:

Während das aus Tieren gewonnene Protein das Krebszellenwachstum begünstigt, hat pflanzliches Eiweiß einen solchen Einfluss nicht! Besonders gefährlich und klar nachgewiesen ist der Einfluss des aus Tiermilch stammenden Kaseins.

“Also war die nächstfolgende logische Frage, ob Pflanzenprotein, das auf die gleiche Art untersucht wird, denselben Effekt auf das Krebswachstum hat, wie Kasein. Die Antwort heißt überraschenderweise ‘nein’. In diesen Experimenten wirkte sich pflanzliches Protein nicht förderlich auf das Krebswachstum aus, auch nicht beim Konsum hoher Mengen.

Ein vorklinischer Medizinstudent, der mit mir an einem ‘Honors Degree’ arbeitete, David Schulsinger, führte die Untersuchung durch. Gluten, das Weizenprotein, führte nicht zu den gleichen Ergebnissen wie Kasein, auch nicht bei einer Gabe des gleichen Anteils von 20%.”

(T. Colin Campbell: Die China Studie. Die wohl umfangreichste Studie zu Ernährung und Krankheit, Seite 56)

Als der chinesische Ministerpräsident Chou an Krebs erkrankte, initiierte dieser eine bemerkenswerte chinaweite Erhebung, um Informationen über eine Krankheit zu sammeln, von der man zu dieser Zeit in China nicht viel wusste. In einer Dauererhebung wurden die Sterblichkeitsraten von über 880 000 000 Menschen in 2400 Landkreisen in zwölf unterschiedlichen Krebsarten erfasst.

650 000 Mitarbeiter/innen waren in dieses gigantische, einmalige biomedizinische Forschungsprojekt eingebunden. In einem farbigen “Krebs-Atlas” konnte festgehalten werden, dass Krebs in China örtlich begrenzt war.

Unter Führung eines Weltklasse-Forschungsteams, bestehend aus Chen, dem Forschungsleiter des bedeutendsten chinesischen Ernährungs- und Gesundheitsforschungslabors des Landes, Li, einem der Autoren des Krebs-Atlas, dem berühmten Epidemiologen und Krebsforscher Richard Peto von der Universität Oxford und Professor Campbell startete dann eine weltweit einmalige Studie.

Das Ergebnis waren 8 800 statistisch signifikante Zusammenhänge zwischen Lebensstil-, Ernährungs- und Erkrankungsvariablen.

Diese Untersuchung, das Herz der China Studie, beweist, dass es den Zusammenhang zwischen der Aufnahme von tierlichem Protein und der Entstehung schwerer und schwerster Krankheiten tatsächlich gibt. Überall dort, wo in China keine oder minimale Mengen tierlicher Produkte konsumiert wurden, war die Rate der an Krebs erkrankten äußerst niedrig, je mehr sich die Verbraucher in den Ballungszentren den westlichen Essgewohnheiten mit Fleisch, Eiern und Milchprodukten angenähert hatten, schoss die Rate der Erkrankungen in die Höhe.

Diese Unterschiede in der chinesischen Bevölkerung schwankten von einem Landkreis zum nächsten Ballungsraum um bis zu 10 000 Prozent! Eine solche Untersuchung war nur in China möglich, da es so wie dort in den westlichen Ländern keine Vergleichsgruppen, die sich ohne tierische Produkte ernähren, gab. Denn gerade in den ländlichen Gebieten im Westen ist der Fleischkonsum besonders hoch.

Campbells Forschungsergebnisse können Leben retten. Auch das groteske Ansteigen von Übergewicht bzw. Adipositas ist ebenfalls auf die Ernährung durch tierliche Proteine zurückzuführen. Er macht konkrete Angaben darüber, wie schnell durch Umstellung auf die vegane Kost das natürliche Gewicht dauerhaft wieder hergestellt werden kann.

In den Vereinigten Staaten liefen die Lobbyisten der Fleisch-, Eier- und Milchindustrie Sturm gegen Campbells Enthüllungen. Doch die wissenschaftlich fundierten Erkenntnisse lassen sich nicht totschrweigen. Man hat nichts gegen Campbell in der Hand, und es ist ein Skandal sondergleichen, dass führende Kreise noch immer so tun, als sei die China Studie nicht existent. Nachrichten wie diejenige, dass Bill Clinton auf eine vegane Ernährung umgestiegen ist, deuten jedoch auch darauf hin, dass sich die Erkenntnisse der China Studie durchsetzen.

Auch die Hintergründe der mit Milliarden Dollar ausgestatteten Lobbys beschreibt Campbell in seinem Buch gründlich. Er belegt ebenfalls, dass und wie die Fleisch- und Milchlobby auch führende Ernährungswissenschaftler, Kollegen Campbells, für ihre Interessen eingespannt hat – und wie schwierig es in einer hauptsächlich an Geld und Profit orientierten Gesellschaft ist, die Unabhängigkeit der Wissenschaft durchzusetzen. Die Abhängigkeit vieler Ernährungswissenschaftler vom Mainstream, geprägt durch die Tieraussbeuter-industrie, ist nach Angaben Campbells tatsächlich das logische, simple Produkt reiner Geld- und Machtorientierung.

Die „Vegane Gesellschaft Deutschland“ ruft alle verantwortungsbewussten Ärztinnen und Ärzte, Heilpraktiker/Innen und Ernährungswissenschaftler/Innen dazu auf, sich mit Campbells China Studie gründlich zu beschäftigen und sich über ihre Schlussfolgerungen ein eigenes, unabhängiges Bild zu machen. und dann daraus die Konsequenzen zu ziehen.

Allein schon aus Gesundheitsgründen, so das Ergebnis der China Studie, sollten sämtliche Lebensmittel durch Vegane ersetzt werden.

Dem deutschen Arzt Gunter R. Neeb, Doktor und Arzt für Chinesische Medizin und Gastprofessor an der Universität Kunming gebührt Dank für die deutsche Edition. Seine einleitenden Worte machen Hoffnung. vor allem darauf, dass sich Campbells wissenschaftliche Erkenntnis trotz starker Lobbyarbeit auch im deutschsprachigen Raum durchsetzen. Auch gegen propagandistische Frontorganisationen, die sich den Anschein der Wissenschaftlichkeit geben.

Der Nobelpreisträger Richard Richardson nennt – für viele bereits Informierte Menschen sprechend – Campbells Schlussfolgerungen “verblüffend” und meint, die China Studie “muss einfach gelesen werden”.

Informationen zur China Studie im Internet:

Auf deutsch: <http://www.chinastudy.de>

Amerikanische Original Seite: <http://www.thechinastudy.com>

*** von den in der Studie erwähnten Tierversuchen distanzieren wir uns vollständig.** wir vertreten die Ansicht, dass Tierversuche generell grausam und unnötig sind. Die Forschungsergebnisse der China Studie selbst können jedoch ein Beitrag dazu sein, das durch Menschen verursachte Tierleid endlich zu überwinden. Dies macht Tierversuche dadurch keinen Deut besser.