



# Die Ernährung als Haut- und Gesundheitspflege

aus ärztlicher Sicht

von Dr. med. Ernst Walter Henrich

BEAUTY  
*Lounge*

[www-Kosmetikstudio-Solingen.de](http://www-Kosmetikstudio-Solingen.de)

SkinIdent®  DR. BAUMANN®  
Freude an gesunder bionomer Schönheitspflege.

# Die Bedeutung der Ernährung für die Gesundheit



Längst ist eindeutig bewiesen, welche überragende Bedeutung die Ernährung für die menschliche Gesundheit hat. Die Ernährung beeinflusst jedes Organ, so auch die Haut. Die Gesundheit und Schönheit der Haut hängen entscheidend von unserer Ernährung ab. Somit stellt die Ernährung auch eine Haut- und Gesundheitspflege von innen dar. Die Haut wird über die Blutgefäße der Dermis (Lederhaut) mit Nährstoffen versorgt, die vorher über die Nahrung aufgenommen und im Darm resorbiert wurden. In den Blutgefäßen der Haut können aber nur dann hochwertige Nährstoffe in der optimalen Konstellation ankommen, wenn vorher entsprechend hochwertige Nährstoffe mit der Nahrung aufgenommen wurden. Ebenso wichtig ist die Vermeidung von gesundheitlich bedenklichen Substanzen für unsere Gesundheit. Nach einer gewissenhaften Auswertung der neuesten ernährungswissenschaftlichen Studien können tierliche Nahrungsmitteln wie Fleisch, Wurst, Fisch,

Milch und Milchprodukten nicht mehr empfohlen werden.

Nur eine gesunde abwechslungsreiche Kost kann dafür sorgen, dass die Haut und alle anderen Organe mit gesunden Nährstoffen versorgt werden. Deshalb sollte die Ernährung nicht von Gewohnheiten, zweifelhaften Meinungen selbsternannter „Experten“ und den Werbebotschaften der Lebensmittelindustrie bestimmt werden, sondern ausschließlich auf den Ergebnissen weltweiter Ernährungsstudien seriöser Wissenschaftler aufbauen. Genau darauf beziehen sich die Empfehlungen dieser Kurzinformation.

2009 hat die ADA („American Dietetic Association“, Amerikanische Gesellschaft für Ernährung) ein überarbeitetes Positionspapier über die vegetarische und vegane Ernährung publiziert und ihre Empfehlung für diese Ernährungsformen bestärkt. Dort kommt man zu dem Schluss, dass vege-

tarische Ernährungsformen einschließlich veganer Ernährung – sofern richtig durchgeführt – gesund und nahrhaft für Erwachsene, Kleinkinder, Kinder und Heranwachsende sind und sogar chronische Krankheiten wie Herzerkrankungen, Krebs, Übergewicht und Diabetes vorbeugen und behandeln helfen können.

Das im Juli 2009 in der Zeitschrift „Journal of the American Dietetic Association“ veröffentlichte Papier repräsentiert die offizielle Grundhaltung der ADA zu vegetarischen Ernährungsformen inklusive veganer Ernährung:

*„Die American Dietetic Association ist der Ansicht, dass eine gut geplante vegetarische Ernährungsform, einschließlich komplett vegetarischer oder veganer Ernährungsformen, gesund sind, ernährungsphysiologisch bedarfsgerecht sind und gesundheitliche Vorteile in der Prävention und der Behandlung bestimmter Krankhei-*





*ten bieten. Eine gut geplante vegetarische Ernährungsform ist für Menschen aller Altersstufen geeignet, eingeschlossen Schwangere, Stillende, Kleinkinder, Kinder, Heranwachsende und Sportler.“*

Auch die Aussagen eines der anerkanntesten und renommiertesten deutschen Ernährungswissenschaftler, Prof. Dr. Claus Leitzmann von der Universität Giessen, sind eindeutig:

„Studien mit vegan lebenden Menschen, die weltweit, aber auch von uns durchgeführt wurden, zeigen, dass VeganerInnen im Durchschnitt deutlich gesünder sind als die allgemeine Bevölkerung. Körpergewicht, Blutdruck, Blutfett- und Cholesterinwerte, Nierenfunktion sowie Gesundheitsstatus allgemein liegen häufiger im Normalbereich.“

Die PCRM („The Physicians‘ Committee for Responsible Medicine“, Ärztekommision für verantwortungsbewusste Medizin) ist

eine gemeinnützige Organisation, die präventive Medizin fördert, klinische Forschung durchführt und höhere Standards für Ethik und Effizienz in der Forschung fördert. Die PCRM empfiehlt die vegane Ernährung als die gesündeste Ernährung und begründet dies auch logisch nachvollziehbar:

*„Vegane Ernährung, die keine tierlichen Produkte enthält, ist sogar gesünder als vegetarische Ernährung. Vegane Ernährung enthält kein Cholesterin und sogar weniger Fett, gesättigte Fettsäuren und Kalorien als vegetarische Ernährung, weil sie keine Milchprodukte und Eier enthält. Die wissenschaftliche Forschung zeigt, dass die gesundheitlichen Vorteile zunehmen, wenn die Menge der Nahrung aus tierlichen Quellen in der Ernährung verringert wird, was die vegane Ernährung zur gesündesten insgesamt macht.“*  
[www.pcrm.org/health/veginfo/nutritionfaq](http://www.pcrm.org/health/veginfo/nutritionfaq)





Zahlreiche ernährungswissenschaftliche Untersuchungen der letzten Jahre offenbarten den Zusammenhang zwischen dem Konsum von Fleisch, Wurst, Milchprodukten und Erkrankungen wie Krebs, Knochenschwund, Herzinfarkt, Bluthochdruck, Diabetes. Die Belastung von Fisch mit Umweltgiften wie Dioxin und Schwermetallen wurde auch ausführlich untersucht und in einem erschreckend hohen Ausmass nachgewiesen.

Weitere Informationen und die entsprechenden Ernährungsstudien der letzten Jahre sind auf der Webseite des „Internationalen Instituts für Erfahrungsheilkunde“ zu finden: [www.fleisch-macht-krank.de](http://www.fleisch-macht-krank.de)

Eine rein pflanzliche vegane Ernährung ist aber noch nicht alleine durch das Weglassen von Fleisch, Wurst, Fisch, Milch, Käse und Eier gesund. Denn eine gesunde Ernährung zeichnet sich nicht nur durch den Verzicht gesundheitsbedenklicher Bestandteile aus, sondern vor allem durch einen abwechslungsreichen Speiseplan, der sicherstellt, dass auch alle wichtigen Nahrungsbestandteile enthalten sind.

Kritische Nährstoffe wie Vitamin B12 müssen besonders beachtet und die ausreichende Zufuhr sichergestellt werden.

Deshalb gehört eine Schulung in gesunder Ernährung zum Ausbildungsangebot der DR. BAUMANN COSMETIC für Kosmetikinstitute.



Unsere Ernährung hat aber nicht nur enorme Auswirkung auf unsere Gesundheit:

**Klimakatastrophe:** Das renommierte WorldWatch Institute hat am 21.10.2009 eine Studie über die Bedeutung der Tierhaltung und des Konsums tierlicher Produkte für den Klimawandel veröffentlicht. Demnach ist der Konsum von Fleisch, Milch und Eiern für mindestens 51% der weltweiten von Menschen ausgelösten Treibhausgasemissionen verantwortlich!

**Umweltschäden:** Um 1 kg Fleisch zu erzeugen sind je nach Tierart 7 – 16 kg Pflanzennahrung und 10 – 20 Tonnen (10.000 – 20.000 Liter!) Wasser notwendig. Unmengen von Gülle schädigen massiv die Umwelt.

**Regenwälder:** Die für das Weltklima wichtigen tropischen Regenwälder werden für Weideflächen und zum Anbau der Futterpflanzen gerodet.

**Welthunger/Menschenrechte:** Weltweit hungern ca. 1 Milliarde Menschen. Alle drei Sekunden stirbt ein Kind an den Folgen von Hunger, während ca. 50 % der Welternte von Getreide und ca. 90 % des Sojas an „Nutztiere“ verfüttert werden!

**Tierschutz/Tierrechte:** Die Leiden der Nutztiere für Fleisch, Milch, Eier sind dokumentiert. Extreme Tierquälereien bei der Haltung und Schlachtung der Tiere sind weltweit an der Tagesordnung.

**Überfischung:** Die Weltmeere sind überfischt, so dass auch hier eine ökologische Katastrophe naht.





## Literaturempfehlungen

Broschüre Vegan , kostenlos zu bestellen auf [www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info)

Webseite [www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info)

Webseite [www.Fleisch-macht-krank.de](http://www.Fleisch-macht-krank.de)

Buch Vegane Ernährung  
Dr. Jill Langley, Echo-Verlag,  
ISBN 3-926914-33-5  
Dieses Buch erklärt in verständlicher  
Sprache die Ergebnisse wissenschaftlicher  
Ernährungsstudien.

Buch Die vegane Küche  
Ingrid Newkirk, Heyne Verlag,  
ISBN 978-3-453-12550-6  
Ein exzellentes Kochbuch für den täglichen  
Gebrauch und als Anregung für die Vielfalt  
der veganen Küche.

Skript Die gestündeste Ernährung  
eine ärztliche Analyse und Bewertung  
von Dr. med. Ernst W. Henrich  
(kostenloses Download auf der Webseite  
[www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info) unter „links“)

## SkinIdent® – eine weltweit einzigartige Hautpflegelinie

SkinIdent®

SkinIdent® ist genau die richtige Pflege für Sie, wenn Sie eine Gesundheitspflege ohne negative Inhaltsstoffe möchten.

Bei SkinIdent® werden die dermatologischen Erkenntnisse aus der Medizin konsequent für die Produktentwicklung genutzt. In dermatologischen Standard-Lehrbüchern gilt als Basiswissen, dass „körperfremde“ Stoffe Allergien auslösen. Was liegt also näher, als auf „körperfremde“ Inhaltsstoffe zu verzichten, um die bestmögliche Verträglichkeit zu erzielen? SkinIdent® verzichtet daher auf „körperfremde“ Inhaltsstoffe.

In SkinIdent® sind ausschließlich „körper- und hautidentische“ Inhaltsstoffe und Vitamine enthalten.

Vitamine und „hautidentische“ Lipide haben einen extrem positiven Pflege- und Anti-Aging-Effekt bei gleichzeitig bestmöglicher Verträglichkeit.

Die DR. BAUMANN Forschung ist der Überzeugung, dass mit SkinIdent® die Spitze des Machbaren hinsichtlich Verträglichkeit und Wirkung erzielt wurde.

Verbinden Sie SkinIdent® mit einer wirklich gesunden Ernährung und mit einem gesunden Lebensstil. Dann werden Sie innerhalb Ihrer genetischen Anlagen den optimalen Hautzustand erreichen.

DR. BAUMANN Produkte sind hautfreundlich, tierfreundlich und umweltfreundlich.



Die besondere Qualität von SkinIdent® in Kürze:

SkinIdent® enthält ausschliesslich körperidentische/hautidentische Inhaltsstoffe und Vitamine (da Allergien durch körperfremde Stoffe ausgelöst werden).

SkinIdent® enthält keine Substanzen, die in der 2004 im Auftrag des Bundesumweltamtes veröffentlichten „Untersuchung zur Verbreitung umweltbedingter Kontaktallergien ...“ des IVDK (Informationsverbund Dermatologischer Kliniken) als Allergieauslöser genannt werden.

Frei von Konservierungsstoffen

Frei von Parfüm, Duftstoffen und ätherischen Ölen

Frei von Mineralölen

Frei von Inhaltsstoffen getöteter Tiere

Verzicht auf unnötigen Verpackungsmüll: ohne Umverpackung

Die SkinIdent® Vitamin Cream wurde von Ökotest getestet und mit der Bestnote „sehr gut“ bewertet (Heft 08.04)

Mit den besten Empfehlungen Ihres DR. BAUMANN Partners

BEAUTY  
Lounge

[www-Kosmetikstudio-Solingen.de](http://www-Kosmetikstudio-Solingen.de)

DR. BAUMANN bionome SPA SkinIdent® DR. BAUMANN MakeUP BeauCaire®

[www.Dr-Baumann.com](http://www.Dr-Baumann.com)