

## Herz- Kreislauferkrankungen



[1]

Im Jahr 2001 hielt der renommierte Arzt, Dr. Hans Diehl einen Vortrag über die Ursachen von Herz-Kreislauferkrankungen<sup>1</sup>. Dabei ging er nicht nur auf die Ursachen ein, sondern zeigte auch Wege auf, wie man wieder gesund werden kann.

Der aus Deutschland stammende und in den USA lebende Dr. Hans Diehl brachte es fertig, über die Ursachen der meisten Zivilisationskrankheiten sehr unterhaltsam zu referieren. Die vielen Dias und ein Videoausschnitt unterstützten ihn dabei. Anstelle eines trockenen Vortrages über Herzinfarkt, Diabetes und andere Krankheiten berichtete Dr. Hans Diehl fesselnd, wie es dazu kommt, und vergass dabei auch die menschlichen Probleme bei der Umstellung der eigenen Lebensweise nicht. Natürlich ist es viel attraktiver, zum Arzt zu gehen und sich Medikamente verschreiben zu lassen, als seine eigene Lebensweise gesünder zu gestalten. Mit viel Humor brachte der Referent allerdings die Vorzüge der Lebensstiländerung so ans Publikum, dass man einfach einsehen musste, dass die Unterdrückung eines Symptoms durch Medikamente nie denselben Nutzen haben kann wie die Beseitigung der Ursachen.

### Ursache und Vorbeugung

Nebst dem Rauchen, Bewegungsmangel, zu hohem Fett- und Zuckerkonsum war ein wichtiger zentraler Punkt in den Ausführungen von Dr. Hans Diehl die rein pflanzliche, also vegane, Ernährungsweise, welche er für die Vorbeugung vieler Zivilisationskrankheiten sehr empfiehlt.

Natürlich kann eine umfassende Lebensstiländerung nicht an einem Abend vollständig erreicht werden, doch gab dieser Abend sicher den meisten Teilnehmern einen wichtigen Impuls in die richtige Richtung. Der Abend war ein Ausschnitt eines umfassenderen Programmes, namens CHIP (siehe letztes Vegi-Info), welches 4 Wochen dauert und die Theorie mit der Praxis (Zubereitung von gesunden, schmackhaften pflanzlichen Menüs, körperliche Ertüchtigung, Gesprächsrunden, usw.) kombiniert. Dass eine solche Schulung mehr denn je nötig ist, zeigt die Anekdote aus New York, als Dr. Diehl in einer TV-Sendung eingeladen war, um über gesunde Lebensführung zu sprechen. Die Moderatorin warnte Dr. Diehl davor, über Ernährung zu sprechen. Er war natürlich etwas überrascht und wollte den Grund wissen. Die Moderatorin darauf: «Hier in New York hat kaum noch ein Haushalt eine eigene Küche. Die meisten essen unterwegs und wärmen zu Hause höchstens noch etwas im Mikrowellenofen.»

Ein Leitsatz von Dr. Diehl ist deshalb auch: «Wenn Sie im Leben Fortschritte machen wollen, müssen Sie in Ihrer Ernährung zurückgehen.» Also zurück zur einfachen pflanzlichen Nahrung, welche möglichst wenig verarbeitet wurde. Dazu braucht man weder Mikrowellenofen noch Pommes chips oder Tiefkühlpizzas.

### Arteriosklerose

Eine direkte Folge der Ernährung mit zu viel Fett und tierischen Produkten ist die Arteriosklerose. Die überschüssigen Fette werden in den Arterien abgelagert. In einer der vielen anschaulichen Grafiken zeigte Dr. Diehl, wie diese Verstopfung der Arterien der Bevölkerung in den Industriestaaten mit dem Alter immer mehr

zunimmt. Von 0% (bei der Geburt) steigen die Ablagerungen auf bereits 20% im Alter von 20 Jahren und nehmen bei gleich bleibend ungesunder Lebensführung mit jedem Jahr im Schnitt um ein Prozent zu. Dies führt dazu, dass in zunehmendem Masse lebenswichtige Organe zu wenig Sauerstoff bekommen, woraus diverse Krankheiten entstehen können (siehe Abbildung auf dieser Seite). Wenn die Arterien zum Herzen (koronare Arterien) gänzlich verstopft sind, kommt es zum Herzinfarkt, wenn die Arterien zum Kopf zuerst davon betroffen sind, kommt es zum Hirnschlag. Dass dies nicht nur reine Theorie ist, zeigte Dr. Diehl anhand eines kurzen, aber sehr eindrücklichen Videos, in dem während einer Operation aus einer Arterie ein langer fettiger, weisser Klumpen herausgezogen wurde. Natürlich mag solch eine Operation für diese eine Arterie eine Hilfe gewesen sein, doch kann man nicht alle Arterien des Körpers so reinigen. Deshalb ist es umso wichtiger, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen und seine Fettzufuhr zu reduzieren. An diesem Abend wurde die Aufforderung, mehr Gemüse und Früchte zu essen, welche sich glücklicherweise immer mehr durchsetzt, eindrucksvoll untermauert.

Letzte Aktualisierung: 21.12.2016

Fussnoten:

1. Dr. Hans Diehl präsentierte im Rahmen einer SVV-Veranstaltung seinen Vortrag zum Thema «Zivilisationskrankheiten rückgängig machen»

**Source URL (modified on 21.12.2016 - 09:39):** <https://www.swissveg.ch/herz-kreislaueferkrankungen>

#### Links

[1] <https://www.swissveg.ch/herz-kreislaueferkrankungen>