



# Die Ernährung als Haut- und Gesundheitspflege

aus ärztlicher Sicht

von Dr. med. Ernst Walter Henrich

SkinIdent®  DR. BAUMANN®

german  
swiss  
quality 

# Die Bedeutung der Ernährung für die Gesundheit



Längst ist eindeutig bewiesen, welche übertragende 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 gewissenhaf-

ten Auswertung der neuesten ernährungswissenschaftlichen Studien können tierliche Nahrungsmittel wie Fleisch, Wurst, Fisch, Milch und Milchprodukte 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 vegetarische Ernährungsformen einschließlich veganer Ernährung – sofern richtig durchgeführt – gesund und nahrhaft für Erwachsene, Kleinkinder, Kinder und Heranwachsende sind und sogar chronische Krankheiten wie Herzkrankungen, 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 Krankheiten 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 allgemei-

ne Bevölkerung. Körpergewicht, Blutdruck, Blutfett- und Cholesterinwerte, Nierenfunktion sowie Gesundheitsstatus allgemein liegen häufiger im Normalbereich.“

Die **PCRM** („The Physicians‘ Committee for Responsible Medicine“, **Ärztelkommission 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 Milchproduk-**

*te 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 Eiern 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 **World-Watch Institut** 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 Welternete 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)

**Video über die Vorteile  
der veganen Ernährung:**  
[www.ProVegan.info/veganvideo.html](http://www.ProVegan.info/veganvideo.html)

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

# SkinIdent – die Perfektion

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

Bei SkinIdent werden dermatologische Erkenntnisse konsequent für die Produktentwicklung genutzt. Dermatologische Standardwerke lehren, 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.

**DR. BAUMANN Produkte sind hautfreundlich, tierfreundlich und umweltfreundlich.**

Vitamine und „hautidentische“ Lipide besitzen einen optimalen Pflege- und Anti-Aging-Effekt bei gleichzeitig bestmöglicher Verträglichkeit.

Die DR. BAUMANN Forschung ist der Überzeugung, dass mit SkinIdent das wirkliche Optimum 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!



## Die besondere Qualität von SkinIdent in Kürze:

- SkinIdent enthält ausschliesslich körperfremde/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 Dr. Baumann 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

DR. BAUMANN  
bionome SPA

SkinIdent®



DR. BAUMANN®

DR. BAUMANN®

MakeUP

BeauCaire®

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