

Seit Neuestem wird **eine vorwiegend pflanzenbasierte Ernährungsweise** auch von Experten aus unterschiedlichen Wissenschaftsgebieten empfohlen. Denn was wir essen, beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit. Es wirkt sich auch extrem auf das Leben auf unserem Planeten Erde aus. Die Produktion von Lebensmitteln zählt zu den größten Verursachern von Treibhausgas-Emissionen, ist verantwortlich für den Verlust vieler Tier- und Pflanzenarten und verbraucht gut 70 Prozent des gesamten Frischwassers.

Einen Ausweg aus diesem Dilemma zeigten Forscher aus 16 Ländern, die in Harvard, Oxford und an der Johns-Hopkins-Universität in Baltimore (USA) lehren oder an dem auf nachhaltige Entwicklung spezialisierten Thinktank Stockholm

Resilience Centre tätig sind. Sie bilden zusammen die sogenannte EAT-Lancet-Kommission, eine Kooperation zwischen der Nichtregierungsorganisation EAT und The Lancet, einer der führenden medizinischen Fachzeitschriften. Die Gesundheits-, Ernährungs-, Nachhaltigkeits-, Wirtschafts-, Politik- und Landwirtschaftsexperten legten Anfang 2019 einen Bericht mit dem Namen **Planetary Health Diet** vor. Hierin gaben sie die Antwort auf eine der drängendsten Menschheitsfragen. Sie lautete: Wie ist es möglich, in Zukunft Milliarden von Menschen gesund und ohne katastrophale Konsequenzen für unsere Erde zu ernähren? Die Antwort der EAT-Lancet-Kommission: mit einer vorwiegend vegetarischen Ernährungsweise und einem nachhaltig wirtschaftenden Lebensmittelsystem.

Die Ziele der Kommission decken sich mit den Empfehlungen, die meine Kolleginnen und Kollegen vom medicum Hamburg seit Jahren an unsere Patienten herausgeben. In meinem Buch »Artgerechte Ernährung« konnte ich zeigen, wie eine vorwiegend vegetarische, vollwertige Ernährungsweise die Gesundheit schützen kann und viele Krankheiten erfolgreich gelindert oder geheilt werden können. Dabei ist es ganz einfach, die Hürde vom Allesesser zum Vegetarier zu nehmen. Mit den **alltags- und familientauglichen, vegetarischen Rezepten** in diesem Buch fällt es leicht, öfter mal pflanzliche Mahlzeiten auf den Tisch zu bringen, die allen schmecken. In Kombination mit der **20 : 80-Strategie der kleinen individuellen Schritte** und **für eine gesunde Gewichtsabnahme** lässt sich so auch nachhaltig abnehmen oder das persönliche Wohlfühlgewicht halten. Dank

der Vielseitigkeit unserer essbaren Pflanzen  
ist auch jederzeit eine optimale  
Nährstoffversorgung gewährleistet.

Lassen Sie es sich schmecken! Alles Gute  
wünscht Ihnen

Ihr Dr. Matthias Riedl

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Riedl'. The signature is written in a cursive style with a large initial 'R' and a small dot above the 'i'.



**VEGETARISCH  
SCHLANK**