

Neujahrsempfang der  
Stiftung Universitätsmedizin Essen  
24. Januar 2024

# Naturheilkunde und Ernährung für Ihre Gesundheit

**Prof. Dr. Gustav Dobos**

Zentrum für Naturheilkunde und Planetare Gesundheit  
Universitätsmedizin Essen

 **Universitätsmedizin Essen**  
Zentrum für  
Naturheilkunde und Planetare Gesundheit  
Anmeldung Studien | Lehrküche

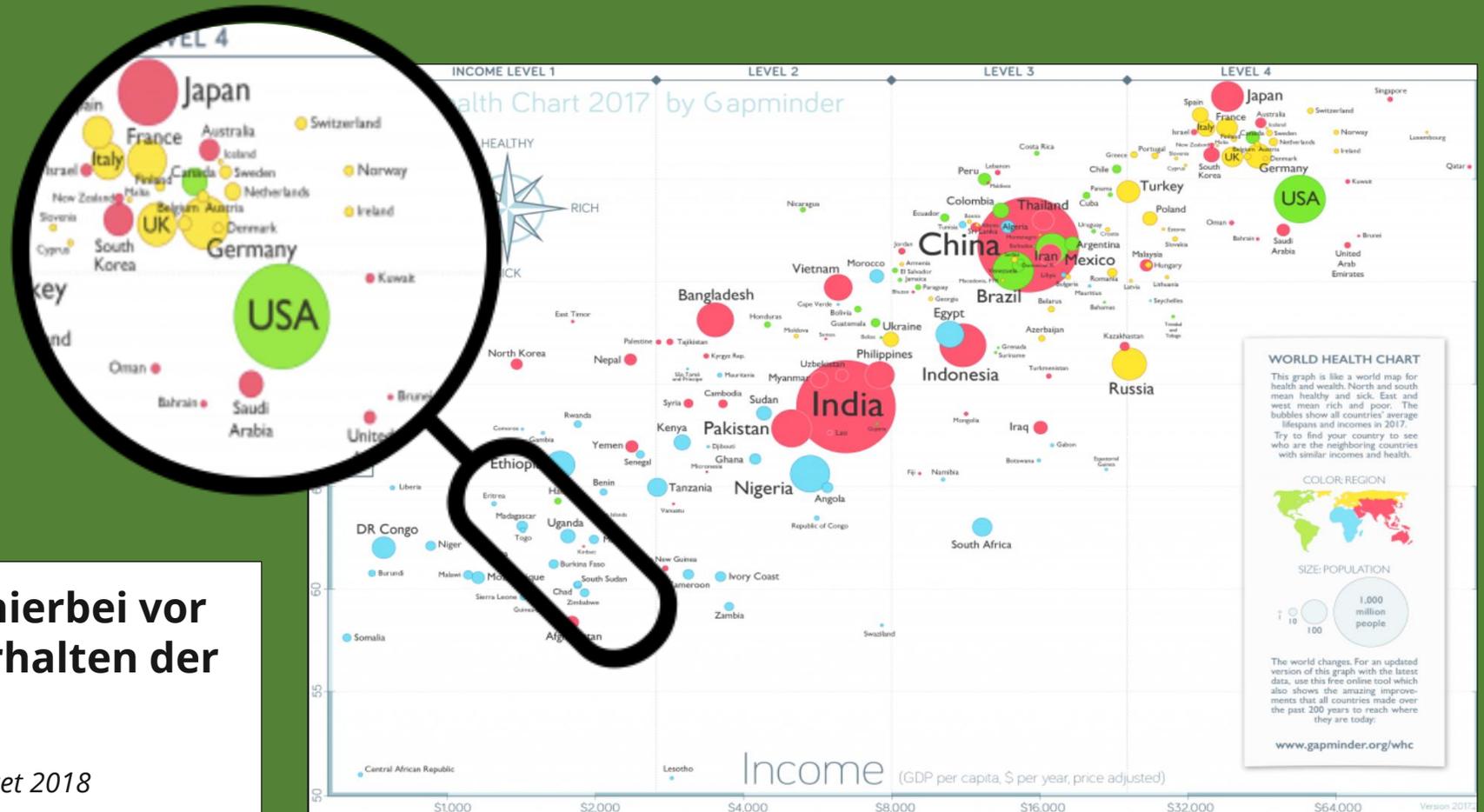


# Deutsche Männer haben die kürzeste Lebenserwartung in West-Europa

Spanier, Italiener, Franzosen und Schweizer leben 2 bis 3 Jahre länger als die Deutschen!

Grund: der Lebensstil und hierbei vor allem das ungesunde Essverhalten der Deutschen

*Global Burden of disease Study, Lancet 2018*



# Lebensstilbedingte Erkrankungen



# Prävention in der Naturheilkunde nach *Sebastian Kneipp*

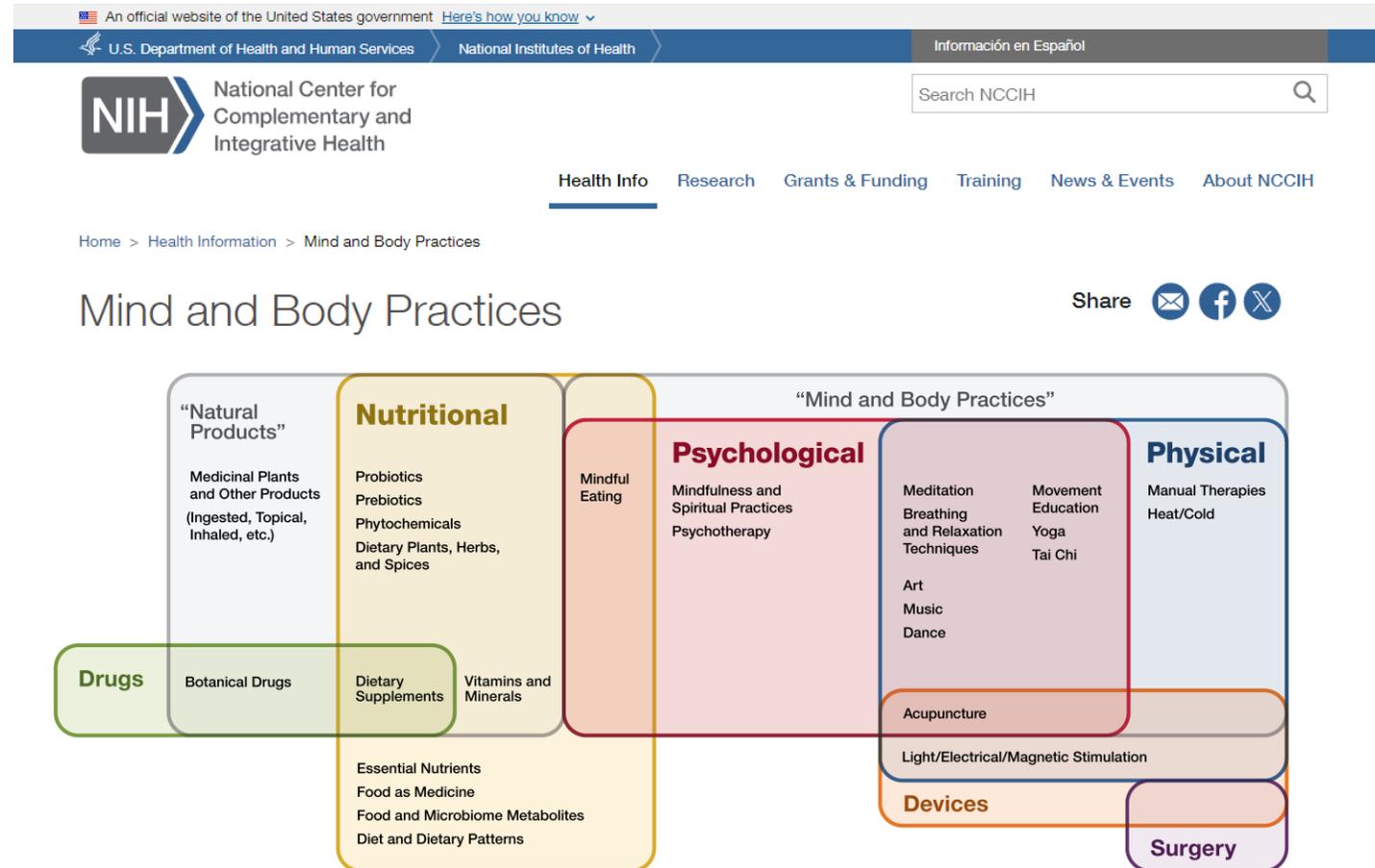
1. Hydrotherapie
2. Ernährungstherapie
3. Bewegungstherapie
4. Pflanzenheilkunde
5. Ordnungstherapie



**... Umgang mit Stress  
... mit ungesundem Lebensstil  
... zur psychischen Stabilisierung**

**Was ist eigentlich Ordnungstherapie?**

# Mind-Body-Medizin = wissenschaftlich fundierte Ordnungstherapie



# Mind-Body-Medizin = wissenschaftlich fundierte Ordnungstherapie



# Auswirkungen von 8 Lebensstilfaktoren auf die Sterblichkeit und Lebenserwartung von Veteranen in den Vereinigten Staaten: The Million Veteran Program

Nguyen et al.  
Am J Clin Nutr. 2024

US-Studie mit über 700.000 Probanden

## Wenn Sie diese acht Punkte umsetzen, leben Sie mehr als 20 Jahre länger

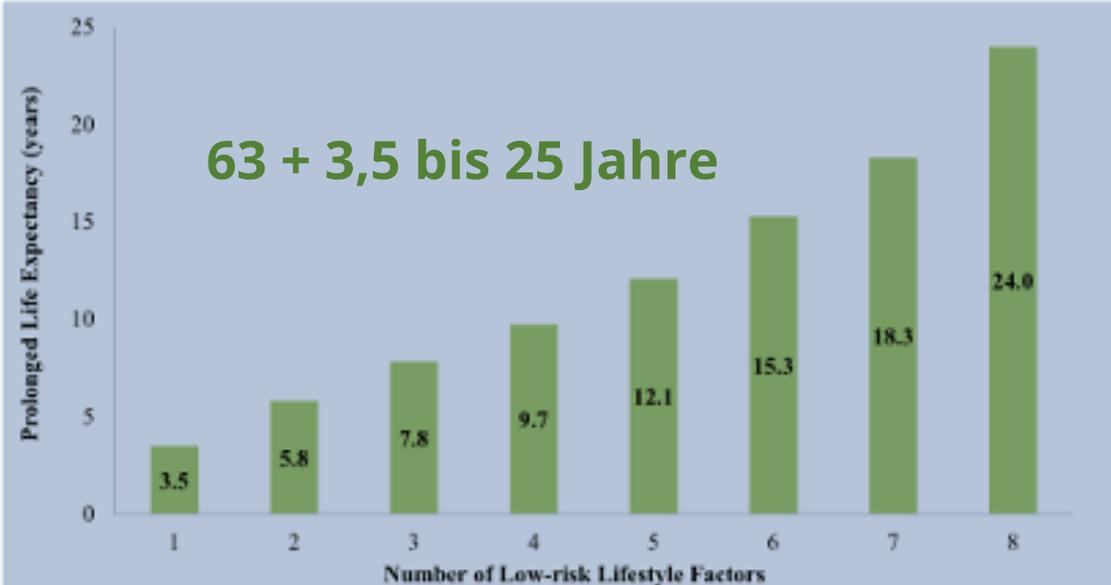
Teilen Pocket 67



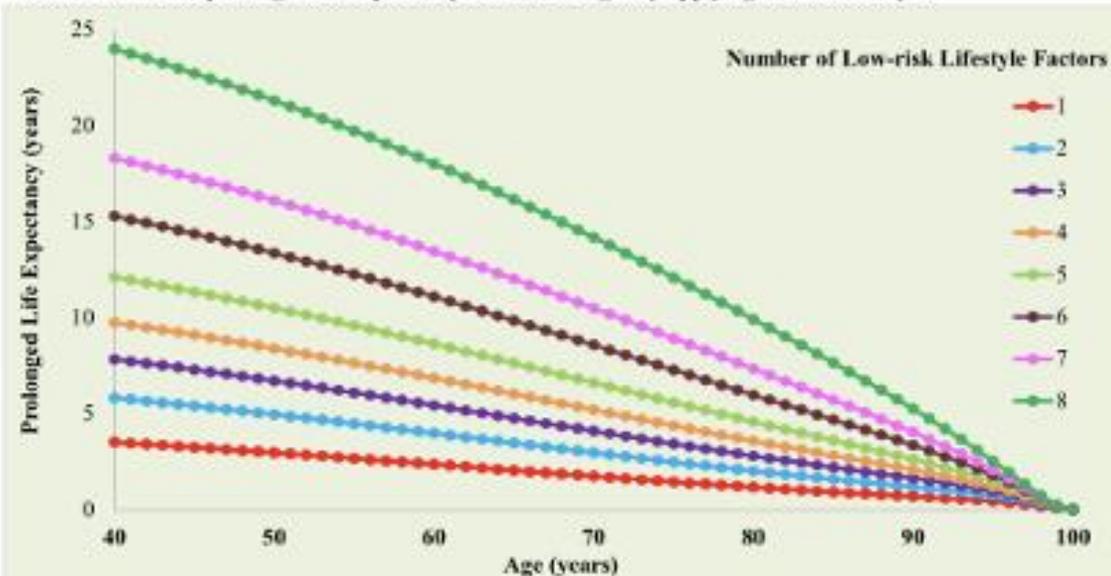
Die 92-jährige Johanna Quaas vom SV Halle zeigt im Rahmen einer Turnfestgala in Berlin am Doppelbarren ihr Können.

dpa/Rainer Jensen

Male B: Estimated prolonged life expectancy at age 40 compared to none low-risk lifestyle factor



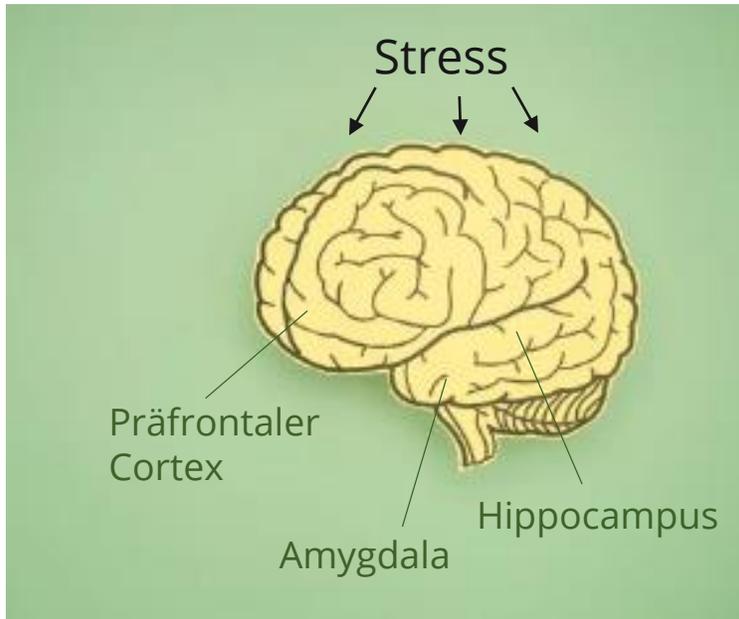
Male C: Estimated prolonged life expectancy at different ages by applying low-risk lifestyles



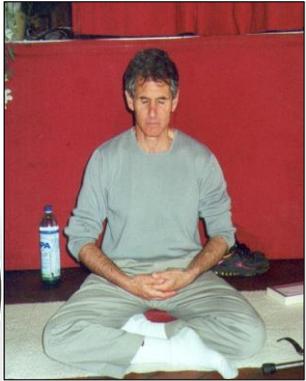
1. **Stressmanagement**
2. Ausreichend Schlaf
3. Nicht-Raucher
4. Verzicht auf übermäßigen Alkoholkonsum
5. Kein Opioid-Missbrauch
6. Regelmäßige körperliche Aktivität (7.5 METs)
7. Pflanzenbasierte Ernährung
8. Soziale Interaktionen

**Das Einhalten aller 8 Faktoren verlängert das Leben um 24 Jahre!**

# Mind-Body-Medizin



1. Stressmanagement durch Achtsamkeit
2. Ausreichend Schlaf
3. Verzicht auf Rauchen
4. Verzicht auf übermäßigen Alkoholkonsum



Prof. Jon Kabat-Zinn  
University of  
Massachusetts

Soziale  
Interaktion

**Mind-Body  
Medizin**

Regelmäßige  
körperliche  
Bewegung

Pflanzenbasierte  
Ernährung

## Fazit der Studie: *The Million Veteran Program*

- Der persönliche **Lebensstil** hat, unabhängig von den Genen großen Einfluss auf die Lebenserwartung
- Es ist **egal wann man damit anfängt**, es gibt immer einen Zugewinn
- Die Unterschied zwischen **Männern und Frauen** nivelliert sich
- Auch **chronisch Kranke** profitieren entsprechend
- Alkohol (kein Rauschtrinken statt zero Alkohol)
- Eine **pflanzenbasierte Ernährung** spielt eine entscheidende Rolle!



# Eine pflanzenbasierte, mediterrane Ernährung ist die gesündeste Ernährung für den Menschen!



- **Gute statt schlechte Fette:** Öle aus Oliven, Raps, Leinsamen und Walnüssen
- **Täglich bunt und vielfältig essen**
- **Pflanzliches Eiweiß** mit hoher biologischer Wertigkeit, **tierische Eiweißquellen reduzieren!**
- **Kohlenhydrateate als Vollkorn** (in Form industrieller Zucker ungesund)
- **Ballaststoffreich** (>30g/Tag, z.B. Gemüse, Hülsenfrüchte und Leinsamen)

# Eine mediterrane Ernährung verringert das Risiko für chronische Erkrankungen – Evidenz aus Metaanalysen



- Herzerkrankungen *Pant et al. 2023*
- Krebserkrankungen *Schwingshackl et al. 2017*
- Diabetes Typ 2 *Kotzakioulafi et al. 2023*
- Alzheimer *García-Casares et al. 2021*
- Depressionen *Shafiei et al. 2023*

- **und hat einen positiven Effekt auf die Länge der Telomere, als ein Parameter der Lebenserwartung** *(Canudas et al. 2020)*

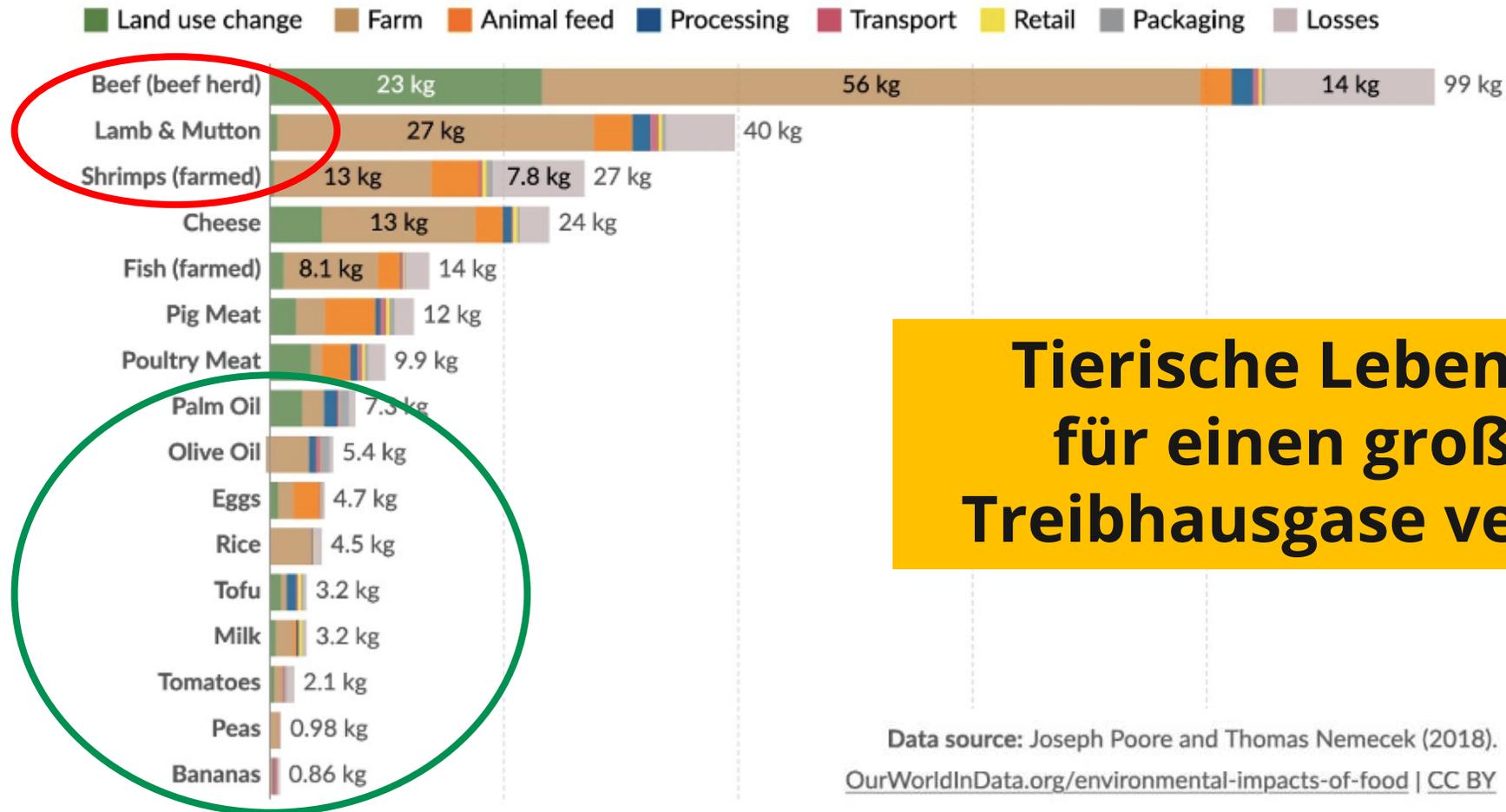
# Risiko: Rotes und verarbeitetes Fleisch

- Hoher Anteil an **gesättigten Fettsäuren**
- Antibiotika bei Massentierhaltung  
(Gefahr der **Resistenzen**)
- Arachidonsäure → Bildung von  
Leukotrienen → **Entzündungs-  
mediatoren**
- **gesättigten Fettsäuren**
- Bakterienrückstände / **Endotoxine**  
→ **Entzündungsreaktion**

**Ungesund für Mensch und Planet !!**



# Planetare Grenzen: Treibhausgas-Emissionen pro KG Nahrungsmittel

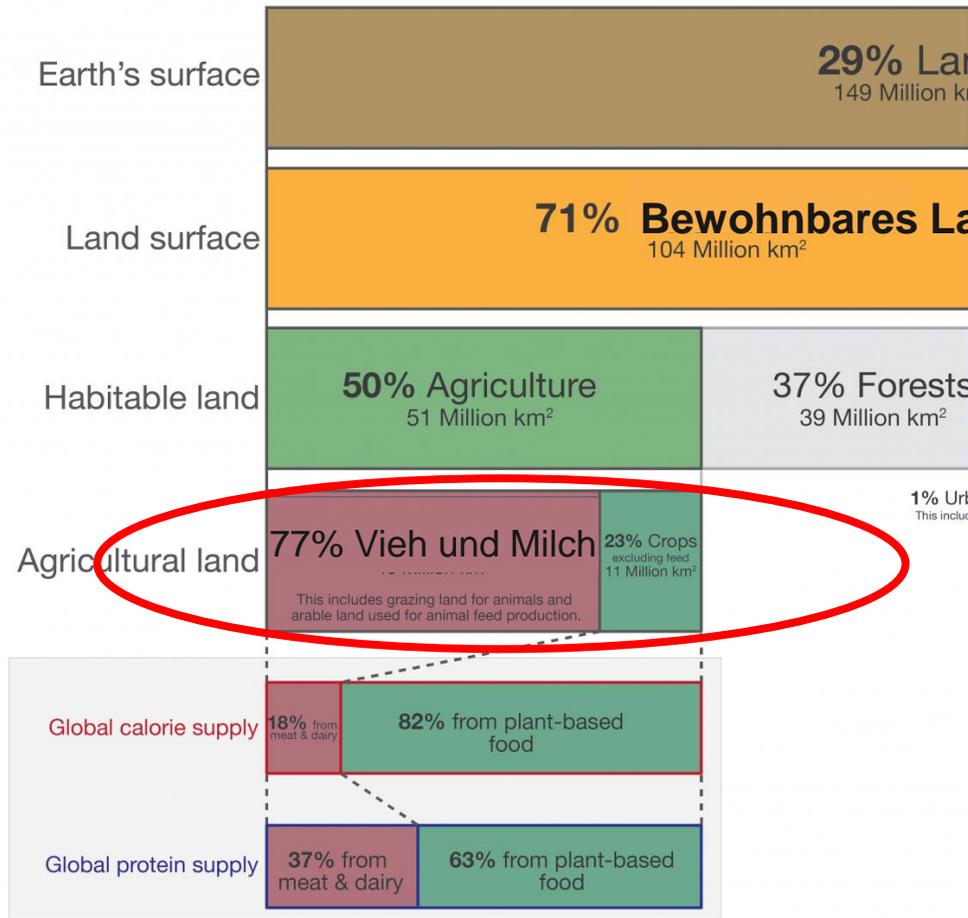


**Tierische Lebensmittel sind für einen großen Teil der Treibhausgase verantwortlich!**

Data source: Joseph Poore and Thomas Nemecek (2018).  
[OurWorldInData.org/environmental-impacts-of-food](https://www.ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food) | CC BY

# Fleisch – wo liegt das Problem?

Die Planetaren Grenzen – die Landnutzung

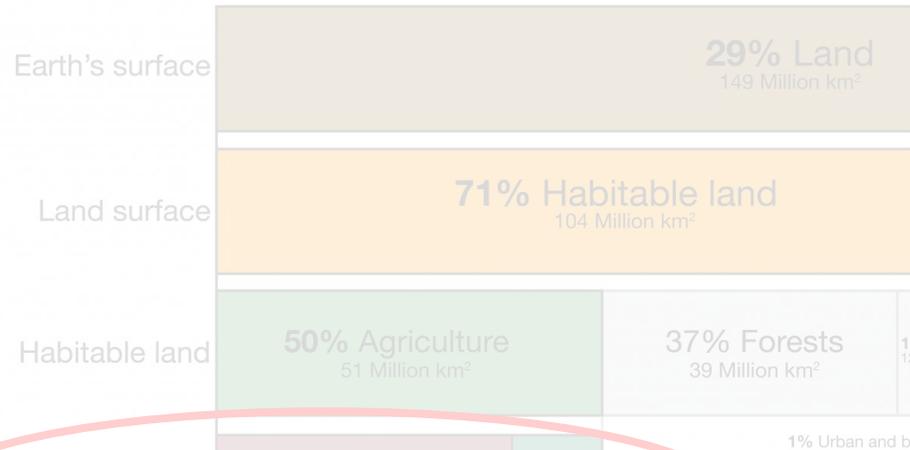


- **77% der gesamten Agrarfläche werden für Viehzucht und Milchwirtschaft genutzt → davon kommen lediglich 18% der Kalorien beim Menschen an**

- **Viehwirtschaft benötigt 70% des weltweiten Süßwassers → und ist für bis zu 30% der CO-2 Emission verantwortlich**

# Fleisch – wo liegt das Problem?

Die Planetaren Grenzen der Landnutzung



- 77% der gesamten Agrarfläche werden für Viehzucht und Milchwirtschaft genutzt → davon kommen lediglich 18% der Kalorien beim Menschen an

**Wenn wir nichts ändern, wird unsere Erde 2050 zu klein sein, um alle Menschen (ca. 10 Mrd.) ernähren zu können**

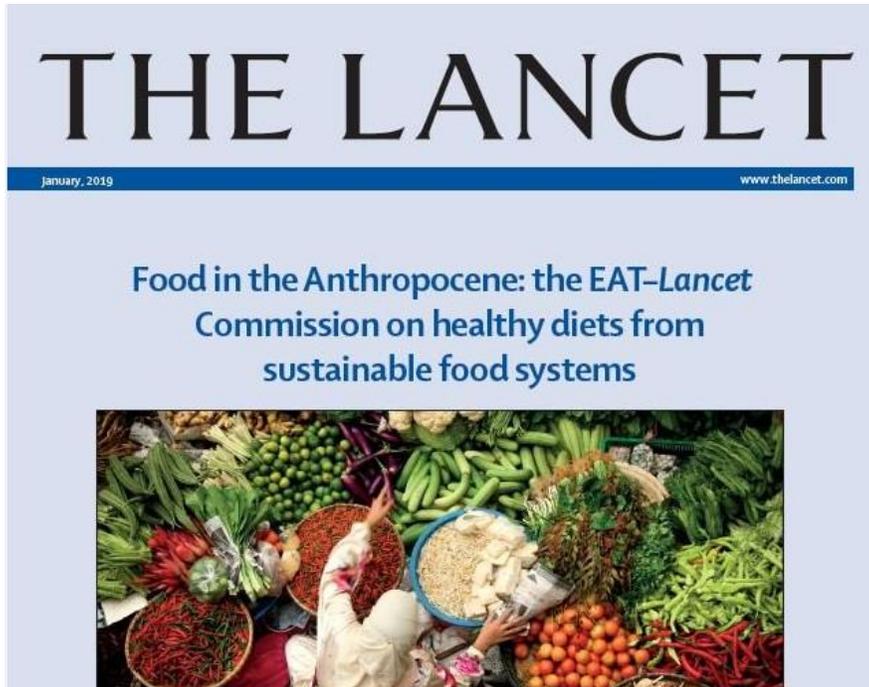


Data source: UN Food and Agriculture Organization (FAO)  
OurWorldinData.org – Research and data to make progress against the world's largest problems.

Licensed under CC-BY by the authors Hannah Ritchie and Max Roser in 2019.

# The EAT-Lancet Kommission: Planetary Health Diet

Willett et al. 2019, Lancet



Bei der **Planetary Health Diet** handelt es sich um ein globales Konzept. Sie verfolgt das Ziel, durch eine **pflanzenbasierte bis flexitarische Ernährungsweise** ab 2050 eine Weltbevölkerung von 10 Milliarden Menschen ernähren zu können, ohne die planetaren Grenzen zu überschreiten.

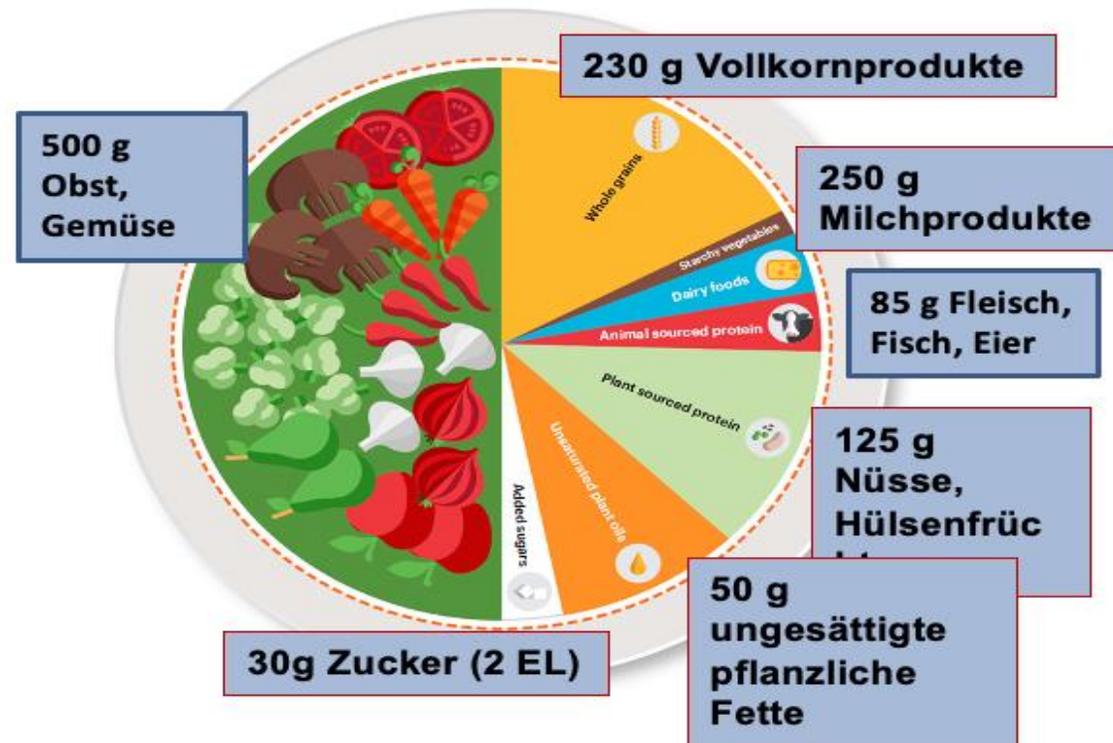
**Die mediterrane Ernährung ist eine (für Europa geeignete) Version der Planetary Health Diet!**

# Ernährung als Lösung: das Konzept der Planetaren Gesundheit



**Deutschland**

## „Referenzernährung“



# Die aktuelle Verpflegungssituation in deutschen Krankenhäusern



häufig **ungesund, unappetitlich** und schlecht für die Umwelt

hohe Prävalenz von **Mangelernährung**

Entkopplung von Verpflegung und Therapie

„**Eure Nahrung sei eure Medizin**“ Hippokrates (460-377 v.Chr.)

Der Fleischverzehr im Krankenhaus ist für **6x mehr Treibhausgas-Emissionen** verantwortlich als der gesamte Stromverbrauch

Hohe **Lebensmittelverschwendung**: Lebensmittelabfall in der Universitätsmedizin Essen = **314 Tonnen** jährlich

Stucki 2020, Health & Care Management

# Die aktuelle Verpflegungssituation in deutschen Krankenhäusern



Die **Universitätsmedizin Essen** ist Deutschlands erste Uniklinik, die sich die **Umstellung auf eine gesunde, pflanzenbasierte und klimafreundliche Ernährung** zum Ziel gemacht hat.

Warum: neben Verhaltens- auch Verhältnisprävention, um **Zugang zu Gesundheit für jeden Menschen zu ermöglichen**

# Die Transformation der Ernährung an der Universitätsmedizin Essen



## Ziele:

- Ernährung im Sinne der **Planetary Health Diet** für Patient:innen und Mitarbeitende
- Reduktion der **Lebensmittelverschwendung**
- Schaffung einer evidenzbasierten **deutschlandweiten Vorbildfunktion** & Übertragung auf weitere Krankenhäuser

## Umsetzung vor Ort:

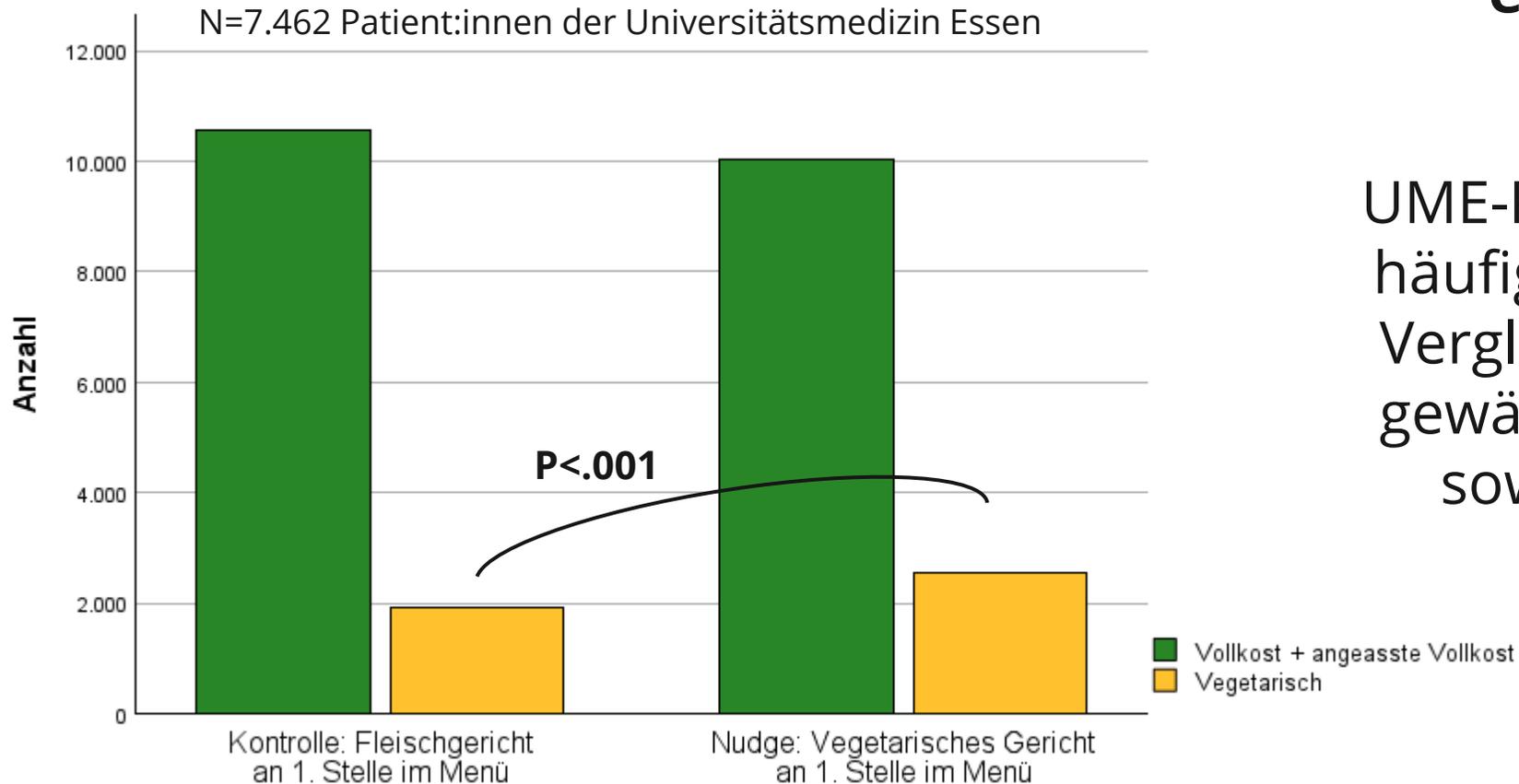
- Ausbau leckerer pflanzenbasierter Gerichte
- Weniger, aber dafür **besseres Fleisch**
- **Studien** zu Ernährungs- und Gesundheitskompetenz (u.a. gemeinsames Kochen für Mitarbeitende)

# Die Transformation der Ernährung an der Universitätsmedizin Essen



**Einhaltung der Empfehlungen der Planetary Health Diet und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.**

# Nudging – ein Feldexperiment



Durch die **einfache Änderung der Reihenfolge** der Menüs haben UME-Patient:innen signifikant häufiger das vegetarische im Vergleich zum Fleischgericht gewählt: **Steigerung um 5%** sowohl bei Männern als auch Frauen.

Zusammenkommen ist ein Beginn  
Zusammenbleiben ein Fortschritt  
Zusammenarbeiten ein Erfolg

Henry Ford

**Herzlichen Dank** an alle  
Stifter:innen  
UME-Mitarbeiter:innen  
Unterstützer:innen und an mein Team



**Universitätsmedizin Essen**

Universitätsklinikum

Zentrum für Naturheilkunde  
und Planetare Gesundheit



Folgen Sie uns auf LinkedIn

