

Brunnen, 30.7.2020



**Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Eltern, liebe Kinder, liebe Teens und liebe Tweens,  
liebe Freunde**

Als Ärzte ist es uns ein Anliegen, unser Wissen – zumindest den Stand, auf dem wir heute sind – an Sie/Euch weiter zu geben. Seit unserem Studium beschäftigen wir uns intensiv mit dem Thema Ernährung und dem Einfluss des Essens auf unsere Gesundheit. Während unserer 6-monatigen Reise durch Südamerika nutzten wir die Zeit Bücher zu diesem Thema zu lesen. Was wir essen und wie wir essen bestimmt unsere Gesundheit und die unseres wunderschönen Planeten Erde.

Wir möchten mit diesem Schreiben wirklich lediglich unser Wissen weitergeben und nicht vorschreiben, was der/die Einzelne tun oder lassen soll. Doch wir finden, dass jeder ein Recht darauf hat zu erfahren, welche Nahrungsmittel nachhaltig Einfluss auf Gesundheit und Krankheit haben. Die so oft beschuldigten Gene sind praktisch irrelevant, wenn es um viele «aktuelle» Erkrankungen geht (wie Krebs, Diabetes, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfall, Übergewicht, Rheuma, Multiple Sklerose, u.v.m.).

Nur wenn wir gut informiert sind, haben wir die Möglichkeit zu entscheiden, was für ein Leben wir führen möchten. Einmal mehr ist der Zeitpunkt gekommen, Selbstverantwortung zu übernehmen. Wir kamen für uns zu dem Schluss, dass eine (biologische) pflanzenbasierte Vollwertkost die sinnvollste Ernährungsform ist, die Krankheiten nachweislich verhindert und sogar heilen kann. Wir distanzieren uns bewusst von dem Wort «vegan», da viele Veganer begeistert Weizen-Pasta, Sandwich und Toastbrot essen – ohne darauf zu achten, dass Toastbrot Milchprodukte enthält oder der heutige Weizen, den wir zu uns nehmen, für viele Menschen nicht verträglich ist. Es geht uns um eine vollwertige, pflanzenbasierte Ernährungsform – die wir als gesundheitsförderlich betrachten.

Diese Empfehlung beruht rein auf unserer eigenen Meinung und Erfahrung – und auf den Literaturstellen, die wir unten nennen.

Vor 10 Jahren war in den USA jeder 30. Mensch übergewichtig. Heute ist es bereits jeder 3. Mensch. Über 70% der Amerikaner sind übergewichtig. Da stellt sich uns die Frage: «Ist dies in der Schweiz anders?..»

Sehr gerne empfehlen wir den **Dokumentarfilm «What the Health»** (auf deutsch):

[https://www.youtube.com/watch?v=Y685gY6\\_2vM](https://www.youtube.com/watch?v=Y685gY6_2vM)

Auch auf Netflix im Stream verfügbar.

Mindestens ebenso sehenswert ist der **Dokumentarfilm «Gabel statt Skalpell»:**

<https://www.youtube.com/watch?v=UBAeA7AYrLg>

Zusätzlich möchten wir folgende Bücher empfehlen, welche wissenschaftlich fundiert tausende von Studien zur Ernährung aufgearbeitet haben. Trotz der vielen Studienhinweise sind sie «lesbar» und hochinteressant:

Dr. Michael Greger «**How not to die** – Entdecken sie Nahrungsmittel, die ihr Leben verlängern und bewiesenermassen Krankheiten vorbeugen und heilen»

Dr. Michael Greger «**How not to diet** – gesund abnehmen und dauerhaft schlank bleiben dank neuester wissenschaftlich bewiesener Erkenntnisse»

Dr. Michael Greger «**Das How not to die Kochbuch** – über 100 Rezepte die Krankheiten vorbeugen und heilen» - eine wahre Fundgrube und am Anfang eine Zusammenfassung von «How not to die»

Dr. M. Greger hat eine eigene **Homepage** mit einer Vielzahl von Videos zur Ernährung:  
<https://nutritionfacts.org> Auf dieser Homepage finden Sie/Ihr zu vielen Fragen Antworten!

Wer von Ihnen/Euch möchte, darf sich gerne auch den Büchern (und den übersetzten Radiosendungen auf youtube) von Anthony William zuwenden, welche wir beide sehr schätzen. Wir wissen, dass dies eine spirituelle Sichtweise ist, die unserer Zeit wahrscheinlich weit voraus ist. Vielleicht spricht dies nicht jeden an. Doch was Anthony William seit so vielen Jahren versucht den Menschen näher zu bringen, bestätigt sich nun fast gänzlich durch die wissenschaftlichen Erkenntnisse, die allen voran Dr. Michael Greger zusammengetragen hat. Anthony William zeigt uns eine andere Ursache der Entstehung verschiedener Krankheiten (wie MS, Alzheimer, Diabetes, Autismus, Depression, u.a.m.). Durch ihn hat sich unsere Sichtweise von Krankheitsentstehung und -behandlung deutlich erweitert.

Am 28.9.2020 wird sein neuestes Buch auch auf Deutsch erscheinen (Titel: «Heile Dich selbst») und es wurde schon von amerikanischen Freunden hochgelobt. Weitere Bücher sind:

Anthony William «**Mediale Medizin**» (deutsch)

Anthony William «**Medical Food**» (deutsch)

Anthony William «**Heile Deine Schilddrüse**»

Anthony William «**Heile Deine Leber**»

Anthony William «**Selleriesaft**»

Manche mögen nun denken, dass es ja sinnvoll und «ok» ist, tierische Produkte stark zu reduzieren und nur gelegentlich zu essen. Ja, das mag für völlig gesunde Menschen gelten. Doch leider hat heutzutage nur noch einer von zehn Menschen eine so gesunde Leber, dass solche «Ausnahmen» (die dann oft schnell mehr werden) verkraftet werden.

Und doch soll und darf jeder Spass haben im Leben!! Mit dieser Ernährung wird einem nichts weggenommen. Im Gegenteil! Das Buffett der Früchte- und Gemüsesorten ist unglaublich! Und der Gewinn an Lebensqualität, besserer Gedächtnisleistung, mehr Fitness, toller Gesundheit und reinerer Haut ist einfach ein Geschenk, welches man dazu bekommt.

Jeden Tag nehmen wir über die Luft, das Wasser was wir trinken, Hautpflegeprodukte, Oberflächen die wir berühren und Räume in denen wir leben (Wandfarben, Raumdüfte, etc.) viele giftige Stoffe, Pestizide, Strahlen u.a.m. in unseren Körper auf. Obst, Gemüse, Kräuter und bestimmte Gewürze entgiften uns wieder! V.a. Früchte helfen uns dabei immens.

Wir möchten als Ärzte für Sie/Euch da sein und Ihre/Eure Heilung unterstützen bzw. dazu beitragen, dass Sie/Ihr ein Leben frei von Krankheit und Leiden führen können.

Die Verantwortung liegt bei jedem Einzelnen selbst. Die Ernährung hat jedoch einen solch' immensen Einfluss auf unser gesamtes Leben und unsere Gesundheit, dass es für jeden an der Zeit ist hinzuschauen, zuzuhören und sein Leben und somit auch die Verantwortung für seine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Welche Entscheidung Sie/Du dann triffst ist freigestellt. Wir möchten lediglich unser Wissen und unsere Erfahrung weitergeben und Sie/Dich auf Ihrem Weg zu einem gesunden, glücklichen Leben unterstützen. Und: jeder kleine Schritt ist ein Schritt und zählt.

Bei einer Umstellung auf eine pflanzenbasierte Vollwerternährung ist die zusätzliche Einnahme von Vitamin B12, Zink, Vitamin D3 und veganen Omega-3-Fettsäuren zu empfehlen. V.a. bei Frauen und Jugendlichen braucht es zudem Kontrollen des Eisenspeichers. Dazu beraten wir Sie/Euch gerne.

Die unterschiedlichen Fachgesellschaften raten (noch) von einer rein veganen Ernährung in der Schwangerschaft, Stillzeit sowie im Säuglings- und Kindesalter ab.

Wenn die pflanzenbasierte Ernährung in einer dieser Phasen frei gewählt wird muss sie abwechslungsreich sein, ergänzt mit der Einnahme von Mikronährstoffen (oben genannt) und ärztlich begleitet werden.

Danke, dass Sie/Ihr Euch Zeit genommen habt, diese Zeilen zu lesen. Und bitte: schaut zumindest den **Film «What the Health»!**

Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Mit lieben Grüßen

Dr. med. Mercedes Ogal

Dr. med. Hans Peter Ogal