



# Die Ernährung als Haut- und Gesundheitspflege

aus ärztlicher Sicht

DR. BAUMANN

SkinIdent®



DR. BAUMANN®

Freude an gesunder bionomer Schönheitspflege.

# Ganzheitliche Haut- und Schönheitspflege von innen und aussen



Die gesunde Hautpflege **von aussen** ist ein wichtiger Teil einer ganzheitlichen Haut- und Schönheitspflege. Die Ernährung ist aber ebenso wichtig als Haut- und Gesundheitspflege **von innen**. Denn 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 und die Haut optimal versorgen, wenn entsprechend hochwertige Nährstoffe mit der Nahrung aufgenommen wurden. Ebenso wichtig ist die Vermeidung von bedenklichen Substanzen in der Ernährung, die nach neuesten wissenschaftlichen Studien besonders in tierlichen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Wurst, Fisch, Milch und Milchprodukten enthalten sind.

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 selbst-

ernannter „Experten“ und den Werbebotschaften der Lebensmittelindustrie bestimmt werden, sondern ausschliesslich auf den Ergebnissen weltweiter Ernährungsstudien seriöser Wissenschaftler aufbauen.

Genau darauf beziehen sich die Empfehlungen der Wissenschaftler der DR. BAUMANN Forschung, Dr. med. Ernst Walter Henrich und Dr. rer. nat. Thomas Baumann. Selbstverständlich berücksichtigen auch die weltgrössten Verbände von Ernährungswissenschaftlern, **ADA (Amerikanische Gesellschaft für Ernährung)** und **DC (Verband der kanadischen Ernährungswissenschaftler)** bei ihren Empfehlungen ausschliesslich seriöse, streng wissenschaftlich durchgeführte Ernährungsstudien. Sie empfehlen deshalb aus gesundheitlichen Gründen die vegetarisch-vegane Ernährung ohne Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Eier. In einem gemeinsamen Positionspapier von 2003 nehmen die **ADA (Amerikanische Gesellschaft für Ernährung)** und die **DC (Verband der kanadischen Ernährungswissenschaft-**

ler) zu den gesundheitlichen Vorteilen der vegetarischen und veganen Ernährung eindeutige Stellung. In diesen Verbänden sind die renommiertesten Ernährungswissenschaftler der USA und Kanadas zu finden. Allein die ADA hat etwa 70.000 Mitglieder. In diesem Positionspapier heisst es u. a.:

**„Gut geplante vegane und andere Formen der vegetarischen Ernährung sind für alle Phasen des Lebenszyklus geeignet, einschliesslich Schwangerschaft, Stillzeit, frühe und spätere Kindheit und Adoleszenz. Vegetarische Ernährungsformen bieten eine Reihe von Vorteilen.“**

Und weiter heisst es dort:

**„Es ist die Position der Amerikanischen Gesellschaft für Ernährung (ADA) und des Verbandes kanadischer Ernährungswissenschaftler (DC), dass eine vernünftig geplante vegetarische Kostform gesundheitsförderlich und dem Nährstoffbedarf angemessen ist, sowie einen gesundheit-**

**lichen Nutzen für die Prävention (Vorbeugung) und Behandlung bestimmter Erkrankungen hat.**

**Es liegt in der Verantwortung von Ernährungswissenschaftlern, Interessierte bei der Aufnahme einer vegetarischen Ernährung zu unterstützen und zu ermutigen.“**

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





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 der „Ärztegesell-

schaft zur Förderung der vegetarischen Ernährung“ zu finden: [www.fleisch-macht-krank.de](http://www.fleisch-macht-krank.de)

Eine vegane (oder vegetarische) Ernährung ist aber noch nicht alleine durch das Weglassen von Fleisch, Wurst, Fisch, Milch, Käse und Eier 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 alle wichtigen Nahrungsbestandteile enthalten sind. Kri-

tische Nährstoffe müssen besonders beachtet und die ausreichende Zufuhr sichergestellt werden. Deshalb gehört eine Schulung in gesunder Ernährung zum Ausbildungsangebot der DR. BAUMANN COSMETIC für Kosmetik-institute.

Da unsere Ernährung aber nicht nur enorme Auswirkung auf unsere Gesundheit, sondern auch auf unsere Umwelt hat, seien diese nachfolgend in der gebotenen Kürze beschrieben:

- Die Nutztierindustrie ist durch den Ausstoss von Treibhausgasen wie Methan und CO<sub>2</sub> noch vor dem Autoverkehr der Hauptverursacher der globalen Erwärmung und damit der drohenden Klimakatastrophe.
- Die Weltmeere sind überfischt, so dass auch hier eine ökologische Katastrophe naht.
- Weltweit hungern ca. 1 Milliarde Menschen. Jede Sekunde stirbt auf diesem Planeten ein Mensch an Hunger, 30 Millionen im Jahr, während wir in staatlich subventionierten

Milchseen, in Fleisch- und Butterbergen untergehen. Alle drei Sekunden stirbt ein Kind an den Folgen von Hunger, während ca. 50 % der Welternte von Getreide und ca. 90 % des Sojas an „Nutztiere“ verfüttert werden! Verschwendung pur: 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.

- Die für das Weltklima wichtigen tropischen Regenwälder werden für Weideflächen und zum Anbau der Futterpflanzen gerodet.
- Aus der Dritten Welt werden pflanzliche Futtermittel für die Nutztierhaltung in den Industrienationen exportiert, obwohl dort Kinder und Erwachsene an Hunger sterben. Sie kennen die bekannte Floskel „Die Tiere der Reichen (fr)essen das Brot der Armen“.
- Die Leiden der Nutztiere für Fleisch, Milch und Eier sind dokumentiert. Extreme Tierquälereien bei der Haltung und Schlachtung

der Tiere sind weltweit an der Tagesordnung. Die unzähligen Dokumente dieser Tierquälereien in Filmen werden von den Verantwortlichen verharmlost, es seien nur Ausnahmen und das Tierschutzgesetz schütze die Tiere. Aber das Gegenteil ist der Fall. In Wahrheit sind die Tierschutzgesetze leider „Tierausnutzungsgesetze“, unter denen die Tiere extrem leiden müssen. Die Milchkühe sind in kurzer Zeit (einem Bruchteil ihrer normal erreichbaren Lebenszeit) durch die ständige Turbomilchproduktion ausgelaugt und werden geschlachtet. Ständig werden die Kühe geschwängert, damit der Milchfluss nicht versiegt. Nach der Geburt werden Mutter und Kind unter grösstem Leid getrennt. Wer die Mutter-Kind-Bindung auch bei Tieren einmal beobachtet hat und weiss, mit welchem selbstlosen Einsatz Mütter ihre Kinder auch im Tierreich verteidigen, kann sich ein ungefähres Ausmass vom extremen Trennungsschmerz dieser Tiere machen. Aber für die Kälber ist die Tortur noch nicht zu Ende. Die weiblichen Kälber kommen in die



Milchproduktion, wo sie wie ihre Mütter ihr kurzes Leben lang ausgelaugt werden. Die männlichen Tiere kommen in die Fleischproduktion. Da aber weltweit viel zu viele Kälber produziert werden, vernichtet man diese einfach in sog. „Herodesschlachthöfen“. Dort wurden Horrorquälereien an Kälbchen auf Filmen dokumentiert. Die Tierquälerei für die Eierproduktion in den weltweiten Legehennenhaltungen ist bekannt und sogar vom deutschen Verfassungsgericht als Tierquälerei bezeichnet worden (sog. „Legehennenurteil“). Da nur weibliche Hühner Eier legen, aber aus den bebrüteten Eiern genauso viele männliche Hühner entstehen, werden genau diese männlichen Küken als nutzloser Abfall vergast oder in einem Schredder lebendig zermust. Das ist in Kurzform die alltägliche Realität unter den Tierschutzgesetzen dieser Welt.

Auch das deutsche Umweltbundesamt hat die Verbraucher zu einem klimabewussten Verhalten

und zu Einschränkungen beim Fleischverzehr aufgerufen. In der „Berliner Zeitung“ sagte Behördenchef Prof. Dr. Andreas Troge: „Wir sollten unseren hohen Fleischkonsum überdenken“. Das tue nicht nur der Gesundheit gut, sondern nütze auch dem Klima. „Und es bedeutet wohl kaum Verzicht auf Lebensqualität“, sagte der Umweltamtspräsident.

Der Vorsitzende des Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC), der Inder Rajendra Pachauri, rief dazu auf, weniger Fleisch zu essen, da der Fleischverzehr eine sehr klimaschädigende Angewohnheit sei. Studien hätten gezeigt, dass die Produktion von einem kg Fleisch Emissionen in der Größenordnung von 36,4 kg CO<sub>2</sub> hervorruft. Pachauri ist Vorsitzender einer der wichtigsten Uno-Organisationen und Friedensnobelpreisträger 2007.

**Alles dies geschieht, weil Menschen einen Gaumenkitzel durch Fleisch, Fisch, Milch, Käse und Eier mögen, der viele krank**

**macht, der den Hungernden die Nahrung raubt und der die Umwelt zerstört. Letztlich ist aber der Verbraucher durch sein Kaufverhalten an der Ladentheke für den Zustand dieser Welt, für die oben genannten ethischen Verbrechen in dieser Welt und für die eigene Gesundheit verantwortlich.** Wir sollten uns daher der Worte von Mahatma Gandhi erinnern: „**Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.**“

### **Nahrungsergänzung – von DR. BAUMANN® empfohlen**

Wir empfehlen zur Ergänzung der veganen Ernährung die zusätzliche Aufnahme von Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren. Zu diesem Zweck haben wir ein Nahrungsergänzungspräparat mit zwei Omega-3-Fettsäuren und ein Vitamin-Mineralstoff-Spurenelement-Präparat entwickelt, über die Sie Ihr DR. BAUMANN-Institut gerne berät.



## Literaturempfehlungen

### **Vegane Ernährung**

Dr. Jill Langley, Echo-Verlag,  
ISBN 3-926914-33-5

Dieses Buch erklärt in verständlicher Sprache die Ergebnisse wissenschaftlicher Ernährungsstudien.

### **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.

### **Die gesündeste Ernährung**

eine ärztliche Analyse und Bewertung von  
Dr. med. Ernst W. Henrich  
(Kann kostenlos über ein DR. BAUMANN  
Kosmetikinstitut bezogen werden.)

# Die bionome Qualität von Dr. Baumann SkinIdent®

- Optimierte Sicherheit vor Unverträglichkeiten und damit optimale Wirkpotenziale für eine sichtbar schönere Haut:
  1. SkinIdent® enthält ausschliesslich körpermitotische/hautidentische Inhaltsstoffe und Vitamine (da Allergien durch körperfremde Stoffe ausgelöst werden).
  2. 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)

DR. BAUMANN Produkte sind hautfreundlich,  
tierfreundlich und umweltfreundlich.



Mit den besten Empfehlungen Ihres DR. BAUMANN Partners

DR. BAUMANN bionome SPA DR. BAUMANN SkinIdent® DR. BAUMANN MakeUP DR. BAUMANN BeauCaire

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