

## Leben Vegetarier wirklich gesünder?

Eine Studie Grazer Mediziner widerspricht den gängigen Klischees über fleischlose Kost und der daraus blühenden Gesundheit.

### Die Studienergebnisse

- Vegetarier haben häufiger Krebs als Menschen, die auch Fleisch essen.
- Vegetarier leiden häufiger an Allergien – fast doppelt so viele: 30,6 % zu 16,7 %.
- Vegetarier leiden häufiger unter Ängsten oder Depressionen (9,4 % zu 4,5 %).
- Vegetarier gehen häufiger zu Ärzten als Fleischesser.

Insgesamt wurden 15 chronische Erkrankungen (Asthma, Diabetes, Migräne, Osteoporose u. a.) untersucht. Im Vergleich zu Viel-Fleisch-Essern waren reine Vegetarier von 14 der 18 Krankheiten häufiger betroffen (= 78 %).

### Kritische Fragen

Auch von den Grazer Forschern nicht vollständig beantwortet:

- Wird die schlechtere Gesundheit der Vegetarier durch deren Ernährung verursacht – oder werden Menschen wegen ihres schlechten Gesundheitszustandes zu Vegetariern?
- Die bislang weltgrößte Ernährungsstudie aus Großbritannien zeigt ein etwa 30 % geringeres Herz-Kreislauf-Risiko für Vegetarier – im Widerspruch zu den Grazer Ergebnissen.

### Mein Fazit

Eine ausgewogene Mischkost ist immer zu empfehlen. Wenn Sie die „Fleischeslust“ dann und wann überkommt, Sie wissen, woher das Fleisch kommt und die Qualität passt – spricht nichts dagegen. Wie schon Paracelsus sagte: „Die Dosis macht das Gift.“

Auch hier geht es um Ihre Körperwahrnehmung: Was brauche ich? Was tut mir gut? Letztlich ist Essen etwas Genußvolles und Sinnliches – es gibt so herrliche und gesunde Lebensmittel!

**Guten Appetit! Gabriele Hoffeld-Weitlof**