



# «So exotisch sind wir nicht»

**Adrian Ritter**

Freischaffender Journalist

In Zürich ist im April die erste vegane Arztpraxis eröffnet worden. Sie richtet sich an Veganer – aber nicht nur. Ein Besuch bei Dr. Renato Werndli und eine Spurensuche in der Ernährungsforschung.

## Résumé

En avril s'est ouvert le premier cabinet médical végétane en Suisse, dans le quartier Altstetten de Zurich. Près d'un tiers de la clientèle existante respecte une alimentation végétalienne, mais le cabinet est ouvert à tous. D'après les propriétaires du cabinet, les végétanes sont souvent confrontés aux préjugés et à l'incompréhension des médecins; selon eux, les problèmes de santé sont souvent mis sur le compte du mode de vie végétane. D'après la Commission fédérale de la nutrition (CFN), qui a présenté en 2017 une «analyse des avantages et des inconvénients des régimes végétaliens sur le plan nutritionnel et pour la santé», une alimentation végétalienne bien conçue peut couvrir les besoins en énergie et en substances nutritives. Mais rien ne prouve clairement que ce type d'alimentation soit particulièrement bon pour la santé.

Il serait utile de mener d'autres études permettant de comparer de façon systématique deux alimentations équilibrées, l'une végétalienne, l'autre non. Ces recherches doivent intégrer des personnes respectant depuis longtemps un régime végétalien.

Il est établi de façon certaine qu'une supplémentation en vitamine B<sub>12</sub> est indispensable pour prévenir les carences. D'après une estimation de l'analyse de la CFN, basée sur les études précédentes, seulement 50 à 60% de la population végétalienne d'Europe prend des suppléments alimentaires. Mais ce cabinet médical végétane ne peut se passer totalement de produits d'origine animale, qui entrent dans la composition de certains médicaments, comme la gélatine de l'enveloppe des capsules. A ce jour, seulement un tiers environ des médicaments disponibles ne contient aucun composant d'origine animale.

Eine Szene wie in jeder Arztpraxis: Die Medizinische Praxisassistentin begrüsst mich freundlich und fragt nach meinem Namen. Und wie in jeder Arztpraxis gibt es einen Warteraum und wie in vielen Praxen ein Röntgenzimmer. «So exotisch sind wir gar nicht», sagt Renato Werndli lachend. Der Allgemeinmediziner hat gemeinsam mit Alexander Walz, Facharzt für Innere Medizin, im April in Zürich-Altstetten die schweizweit erste vegane Arztpraxis eröffnet. Das Medienecho war gross – auch ohne Medienmitteilung. Es genügte das Stelleninserat, in welchem die beiden Ärzte einige Monate zuvor nach veganen MPA gesucht hatten. Durchaus nicht alltäglich.

«Veganer stossen bei Ärzten oft auf Vorurteile und Unverständnis», erläutert Renato Werndli den Grund, warum es eine vegane Arztpraxis braucht. Gesundheitliche Beschwerden würden schnell mit dem veganen Lebensstil in Verbindung gebracht – mit Hinweis auf eine mögliche Mangelernährung. Verwunderlich sei das nicht, sagt Werndli. Die jahrzehntelang verbreitete Botschaft der Fleisch- und Milchproduzenten, wie gesund ihre Produkte seien, habe Spuren hinterlassen. Zudem lernten angehende Ärztinnen und Ärzte im Studium wenig über das Thema Ernährung. «Deshalb meinen viele immer noch, zu einer gesunden Ernährung gehören zwingend auch tierische Produkte», so Werndli.



Sowohl die beiden Praxisinhaber Alexander Walz (links) und Renato Werndli als auch die Medizinischen Praxisassistentinnen Rebecca Eisenegger (links) und Fabienne Henry ernähren sich vegan.

## Urbaner Veganismus

Wer bisher einen veganen Arzt suchte, konnte sich bei «Vegmedizin» von Alexander Walz telefonisch beraten lassen. Für eine körperliche Untersuchung musste man zu Renato Werndli nach Eichberg (SG) ins sanktgallische Rheintal reisen. Er ist dort seit 30 Jahren als Hausarzt tätig.

Veganerinnen und Veganer aber leben häufiger in Städten als in ländlichen Gegenden. Als sich deshalb die Gelegenheit bot, in Zürich-Altstetten die Praxis eines pensionierten Ärztepaares zu übernehmen, ergriffen Werndli und Walz die Chance, eine vegane Arztpraxis im urbanen Umfeld zu eröffnen. Walz ist Vollzeit tätig, Werndli nur einen Tag pro Woche anwesend, um weiter seine Praxis in Eichberg führen zu können.

## Tierethik geht vor

Die vegane Arztpraxis steht der gesamten Bevölkerung und damit auch Fleischessern und Vegetariern offen. Veganer allerdings treffen hier auf Gleichgesinnte. Alle Angestellten der Praxis ernähren sich vegan. Der 65-jährige Renato Werndli lebt seit neun Jahren vegan, zuvor war er 25 Jahre lang Vegetarier. Nicht aus gesundheitlichen, sondern tierethischen Gründen, wie er betont. Sein Interesse für Tierschutz wurde im Medizinstudium geweckt, über das Thema Tierversuche. Er gehörte zu den Mitbegründern der «Ärzte gegen Tier-

versuche» und ist derzeit Co-Präsident einer Volksinitiative, die Tierversuche gänzlich verbieten will. Was aber hat es mit der angeblichen Mangelernährung von Veganern auf sich? Renato Werndli winkt ab. Rund 90 Studien zu veganer Ernährung habe er in den letzten Jahren gesammelt. Diese belegten, dass Veganer seltener an zahlreichen Krankheiten litten, von Diabetes über Krebs und Herzinfarkten bis Alzheimer. Insgesamt gebe es aber rund 3000 Studien zum Thema, schätzt Werndli. Wie repräsentativ die Auswahl der ihm bekannten Studien ist, sei allerdings schwierig abzuschätzen. Gleichzeitig will er auch nicht die eigene Erfahrung als gesunder Veganer als Massstab gelten lassen: «Der Raucher, 100 Jahre alt wird, sollte auch nicht daraus schliessen, dass Rauchen gesund ist.»

## Beschränkte Evidenz

Einen Überblick über die wissenschaftlichen Studien zu Veganismus zu haben ist tatsächlich eine Herausforderung. Die Eidgenössische Ernährungskommission (EEK) hat 2017 eine «Übersichtarbeit zu den ernährungsphysiologischen und gesundheitlichen Vor- und Nachteilen einer veganen Ernährung» vorgelegt. Sie hält fest: Eine gut geplante vegane Ernährung vermag den Energie- und Nährstoffbedarf zu decken. Ob aber eine vegane Ernährung speziell gesundheitsfördernd ist, sei nicht eindeutig belegt. Weitere Forschung sei nötig, bevor eine vegane Ernährung als Gesundheitsmassnahme empfohlen werden könne.

## Einen Überblick über die wissenschaftlichen Studien zu Veganismus zu haben ist eine Herausforderung.

Beatrice Baumer, Lebensmittelwissenschaftlerin und Präsidentin der Eidgenössischen Ernährungskommission, sieht bei den bisherigen Studien gewisse Schwächen, wie sie auf Anfrage der SÄZ erklärt. Erstens würden oft ungleiche Ernährungsstile miteinander verglichen: «Wir bräuchten systematische Studien, welche eine ausgewogene vegane Ernährung mit einer ausgewogenen nicht-veganen Ernährung – zum Beispiel der Mittelmeerdiet – vergleichen.» Zweitens vermutet Baumer, dass an Studien zu veganer Ernährung vor allem Veganer teilnehmen, die überdurchschnittlich auf ihre Gesundheit achten – was den Gesundheitszustand veganer Personen tendenziell eher überschätze. Nötig wären gemäss Baumer zudem Studien, welche Langzeitveganer mit einschliessen. Dass solche methodischen Fragen dazu führen, die vegane Ernährung nicht offiziell als gesundheitsfördernd zu erklären, kann Renato Werndli nicht nachvollzie-

hen. Er verweist auf die amerikanische Academy of Nutrition and Dietetics (A.N.D.), die Veganismus auf ihrer Website für die ganze Bevölkerung – also beispielsweise auch für Schwangere und Kinder – als empfehlenswert bezeichnet. «Diese Akademie als vermutlich weltweit grösste Fachgesellschaft zum Thema Ernährung wird sich doch auch auf den neuesten Stand der Wissenschaft berufen, wenn sie eine Empfehlung abgibt», so Werndli.

### Zwingende Supplemente

Einig sind sich Beatrice Baumer und Renato Werndli, dass Veganer Vitamin B<sub>12</sub> substituieren müssen, um einem Mangel vorzubeugen. Auch die Vegane Gesellschaft Schweiz bezeichnet eine solche Supplementierung als zwingend. In der Praxis scheinen Veganer dies allerdings nicht immer zu beherzigen. Baumer schätzt aufgrund der bisherigen Studien in der EEK-Übersichtsarbeit, dass nur 50 bis 60 Prozent der Veganer in Europa Supplemente einnehmen. Gerade auf Social Media seien Supplemente bei Veganern oft kein Thema oder würden kritisch hinterfragt.

Renato Werndli macht andere Erfahrungen. Sowohl in seinem veganen Bekanntenkreis wie auch bei seinen Patienten sei die Substitution selbstverständlich. Wobei er darauf hinweist, dass auch nicht-vegane Patienten oft einen Mangel an Vitamin B<sub>12</sub> und Vitamin D hätten.

Ein besonders grosses Ernährungswissen ist gemäss Werndli nicht nötig, um sich vegan zu ernähren: «Es ist Angstmacherei, um die Menschen vom Veganismus abzuhalten, wenn behauptet wird, man müsse sich überaus stark mit Ernährungskunde beschäftigen.» Für Veganer gelte wie für alle anderen Menschen auch: Man sollte der Gesundheit zuliebe auf eine ausgewogene Ernährung achten, etwa mit viel Gemüse und Obst. Zurückhaltung sei angesagt bei Zucker, Salz und Weissmehl-Produkten. Wer auf sicher gehen wolle, könne sich einem regelmässigen Bluttest unterziehen, um Mangelerscheinungen zu erkennen, so Werndli.

### Praktikabler Veganismus

Ganz ohne tierische Produkte kommt auch die vegane Arztpraxis in Zürich nicht aus. So enthalten Medikamente bisweilen tierische Bestandteile, etwa Gelatine in der Hülle von Kapseln. Renato Werndli hat eine Um-

frage bei Pharmafirmen gemacht, um eine Übersicht veganer Medikamente zu erstellen. Rund ein Drittel der heute erhältlichen Medikamente enthält demnach keine tierischen Bestandteile. Dass Medikamente in Tierversuchen getestet werden, ist für Werndli kein Grund, sie als grundsätzlich nicht-vegan zu betrachten. Veganismus müsse praktikabel sein. Tierversuche seien derzeit nun mal gesetzlich vorgeschrieben – was er mit seiner Volksinitiative ja ändern will.

### Ausbau geplant

Rund ein Drittel der bisherigen Patientinnen und Patienten von Renato Werndli und Alexander Walz ernährt sich vegan. Zwei Drittel sind lokale, nicht-vegane Patienten. Wie gross der Wunsch veganer Menschen ist, sich von einem veganen Arzt behandeln zu lassen, wird sich zeigen. Klar ist: Das neue Angebot in Zürich-Altstetten kommt zu einem Zeitpunkt, da der Veganismus boomt. Neue Restaurants und Kochbücher kommen in hohem Tempo auf den Markt. Gemäss einer von SwissVeg 2017 in Auftrag gegebenen Umfrage ernähren sich drei Prozent der Schweizer Bevölkerung vegan – weitere elf Prozent vegetarisch. Als Hauptgründe für den Fleischverzicht werden vor allem das Tierwohl und ökologische Gründe genannt – noch vor der eigenen Gesundheit.

### Rund ein Drittel der bisherigen Patientinnen und Patienten von Renato Werndli und Alexander Walz ernährt sich vegan.

Renato Werndli und Alexander Walz haben bereits Ausbaupläne. Wenn die Praxis gut läuft, soll das Angebot um die Bereiche Ernährungsberatung, Gynäkologie und Pädiatrie erweitert werden. Denkbar ist aber auch, dass die vegane Arztpraxis eines Tages nicht mehr nötig sein wird. Je mehr sich Veganismus etabliert, desto mehr würden Veganer auch ernst genommen, hofft Werndli. Und natürlich ist er überzeugt: Je mehr – gesunde – Veganer es gibt, desto weniger Ärzte braucht es. Bis es so weit ist, sind auch Fleischesser in der Praxis in Zürich-Altstetten willkommen. Veganer wie Fleischesser werden dort von einem empathischen und sympathischen Team erwartet.

#### Bildnachweis

Lebensmittel: © Illia Bondar | Dreamstime.com  
Praxisteam: © Adrian Ritter

adrianritter[at]gm.ch