

# TAGBLATT

## Das ganze Praxisteam lebt vegan: Ostschweizer gründet erste Arztpraxis für Veganer

Veganer fühlen sich von Ärzten oft missverstanden. Darum eröffnet der Eichberger Arzt Renato Werndli in Zürich die erste vegane Hausarztpraxis der Schweiz.

Ursula Wegstein

24.2.2019, 05:00 Uhr



Dies ist ein Artikel der «Ostschweiz am Sonntag». Die ganze Ausgabe lesen Sie [hier](#).

Nur Obst, Gemüse, Getreide und Nüsse: Drei Prozent der Schweizer verzichten inzwischen ganz auf tierische Nahrungsmittel. Das ergab eine repräsentative Umfrage, die das Marktforschungsunternehmen Demoscope 2017 im Auftrag von Swissveg durchgeführt hat.

WERBUNG



Mehr erfahren

# MIGROS

## Ein M besser.

[migusto.ch](https://www.migusto.ch)



inRead invented by Teads

Selbst wenn der totale Verzicht auf tierische Produkte kein gesellschaftlicher Grosstrend ist, ein Wirtschaftsfaktor ist er längst. Nun soll es auch eine auf Veganer zugeschnittene medizinische Versorgung geben. Der Eichberger Hausarzt und Tierrechtler Renato Werndli und sein Kollege Alexander Walz eröffnen im April die erste Arztpraxis für Veganer und Vegetarier. Da der «Durchschnittsveganer» laut Swissveg zwischen 15 und 34 Jahre alt, gebildet ist und in der Stadt lebt, entsteht die Praxis in Zürich, wo die beiden Ärzte die meisten Veganer vermuten.

## **Vorurteile gegen Veganer**

Warum brauchen vegane Patienten vegane Ärzte? «Das Problem ist hauptsächlich, dass Ärzte gegenüber Veganern oft Vorurteile haben. Sie werfen ihnen vor, sich ungesund zu ernähren», sagt Werndli. «Das stimmt nicht nur nicht, sondern das Gegenteil ist wahr». Allerdings müsse auch vegane Ernährung ausgewogen sein – in jedem Falle müssten Veganer Vitamin B12 in Tablettenform einnehmen, um eine Unterversorgung auszuschliessen.

Werndli selbst ist seit 30 Jahren Vegetarier und verzichtet seit neun Jahren ganz auf tierische Produkte. Doch nicht nur er, sondern das gesamte Praxisteam lebt vegan. Trotzdem soll die Praxis nicht nur für Veganer sein. «Neben der Grundversorgung der lokalen Bevölkerung werden wir eine qualifizierte Anlaufstelle für Vegetarier und Veganer aus der ganzen Schweiz sein und uns neben der Medizin auch für Öffentlichkeitsarbeit engagieren», steht auf Vegmedizin.ch. Werndli erwartet 20 Prozent vegane Patienten aus der ganzen Schweiz.

## **Vegane Ernährung wenig erforscht**

WERBUNG



MEHR ERFAHREN



Gemeinsam glücklich.



inRead invented by Teads

Bisher haben die beiden Ärzte über ihre Plattform Vegmedizin.ch Veganer medizinisch beraten und Zweitmeinungen angeboten. «Jetzt können wir den Komplettservice, also auch ärztliche Untersuchungen anbieten», sagt Werndli, der in einem Teilpensum in Zürich tätig sein will und seine Hausarztpraxis in Eichberg weiterführt.

Wie gesund ist vegane Ernährung wirklich? Veganismus ist bisher wenig erforscht. «Eine grosse, kontrollierte Studie dazu gibt es nicht», sagt Pascal Müller, Leitender Arzt Ernährungsmedizin am Ostschweizer Kinderspital. Auch dazu, ob und wie Veganer gesundheitlich profitieren, liessen sich nur eingeschränkt verlässliche Aussagen machen. Hinzu komme, dass sich nicht alle Veganer einheitlich ernähren – auch das mache eine pauschale Aussage schwierig.

**«Jede Ernährungsform ist ungesund, wenn sie unausgewogen ist.»**

**Gut gegen Diabetes und Fettleibigkeit**

Studien zu Erwachsenen hätten gezeigt, dass eine pflanzenkostreiche Ernährung einen schützenden Effekt gegen Fettleibigkeit, Diabetes Typ 2 sowie bei Herz-Kreislaufkrankungen und einzelnen Krebsformen habe. Dennoch seien auch diese Studien in der Auslegung mit Vorsicht zu geniessen. «Es lässt sich nicht mit Sicherheit sagen, ob dieser schützende Effekt auftritt, weil Veganer auf tierische Lebensmittel verzichten oder, ob dieser Effekt auch bei anderer pflanzenreicher Ernährung vorkommt», so Müller. Zudem könnten auch andere Faktoren eine Rolle spielen, etwa dass Veganer generell einen gesünderen Lebensstil pflegen.

## **Wer vegan lebt, muss sich auskennen**

Während nordamerikanische Gesundheitsorganisationen eine ausgewogene vegane Ernährung für jedes Lebensalter als geeignet ansehen, raten die Eidgenössische Ernährungskommission und die Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie während der Schwangerschaft, Stillzeit und im jungen Kindesalter von einer veganen Ernährung ab. Müller sagt:

**«Je jünger das Kind, desto grösser ist das Risiko.»**

Auch am Ostschweizer Kinderspital mussten schon mehrere Kleinkinder mit zum Teil schweren, irreversiblen neurologischen Störungen behandelt werden, die auf vegane Ernährung zurückzuführen waren. «Ein Kind vegan nährstoffdeckend zu ernähren ist möglich, aber ein paar Stolpersteine gibt es schon», sagt der Leitende Arzt. «Wer sich so ernährt, muss sich auskennen». Neben Vitamin B12 sei auch auf die ausreichende Aufnahme von Eiweiss, Jod, Eisen und Omega-3-Fettsäuren zu achten. In der Schweiz wird bei Jugendlichen oder Familien, die sich für vegane Ernährung entscheiden eine Begleitung durch einen Arzt und qualifizierte Ernährungsberatung empfohlen.

Laut der Studie von Demoscope entscheiden sich die wenigsten Veganer aus gesundheitlichen Motiven für diesen Ernährungsstil, sondern aus ethisch-moralischen oder auch ökologischen Beweggründen. Das könne dazu führen, dass Arzt und Betroffene keine gemeinsame Basis finden, so Müller. «Je besser sich der Arzt also mit dieser Ernährung auskennt, um so besser kann er eine Person beraten», sagt der Ernährungsmediziner.

---

## Ein Veganer mit Angst vor Tieren

Renato Werndli eröffnet morgen den ersten voll veganen Laden der Stadt. Der Arzt setzt sich seit Jahrzehnten für die Rechte der Tiere ein. Er sammelt Unterschriften für Referenden und Initiativen. Nun propagiert er seine Ansichten in St.Gallen.



Christoph Renn / 5.1.2018, 05:19

---

## «Tagblatt»-Newsletter abonnieren

Der kompakte Überblick am Abend mit den wichtigsten Ereignissen und Themen aus der Ostschweiz und der Welt. Zusammengestellt von der Redaktion. [Hier können Sie sich mit einem Klick kostenlos anmelden.](#)

---

Copyright © St.Galler Tagblatt. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von St.Galler Tagblatt ist nicht gestattet.