

Die beiden vorgetragenen Texte zum Beispiel für indirektes Zitieren

1. *Detailliert zusammengefasste Sachverhalte:*

Im Oktober 2015 hatte die internationale Agentur für Krebsforschung, eine Einrichtung der Weltgesundheitsorganisation WHO, eine Analyse von 800 Studien publiziert, aus der hervorging, in welchem Maße der Verzehr von rotem Fleisch und von verarbeitetem Fleisch, also Hot Dogs, Schinken, Wurst, Hamburger, Fleischkonserven und Fleischzubereitungen sowie Saucen das Risiko zur Krebserkrankung erhöht – und wonach besonders das verarbeitete Fleisch mit 18 Prozent schon bei nur 50 Gramm an Tag am stärksten krebsfördernd ist; rotes Fleisch, also Steaks und Braten von Muskelfleisch, tragen bei täglich 100 Gramm täglich um 17 Prozent zum Anstieg des Darmkrebsrisikos bei. Ebenso sei das Risiko von Magenkrebs und Prostatakrebs gestiegen.

Im gleichen Spätjahr erschien das Buch „How not to die“ von Michael Greger, der ebenfalls zahlreiche Studien analysierte, stets mit Blick auf die Haupttodesursachen in der westlichen Welt, und dabei zu dem Schluss kam, dass im Zusammenhang mit einer solchen fleischorientierten Ernährung andere Faktoren wie Alter, Gewicht, Alkoholkonsum, sportliche Betätigung, Rauchen und der Verzehr von vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln, also Vollkorngetreide, Obst und Gemüse – **eine nur geringe** Rolle spielten – das Fleisch sei hier der Hauptfaktor. In seiner Analyse kam insbesondere das sogenannte Hämeisen in den Blick. Und zum Prostatakrebs tragen seiner Analyse folgend vor allem aber auch die sogenannten Tierprodukte aus Milch und Eiern bei. Demnach haben Männer, die auch nur weniger als ein Hühnerei in ihrer täglichen Nahrung verzehren, ein doppelt so hohes Krebsrisiko, und noch schlimmer als Eier sei Geflügel: wer regelmäßig Hühner- und Putenfleisch verzehrte, hatte gemäß den Studien ein viermal so hohes Krebsprogressionsrisiko.

2. Kurzversion und Herstellung des Bezugs zwischen den beiden Quellen:

Die WHO hat 2015 auf den Zusammenhang von Fleischverzehr und Darmkrebs hingewiesen. Demnach erhöhen schon 50 Gramm verarbeitetes Fleisch, etwa Döner oder Hamburger oder Schinken, das Krebsrisiko um 18 Prozent. (Vgl. Bouvard u. a., 2015)

Der Forscher Michael Greger wies noch im selben Jahr darauf hin, dass offenbar das enthaltene Hämeisen krebsfördernde Wirkung habe und im übrigen auch Tierprodukte wie Milch und Eier in den Nahrungsmitteln zu Krebserkrankungen beitragen, beispielsweise beim Prostatakrebs, der besonders vom nicht roten, sondern weißen Geflügelfleisch gefördert wird. (Vgl. Greger & Stone, 2015, S. 62–77)

Quellen:

Bouvard, V., Loomis, D., Guyton, K. Z., Grosse, Y., Ghissassi, F. E., Benbrahim-Tallaa, L., ... International Agency for Research on Cancer Monograph Working Group. (2015). Carcinogenicity of consumption of red and processed meat. *The Lancet. Oncology*, 16(16), 1599–1600. [https://doi.org/10.1016/S1470-2045\(15\)00444-1](https://doi.org/10.1016/S1470-2045(15)00444-1)

Greger, M., & Stone, G. (2015). *How Not to Die: Discover the Foods Scientifically Proven to Prevent and Reverse Disease*. New York: Flatiron Books.

Hinweise:

Quellenart Bouvard u. a.: Zeitschrift (Journal)

Quellenart Greger u. a.: Monographie (Book)

Zitiermechanik: realisiert mit Zotero gemäß APA