

Ruediger Dahlke



PEACE FOOD

Wie der Verzicht auf Fleisch und Milch
Körper und Seele heilt

30 vegane Genussrezepte von Dorothea Neumayr

Gräfe und Unzer

INHALT

Erstaunliche Möglichkeiten, gesund zu werden 4

- TEIL 1:

KRANK DURCH FLEISCH UND MILCHPRODUKTE 14

- Die bahnbrechende »China Study« 15
- Herz-Kreislauf-krank durch tierisches Protein 18
- Cholesterin – ein grundlegendes Problem 30
- Milchprodukte fördern – nicht nur – Krebs 33
- Zweierlei Kohlenhydrate – minder- und vollwertig 45
- Krebserkrankungen und ihre Ursachen 48
- Autoimmunkrankheiten: Was geschieht im Körper? 72
- Fettsucht und Diabetes 2 auf dem Vormarsch 81
- Wie man ohne schädliche Diäten Gewicht verliert 86
- Osteoporose – ein Problem der Milchkonsumenten 92
- Alterskrankheiten lassen sich aufhalten 99
- Die großen Vorteile veganer Ernährung 103
- Tot oder lebendig? Worum es wirklich geht 120
- Blick zurück in die Entwicklungsgeschichte 128
- Die Fischfrage 130

- TEIL 2:

DAS LEID DER TIERE 132

- Krieg gegen Fische 133
- Verzweifelte Kühe 138
- Der Schlachthof – kritische Augen unerwünscht 147
- Moderne Schweinereien 161
- Auswirkungen von tierischem Leid auf uns 169

Vom Bauernhof zur Tierfabrik 186
Verbraucher haben Macht 196
Für die Gesundheit der Erde 207
Grund zur Hoffnung 216

- TEIL 3:

DAS BESTE FÜR KÖRPER UND SEELE 220

Die Sonne als Heilquelle 221
Fasten als Hormontherapie 233
Serotonin, die Glücks- und Wohlfühlquelle 238
Noch mehr vom Besten für Stimmung und Gesundheit 254
Schlafend die Energie verdreifachen 266
Schritte in veganes Neuland 267
Essen in radioaktiven Zeiten 278
Unterstützung von den Religionen der Welt 281

- TEIL 4:

**30 VEGANE REZEPTE
FÜR EIN GLÜCKLICHES LEBEN** 286

von Dorothea Neumayr

Der Kreis des Lebens – und mein eigener Weg 318

ANHANG 319

Serotonin-fördernde Rohkost 319
Anmerkungen 323
Bücher von Ruediger Dahlke 328
Adressen 330
Danksagung 331
Register 332



TEIL 1

**KRANK DURCH
FLEISCH UND
MILCHPRODUKTE**

DIE BAHNBRECHENDE »CHINA STUDY«

Alles Seelische, aber auch Ernährungseinflüsse und die Heilkraft der Sonne wurden lange sträflich vernachlässigt und das Feld der Nahrungsmittelindustrie und ihrer Lobby überlassen. Leider wurden vielfach deren geschäftsfördernde Vorurteile nachgebetet. Dabei erlauben uns heute moderne Langzeitstudien mit großen Teilnehmerzahlen wie die »China Study« von Professor T. Colin Campbell und seinem Sohn Thomas M. Campbell ganz andere Einschätzungen von Krankheitsrisiken durch Ernährung. Die »China Study«, eine Studiensammlung, die im Jahre 2004 zuerst erschien und inzwischen auch in Deutsch vorliegt⁶, wird vieles verändern. Zusätzlich zur eigentlichen China-Studie, dem Kernstück des Werkes, enthält sie eine Fülle von weiteren Forschungsergebnissen und geht damit weit über China hinaus. Sie sei all jenen wärmstens empfohlen, die einen umfassenden Eindruck vom Einfluss der Ernährung auf die wichtigsten Krankheiten gewinnen wollen und vor Wissenschaft und einer großen Fülle von Zahlen, Daten und Studien nicht zurückschrecken. Einer ihrer großen Vorteile ist nicht nur ihre enorme Ausdehnung auf so viele chinesische Landkreise und damit hohe Teilnehmerzahlen, es konnte auch eine ganz andere Bandbreite in der Ernährung untersucht werden. Während westliche Studien im Wesentlichen Teilnehmer mit großem bis sehr großem Anteil an tierischer Nahrung untersuchten, gab es hier auch die Chance, solche mit kleinem bis sehr kleinem tierischen Anteil und entsprechend hohem an pflanzlicher Nahrung einzubeziehen.

Wo es westliche Studien zu vegetarischer Ernährung gab, waren deren gesundheitliche Vorteile jeweils deutlich geworden. So konnte das deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg schon vor vie-

KREBSERKRANKUNGEN UND IHRE URSACHEN

Drei Jahrzehnte lang habe ich die seelischen Hintergründe von Krebserkrankungen gedeutet. Der Ansatz von »Krankheit als Symbol« wie auch von Büchern wie »Krankheit als Sprache der Seele« und »Frauen-Heil-Kunde« zielt darauf, statt dem Körper in Gestalt der Krebszellen die Regie zu überlassen, die Selbstverwirklichung in die eigene Hand zu nehmen und voranzutreiben. Er konnte vielen Patienten beeindruckend helfen und hat einigen manches Wunder beschert. Dem Gedanken der Psychosomatik entsprechend lässt er sich nun, wissenschaftlich fundiert, durch ein Ernährungsprogramm ergänzen, das unsere Chancen im Kampf gegen Krebs noch erheblich verbessert. Damit bekommen wir eine zweite sehr effektive Waffe in die Hand, ohne Nebenwirkungen. Letztlich aber werden sowohl die Bearbeitung des seelischen Anliegens als auch vegane Ernährung über ihre Wirkung auf das Krebsgeschehen hinaus dem ganzen Menschen nützen und dienen.

Krebs und Cholesterin

Schon 1992 war Campbell und Mitarbeitern aufgefallen, dass sich im Tierexperiment mit Ratten Krebs durch proteinreiche Ernährung ein- und durch proteinarme Ernährung gleichsam ausschalten ließ. Zwei Gruppen von Ratten erhielten Aflatoxin, ein starkes Karzinogen, das Leberkrebs auslöst. Die eine Gruppe erhielt dazu eine mit 20 Prozent Kasein (Milchprotein) angereicherte Nahrung, die andere Gruppe erhielt nur ein Viertel davon. In der ersten Gruppe waren nach 100 Wochen alle Tiere tot oder fast tot. In der zweiten Gruppe waren nach demselben Zeitraum und trotz derselben Aflato-

xinzufuhr alle Tiere lebendig und strahlten Vitalität aus, wie sich an ihrem seidigen Fell zeigte.

► »Hochwertiges« und »minderwertiges« Protein

Lange Zeit bezeichnete die Schulmedizin tierisches Protein als hochwertig, weil es alle Aminosäuren enthält und Wachstum am schnellsten in Gang bringt. Aber inzwischen wissen wir im Hinblick auf Krebsgeschehen, wie wenig sinnvoll rasches Wachstum um jeden Preis nach der Adoleszenz ist. Außerdem wäre nach dieser Logik Menschenfleisch für uns das beste, also hochwertigste ... Viele Studien zeigen, dass das sogenannte minderwertige pflanzliche Eiweiß zu langsamerem, aber nachhaltigerem Wachstum führt und dabei Krebs nicht nur nicht fördert wie sein »hochwertiges« Pendant, sondern sogar in der Lage ist, ihn zu minimieren. Tatsache ist: Durch pflanzliche Ernährung kann Krebs genauso ausgeschaltet wie durch tierische eingeschaltet werden.

Andererseits wissen wir mittlerweile von pflanzlichem Eiweiß, wie deutlich es Cholesterin natürlicherweise senkt, weil dieses als Verbands- und Dichtungsstoff in so großem Ausmaß nicht mehr notwendig ist. Weiterhin wissen wir, wie pflanzliches Eiweiß das Krebsrisiko senkt und eine Fülle positiver Auswirkungen mit sich bringt. Bisher gibt es keine einzige Studie, die ihm Nachteiliges nachweisen könnte. Die bisherige Verwendung der Bezeichnungen »hochwertig« und »minderwertig« für Proteine ist also schlicht falsch und irreführend. Mit anderen Worten: Pflanzliches Protein ist im Hinblick auf die Gesundheit hochwertig, tierisches nicht nur minderwertig, sondern gefährlich.

Bei Tieren, die von milchproteinreicher auf proteinarme Kost umgestellt wurden, ließ sich das Tumorwachstum um 35 bis 40 Prozent senken. Wurden die Tiere später wieder auf proteinreiche Kost umgestellt, stieg es erneut. Der damit einmal geweckte Verdacht ließ den Autor über Jahre nicht mehr los und bestätigte sich über viele

TOT ODER LEBENDIG? WORUM ES WIRKLICH GEHT

Wer käme schon auf die Idee, einen Formel-1-Rennwagen mit Billigbenzin und Altöl zu betreiben?! Es müsste wirklich jedem einleuchten, dass es genauso wenig Sinn macht, sich selbst mit Minderwertigem abzufüllen.

Letztlich läuft es bei der Ernährung immer auf die Kardinalfrage hinaus: tot oder lebendig? Tote Nahrung bringt uns rascher und elender, weil von chronischen Krankheiten heimgesucht, zu Tode, lebendige Lebensmittel bauen auf und bringen uns geistig-spirituellen Zielen näher. Insofern stehen raffinierte Kohlenhydrate selbstverständlich neben tierischer Nahrung auf der Seite des Toten. Nach der Raffinierung kann ein Korn, seines Keimlings beraubt, nicht mehr keimen. Es ist tot, ein volles und deshalb vollwertiges Korn mit seinem Keimling keimt sehr wohl und noch sehr lange. In Pharaonen-gräbern Jahrtausende später gefundene Körner waren teilweise noch keimfähig. Diese innere Lebendigkeit macht vollwertige Früchte, Gemüse und Getreide so empfehlenswert.

Was wir Tieren antun, tun wir uns an

Mit noch dramatischerer Konsequenz als bei den Pflanzen stellt sich die Entscheidung zwischen tot und lebendig bei den Tieren, denn wenn wir sie essen, bescheren wir ihnen durch die Schlachtung ein vorzeitiges, elendes Ende. 52 Milliarden Landtiere müssen jährlich für 6 Milliarden Menschen sterben; rechnen wir die Fische dazu, sind es noch ungleich mehr. Deren Schwingungen, die von den unsäglich leidvollen Bedingungen ihres Daseins, dem Mästen und ihrer Todesangst geprägt sind, nehmen wir mit dem Essen automatisch zu

uns. Fast alles Fleisch entsteht heute in Mastbetrieben – und viele, die es verzehren, wirken ebenfalls eigenartig gemästet, und sie sind es tatsächlich.

Letztlich geht es beim Fleischverzehr um Leichenschmaus im doppelten Sinn. Man isst Totes und den Tod zugleich und arbeitet oben-drein mit Messer und Gabel auf sein eigenes Ende hin.

Aber auch andere Tierprodukte wie Milch und alles, was daraus entsteht, muss abgetötet werden. Melkt man eine Kuh, pasteurisiert die Milch und gibt sie anschließend ihrem neugeborenen Kalb, stirbt dieses in überschaubarer Zeit, weil die abgetötete Milch kein Leben mehr vermitteln kann.

Selbst Eier, letztlich flüssige Kükenbasis, können kein Leben mehr hervorbringen. Das hoffen die meisten sogar und sind entsetzt, wenn einmal ein befruchtetes Ei im Becher landet. Industrie-Eier sind heute praktisch immer unbefruchtet und insofern eine Art künstlich vermehrter Menstruationsabfall.

All diese tierischen Nahrungsmittel haben ihren eigentlichen Sinn – zu leben – kaum erfüllt, sind sozusagen unreif, wenn sie auf den Tellern landen. Und dazu braucht es noch gar nicht die ethisch besonders bedenkliche Unsitte, Säuglinge zu verspeisen, was mittels Lamm- oder Kalbfleisch, Spanferkel oder Rehkitz geschieht.

Lebens- statt Nahrungsmittel

Wir müssen unterscheiden zwischen toten *Nahrungsmitteln*, die uns überleben lassen, und *Lebensmitteln*, die Leben vermitteln, weil sie lebendiges Licht enthalten und weitergeben – und eben auch die Informationen des Lebens.

Und der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern auch von Energien, Schwingungen und Feldern, die daran hängen. Dessen sind wir

TEIL 2

DAS LEID DER TIERE



KRIEG GEGEN FISCHE

Der Fischer ist heute so wenig Fischer wie der Bauer noch Bauer. Beide sind zu Fabrikarbeitern verkommen – in Fabriken, in denen es um Geld und Effizienz geht. Die alten schönen Bilder von romantischen Fischkuttern und heimeligen Bauernhöfen dienen nur noch der nostalgischen Irreführung der Verbraucher. In Wirklichkeit herrscht längst Krieg gegen Fische und Hühner, Puten und Schweine. Das Ganze nennt sich Massentierhaltung. Es ist nicht nur Krieg gegen Tiere, sondern es löst auch ganz konkrete Kriege in uns aus in Gestalt von Infektionen – zunehmend auch solche gegen uns selbst, die »Bürgerkriege« der Autoaggressionskrankheiten (Seite 72).

Fischzucht unter grausamen Bedingungen

Wir haben den vorangehenden Teil 1 des Buches mit dem Thema Fisch beendet und schließen im 2. Teil, in dem es um das Leid der Tiere geht, genau dort an. Fische werden heute entweder unter unsäglichen Bedingungen gefangen oder mit unbeschreiblichen Methoden gezüchtet. Mit demselben Tiermehl gefüttert, das schon die Rinder in den Wahnsinn trieb, werden sie in sogenannten Aqua-Kulturen auf engstem Raum in Rekordzeit auf Rekordgewicht gemästet. Eine Ausfallquote von 10 bis 30 Prozent gilt bei Zuchtlachsen als normal. Das dahinter stehende Leid – was es bedeutet, wenn bis zu einem Drittel der Lachse bei dieser Art von Zucht und trotz enormen Einsatzes von Antibiotika verenden – machen solche Zahlen natürlich nicht deutlich. Wer in solch ein Zuchtbecken schaut, sieht immer auch einige Fischleichen dort treiben. Lachse sind eigentlich Einzelgänger, und schon die große Nähe so vieler Artgenossen bringt sie unter extremen Stress und macht sie anfällig für Krankheiten.

SEROTONIN, DIE GLÜCKS- UND WOHLFÜHLQUELLE

Noch wichtiger als genügend Wachstumshormon ist ausreichend Wohlfühlhormon Serotonin im Gehirn. Es ist ein wahrer Zauberstoff, und Millionen Menschen sind – zumeist unbewusst – auf der Suche danach.

Inzwischen nehmen circa 60 Millionen US-Amerikaner Prozac oder analoge Medikamente aus der Klasse der Serotonin-Wiederaufnahmehemmer ein. Diese letzte Generation der Antidepressiva bringt als wesentliche Nebenwirkung eine spürbare Stimmungsaufhellung mit sich. Dazu kommt es, weil einmal in den sogenannten Synapsenspalt ausgeschüttetes Serotonin nicht mehr aufgenommen werden kann. Diesen Schritt hemmen die entsprechenden Medikamente, die bei uns unter Namen wie Cipralext oder Fluctine ebenfalls von Millionen geschluckt, weil von Medizinern so bereitwillig verschrieben werden.

Dazu muss man nicht besonders depressiv sein. Oder anders ausgedrückt, so depressiv, dass Mediziner das entsprechende Rezept ausfüllen, sind heute Millionen. Weltweit lag der Umsatz mit diesen Antidepressiva 1986 bei 240 Millionen, 2004 aber bereits bei über 11 Milliarden Dollar. Diese (Un-)Sitte grassiert nun schon seit Jahrzehnten, und es gibt offenbar wenig Beunruhigung bezüglich Nebenwirkungen, wobei ich einen solchen pharmazeutischen Eingriff in die Gehirnchemie trotzdem nicht empfehlen würde.

Keine Lösung: Ecstasy und Ritalin

Eine andere, ebenso große und in die Millionen gehende Gruppe sind die Techno-Kids und Raver, die weltweit auf ihren Partys

MDMA, ein Amphetamin, bekannter unter dem Namen Ecstasy, schlucken. Dieses hat die Wirkung, alles im Gehirn verfügbare Serotonin gleichsam auf einmal auszuschütten und dabei ekstatische Glücksempfindungen zu vermitteln. Dass diese Droge das Herz öffnet, erklärt die Love-Parades der Welt. In den großen weiten Pupillen der solcherart Begeisterten spiegelt sich die Weite der geöffneten Herzen. Wer unter den Jungen Ekstase und überwältigende Glücksgefühle weder aus Meditation noch von (tantrischen) Liebesfesten kennt, verzichtet offenbar auch unter Androhung drakonischer Strafen nicht auf solche Erlebnisse.

Die Lösung kann natürlich auch solch eine Droge nicht bringen, im Gegenteil, sie kann manchmal sogar richtig gefährlich werden. Aber trotzdem wird sie sich nicht gänzlich unterdrücken lassen. Nach anfänglichem erfolgreichen Einsatz in der Psychotherapie wird sie nun – ohne Erfolg – auf der Ebene von Heroin kriminalisiert. Ihre wirkliche Gefährlichkeit dürfte auf der Ebene von Ritalin liegen, jenem Amphetamin, das hyperaktiven Kindern dreimal täglich über viele Jahre verabreicht wird.

Inzwischen wird auf Schulhöfen Ritalin von kleinen Jungen an größere getauscht und hat offensichtlich schon weitgehend die Rolle von Ecstasy bei entsprechenden Partys übernommen. Kleine hyperaktive Jungen, bei denen es vor der Pubertät beruhigend wirkt, sparen ihr Ritalin ein und verhökern es an Kollegen jenseits der Pubertät, denen es Ecstasy-ähnliche Wirkungen bringt.

In Schweden ist Ritalin verboten. Das ist immerhin konsequent. Im deutschsprachigen Raum wird es dagegen ziemlich freigebig verschrieben. Entweder ist das ein Verbrechen an kleinen Kindern oder die Kriminalisierung der Großen ist eine Überreaktion. Ganz sicher jedoch liegt hier keine Lösung für bewusste Menschen auf dem Entwicklungsweg.



TEIL 4

**30 VEGANE REZEPTE
FÜR EIN
GLÜCKLICHES LEBEN**

von Dorothea Neumayr

EINE IDEALE LEBENSWEISE

Das Ideal einer veganen Lebensweise sind hervorragend schmeckende Mahlzeiten, die durch und durch gesund sind und außerdem auch die Lebensqualität verbessern.

Mögen die einzigartigen Rezepte der – vom »Gault Millau« *ausgezeichneten* – Haubenköchin Dorothea Neumayr Sie, liebe LeserInnen, zum Einstieg in den Umstieg oder wenigstens zum Probieren verlocken und dazu anregen, das Gesunde mit dem Schmackhaften zu verbinden, das Machbare mit dem ethisch Vertretbaren.

Persönlich empfinde ich es als Geschenk, für diese wundervolle Lebensform die Rezepte einer so begnadeten Köchin vorstellen zu dürfen.

► Wichtig beim Einkauf

- *Pflanzliche Lebensmittel sollten wann immer möglich aus biologisch-ökologischem Anbau stammen.*
- *Wählen Sie grundsätzlich Vollkornprodukte.*
- *Alle Lebensmittel sollten möglichst unbehandelt sein.*
- *Kaufen Sie immer Zutaten von (sehr) guter Qualität. Dann schmecken auch die einfachsten Gerichte wirklich gut.*
- *Kaufen Sie bevorzugt regional angebaute Lebensmittel, am liebsten vom Bauern Ihres Vertrauens. Eine Biokiste ist da eine gute Möglichkeit.*
- *Entscheiden Sie sich je nach Jahreszeit für saisonale Lebensmittel.*
- *Nehmen Sie unterschiedliche Öle in Ihren Vorrat auf, etwa Oliven- und Distelöl, Mohn-, Lein- oder Walnussöl. Das bringt Omega-3-Fettsäuren ins Spiel. Die Öle lassen sich auch gut mischen. Experimentieren Sie damit!*

Asiatisches Wokgemüse

► **Zutaten für 4 Personen:** 800 g frisches Gemüse der Saison | 1 EL Rapsöl | 4 EL Sprossen nach Wahl | $\frac{1}{8}$ l Bio-Gemüsebrühe | Salz
Mandelsauce: 4 EL Mandelmus | $\frac{1}{2}$ EL Sojasauce | 1 EL Rapsöl | Salz
glatte Petersilie

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Zubereitung: Gemüse waschen und putzen oder schälen und klein schneiden. Das Öl im Wok erhitzen und das Gemüse portionsweise kurz anbraten. Dann alle Gemüse und die Sprossen in den Wok geben, mit der Gemüsebrühe ablöschen, bissfest garen und salzen.

Für die Sauce Öl erhitzen, mit Sojasauce ablöschen, das Mandelmus mit $\frac{1}{8}$ l warmem Wasser glatt rühren und zugeben. Mit Salz abschmecken, die Petersilie unterrühren. Das Gemüse mit Zitronenreis anrichten und die Mandelsauce dazu reichen.

MEIN TIPP: Dazu schmeckt Zitronenreis mit Cashewnüssen.



Kürbiscurry

► **Zutaten für 4 Personen:** 100 g Kichererbsen (Dose) | Salz | 300 g Kürbisfruchtfleisch | je 1 EL Sesamöl und Olivenöl | 300 ml Kokosmilch
1 TL Currypulver | Cayennepfeffer | Kaffirlimetten-Blätter oder Curryblätter
Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Zubereitung: Die Kichererbsen in Salzwasser in ca. 30 Minuten weich kochen. Inzwischen das Kürbisfleisch in kleine Stücke schneiden. Kürbiswürfel in Olivenöl und Sesamöl kurz anbraten, bis es glänzt und etwas Farbe angenommen hat. Mit der Kokosmilch ablöschen. Mit Currypulver, Cayennepfeffer, Salz und den Limetten- oder Curryblättern schön scharf abschmecken und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Kichererbsen untermengen und mit Jasminreis servieren.



Das flammende Plädoyer
des Ganzheitsmediziners **RUEDIGER DAHLKE**
für eine Ernährung des Friedens

Fleisch und Milchprodukte machen krank. Das haben unzählige Studien bewiesen. Vor allem Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehen auf ihr Konto, aber auch viele weitere wie Diabetes oder Autoimmunerkrankungen. Laut Ruediger Dahlke liegt das vor allem an zwei Dingen: Mit tierischer Nahrung nehmen wir zu viel Totes auf. Und wir essen das unsägliche Leid mit, das Tieren in der Massenhaltung und in den Schlachthöfen angetan wird.

Glücklicherweise gibt es daneben den heilsamen Weg: „Peace Food“, eine Ernährung auf der Basis vollwertiger Kohlenhydrate sowie hochwertigem pflanzlichem Eiweiß. Vor dem Hintergrund der neuesten neuroendokrinen Erkenntnisse zeigt der Autor, was wir essen müssen, um Hormone wie Serotonin, Dopamin oder Gaba zu befeuern und damit unsere körperliche und seelische Balance zu finden.

WG 461 Ernährung

ISBN 978-3-8338-2286-5



9 783833 822865

€ 19,90 [D]

€ 20,50 [A]