

RUEDIGER DAHLKE
DAS LEBENSENERGIE-KOCHBUCH



RUEDIGER
DAHLKE

DAS LEBENS-
ENERGIE
KOCHBUCH

VEGAN
UND
GLUTENFREI

Rezepte:
Dorothea Neumayr
Cristina Capelli
Annette und Marco Bruhin



arkana

Inhalt

EIN WORT ZUVOR	6	Was ist lebendige Kost?	15
Das Wichtigste: Frische	6	Alles muss atmen	15
Das Wunder des Keimens	7	Frische hält frisch, Altes lässt alt aussehen	16
Neue Obst- und Gemüsesorten	8		
		Die Bedeutung der Lebenswärme in der Nahrung	16
DAS »LEUCHTEN DES LEBENS« IN DER NAHRUNG	9	Erfahrungswissen aus östlichen Heiltraditionen	17
Ist Bio (vollwertig) wirklich besser?	9	Wohlig warm bringt Wohlbefinden	17
Konsequenz für den Alltag	9	Test zur Bestimmung der eigenen thermischen Situation	18
Ökomonitoring	10	Einteilung der Nahrung nach ihrer thermischen Qualität	19
Chancen der modernen Zeit	10	Das eigene Wesen ausbalancieren	20
Kochen im Augenblick	11		
Worauf sollen wir warten, worauf uns vertrösten lassen?	12	Harmonie und Balance – Roh- versus Kochkost	21
Fleischeslust?	12	Spirituelle Fallstricke meiden	22
Tierprotein und Lebensenergie	13		
Fleisch ist kein Stück Lebenskraft	14	Die Süße des (Ernährungs-)Lebens	22
Und die Milch?	15	Gesunde Ersatzzucker	23
		Lebenssüße auf allen Ebenen	23

Ölwechsel?	24	Entwicklungsschritte in	
Kleine Fettfibel für (Fett)Liebhaber	24	Ernährungsdingen	33
		Synergien – oder das Ganze ist mehr	
		als die Summe seiner Teile	34
Wechsel, Gleichgewicht und		Praktische Vorteile	35
Ausgewogenheit	25	Die (Un)Kosten vollwertigen Lebens	36
Das löchriger Darm-Syndrom	25	Gefühle, Lebensstimmung und Ernährung	37
Nahrungsunverträglichkeiten	25		
		Der Schatten des Friedens	38
Gluten oder was verklebt		Das neue Feld der Leichtigkeit des Seins	39
uns Darm und Hirn?	26		
Die Befreiung der körperlichen		DIE REZEPTE	41
Verkehrssysteme	27	Drinks & Smoothies	42
		Salat & Gemüse	52
Das Mikrobiom – die gute		Hülsenfrüchte	76
alte Darmflora	28	(Schein)Getreide, Nudeln & Reis	94
Gesundheit kommt aus dem Darm	29	Soja, Tempeh, Lupine & Co	116
Die seelische Komponente	29	Brote, Gebäck & Desserts	134
Dicksein leicht gemacht	30		
		ANHANG	
Vom Glück des Verzichts	31	Rezeptregister	158
Was bleibt uns übrig?	31	Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke	160
		Adressen	163
Das Feld neuer Gesundheit		Der Autor und die Köche	164
durch Bewusstheit	32		
Zöliakie als Gefahr und Chance	33		

EIN WORT ZUVOR



Egal, welcher Ernährung wir folgen: Wir erhalten unsere Lebensenergie aus Pflanzen. Diese Tatsache ist inzwischen auch wissenschaftlich nachweisbar durch die Messung ihrer Leuchtkraft in Form von Biophotonen-Ausstrahlung. Die Erklärung dafür ist einfach: Ohne Sonnenlicht findet in der Pflanze nicht der Energiegewinnungsprozess der Photosynthese statt, ohne diese gibt es kein Pflanzenwachstum und folglich weder Nahrung für Mensch noch Tier. Insofern hatte der Physik-Nobelpreisträger Erwin Schrödinger (1887 – 1961) mit der Idee der Information in der Biologie in seinem Buch »Was ist Leben?« vollkommen recht. Er prägte das Denken eines anderen großen Physikers, der sich zeit seines Lebens mit dem Phänomen Leben beschäftigte: Prof. Fritz Albert Popp, der vor drei Jahrzehnten eine Entdeckung machte, für die er den Nobelpreis verdient hätte: ein schwaches Leuchten in lebenden Zellen – Biophotonen.

Das Wichtigste: Frische

Überträgt man diese Erkenntnis auf unsere pflanzlichen Nahrungsmittel, so läuft die Entscheidung für eine vegane oder omnivore (Allesesser-)Ernäh-

ungsweise also lediglich auf die Frage hinaus, ob wir die Lebensenergie gleich oder über den Umweg der Tiere aufnehmen. Allerdings zeigten die Biophotonenmessungen von Popp, je frischer unsere Nahrung aus der Natur kommt, desto mehr Biophotonen enthält sie. Das heißt, Kräuter, Obst oder Gemüse direkt aus der Natur, von Baum, Strauch oder Feld enthalten am meisten Lebensenergie. Was im Laden oder Vorratsschrank vor sich hin welkt, verliert die Frische und damit auch Ausstrahlung von Lebensenergie, der sogenannten Biolumineszenz, dem Leuchten des Lebens. In Japan, wo die Frische der Nahrungsmittel in der Ernährung traditionell schon immer eine große Rolle spielte, und dessen Bewohner die höchste Lebenserwartung unter allen Nationen weltweit erreichen, arbeitet bereits das Landwirtschaftsministerium mit der Biophotonen-Messung.

Insofern spricht vieles, wenn auch nicht alles, wie sich noch zeigen wird, für frische rohe Kost direkt von Mutter Natur. Denn auch das Durchgaren von Lebensmitteln dezimiert die Energie-Ausstrahlung und ruiniert die Keim- und damit Lebensfähigkeit. Wobei es natürlich auch sanftere Kochmethoden wie etwa das Kurzzeitgaren im asiatischen

Wok gibt, der seinen Zutaten mehr Lebensenergie übrig lässt. Derlei geschonte, kurz gedünstete, bissfeste Nahrung ist nicht nur gesünder, sondern schmeckt auch weit besser als verkochte.

Beim Obst verhält es sich ähnlich: Frische Früchte halten sich in jedem Fall ungleich länger als gegarte. Getrocknete Samen können nach Jahren und Jahrzehnten noch keimen, frisch geerntete, aber sofort gekochte nicht mehr. Was den Gehalt an Lebensenergie angeht, spricht also vieles für möglichst frische Rohkost. Denn auch Tiefkühlkost verliert nach Popp dramatisch an Lebensenergie. In den Augen der Anhänger der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) galt diese allerdings schon immer als kalt und tot. Letzteres bestätigen Popp's Biophotonen-Analysen mit Restlichtverstärkern.

Das Wunder des Keimens

Der Keimvorgang beinhaltet für gesunde Ernährung mehrere Geheimnisse, macht er doch Kör-

ner nicht nur bekömmlicher, sondern auch ungleich ergiebiger, was Vitamine und Leuchtkraft (Biolumineszenz) angeht. Sie enthalten natürlicherweise Keimhemmer und Gifte, die nicht nur Fressfeinde abschrecken, sondern meist auch auf uns Menschen ungünstig wirken. Ihr ausdrücklicher Zweck besteht ja darin, sich weiter zu vermehren. Während Tiere, jedenfalls die wilden in freier Natur, noch auf ihre Instinkte diesbezüglich vertrauen und solche für sie wenig bis unbekömmlichen Körner meiden, haben die meisten von uns diesen Riecher für Gefahren aus der Nahrung in aller Regel verloren und tappen in entsprechende Fallen. Neben den Fraßgiften sind es Hemmstoffe gegen Keimung, die uns weniger bekommen. Würde eine Pflanze jederzeit loskeimen und nicht den rechten Moment abwarten, würde sie ihren biologischen Sinn ebenso verfehlen wie bei Tierfraß. Gegen solche Stoffe sollten wir uns also schützen. Wo Instinkt und das Näschen dafür fehlen, können uns aber Verstand und Verständnis vor Schaden bewahren.

Lebensenergie pur



Unvergleichlich besser erhält Getrocknetes die Lebensenergie. Tatsächlich ist Trocken auch der Weg der Natur bei Samen, die oftmals in Wüsten über erstaunlich lange Zeiten im heißen Sand getrocknet überdauern, um nach Jahren beim ersten ergiebigen Regen zu keimen und aufzublühen. Das bezaubernde Phänomen der blühenden Wüste geht darauf zurück.

Lässt man Körner nun aber keimen, erhöhen sie nicht nur ihre Biophotonen-Ausstrahlung wieder enorm, sondern wandeln auch die Fraßgifte und Keimhemmer um in gesunde Vitamine und jene sogenannten sekundären Pflanzenstoffe, deren große Bedeutung und Schutzfunktion (etwa gegen Krebs) wir gerade erst entdecken. Sie sind tatsächlich alles andere als sekundär, sondern, wie die Forschung immer mehr enthüllt, von unschätzbarem Wert, um unser Immunsystem auf dem bestmöglichen Stand zu erhalten und ganz direkt Krebswachstum zu hemmen und oder gar nicht erst entstehen zu lassen. Insofern ist eine eigene kleine Keimanlage eine ideale Möglichkeit, noch ungleich wertvollere und bekömmlichere Lebensmittel aus Körnern zu erhalten.

Neue Obst- und Gemüsesorten

Interessanterweise konnte Prof. Popp auch belegen, dass genetisch veränderte Pflanzen, also neuere Sorten mit einem geringen Gen-Alter, weniger Biophotonen-Ausstrahlung aufweisen. Das spricht auch gegen moderne Hybrid-Pflanzen, die heute die Gemüse- und Obstregale in den Supermärkten im wahrsten Sinne des Wortes zieren. Bei ihnen ist die äußere Erscheinungsform auf Kosten von Gehalt und Geschmack verbessert worden. Wenn man entfernte Arten kreuzt, kommt es zum Anschwellen der Zellkerne durch doppelte und sogar vielfache Chromosomensätze (Polyploidie). Dadurch wird die Frucht zwar größer, aber nicht nur ihre natürliche Fortpflanzungsmöglichkeit, sondern auch ihre gesundheitliche Heilwirkung beeinträchtigt.

Alles spricht insofern dafür, essend möglichst nah bei der Natur zu bleiben und auf Altbewährtes zu setzen. Mutter Natur hat ihre Erfahrungen über Jahrmillionen gesammelt und sich jedes Frühjahr aus den in winterlicher Ruhe gesammelten Kräften erneuert. Moderne »Gärtner«, deren hochgezüchtete Gemüsepflanzen in Treibhäusern direkte Sonnenstrahlung kaum noch erleben, deren Wurzeln in der Luft baumeln und die künstliche Nährlösungen bekommen, wirken dagegen wie aufgedreht-hektische Teenager, die alles besser wissen wollen, dabei die natürlichen Gegebenheiten verkennen und mit dem, was sie tun, deshalb (fast immer) scheitern: Ihre Pflanzen verfügen nicht mehr über die (Regenerations)Kraft der alten Sorten und können sich kaum noch fortpflanzen – tatsächlich sind sie es auch nicht wert. So muss jedes Jahr ganz neu begonnen werden. Gärtner, die mit solchen Hybriden arbeiten, verdienen ihren Namen nicht mehr und sind in Pflanzen-Zuchthäusern als schlecht bezahlte

Plantagen-Arbeiter tätig. Dass sie für solche Elendstätigkeit keinen guten Lohn bekommen, ist eigentlich gerecht, denn sie dienen einer schlimmen Sache, die sich nur für die Aktionäre der Konzerne lohnt, die dahinterstecken.

Vollwertigkeit



Dass eine wild gewachsene Walderdbeere mehr Geschmack, Aroma und Gehalt besitzt als ihre riesige, mit Raffinesse hochgezüchtete moderne Variante aus holländischen oder spanischen Treibhäusern, wissen und schmecken noch die meisten. Insofern erfüllt Vollwertigkeit bei pflanzlicher Nahrung einen mindestens doppelten Sinn. Sie ist nicht nur weitestgehend schadstofffrei, die Pflanzen haben auch ein deutlich höheres Gen-Alter.

DAS »LEUCHTEN DES LEBENS« IN DER NAHRUNG



Ist Bio (vollwertig) wirklich besser?

Tatsächlich ist zumindest in den deutschsprachigen Ländern eben doch Bio drin, wo Bio draufsteht; dazu gibt es inzwischen verlässliche wissenschaftliche Untersuchungen. Die österreichische Umweltschutzorganisation GLOBAL 2000 untersuchte 25 biologische und 29 konventionelle Obst- und Gemüseprodukte aus Bio- und Supermärkten auf Pestizidrückstände. Das erfreuliche Ergebnis: 24 der 25 getesteten Bio-Proben enthielten keinerlei nachweisbare Rückstände von Pflanzenschutzmitteln (Pestizide). Das einzige beanstandete Produkt, eine zu Unrecht als »Bio« deklarierte Avocado aus Peru, wies Spuren von Pestiziden auf.

Die 29 konventionellen Erzeugnisse enthielten allesamt Rückstände von Schadstoffen, im Fall ungarischer Aprikosen sogar über dem gesetzlichen Höchstwert. Die Wissenschaftler fanden in den 29 untersuchten konventionellen Erzeugnissen 37 verschiedene Pestizidwirkstoffe, davon zehn im Verdacht, das menschliche Hormonsystem negativ zu beeinflussen. Bei diesen so-

nannten endokrinen Disruptoren handelt es sich um hormonell wirksame Chemikalien, die schon in sehr geringer Konzentration hormonelle Steuerungsprozesse des Organismus beeinträchtigen. Die Weltgesundheitsorganisation, WHO, spricht von erhöhtem Risiko für bestimmte Krebsarten, Fruchtbarkeitsstörungen, Diabetes, Herz-Kreislauf- und andere Zivilisationskrankheiten.

Konsequenz für den Alltag

Insofern ist unsere »Peace-Food«-Küche nicht nur frisch, sondern gleichzeitig auch konservativ in ihrem Bestreben, von unseren Vorfahren Erprobtes und Mutter Natur Abgeschautes, so weit gesund und notwendig, zu erhalten. Das mag anfangs wie ein Widerspruch erscheinen. Denn wir setzen andererseits natürlich weniger auf Konservierung und erst gar nicht auf Konserven, aber auf Altbewährtes als Schatz der Natur und Kultur. Was unsere Vorfahren in Jahrmillionen gefunden und gelernt haben, können wir uns in Respekt vor ihrer großen Leistung dankbar zunutze machen. Hier ruht tatsächlich ein unübersehbar großer Erfahrungsschatz, auf den Verlass ist und von dem wir zehren dürfen.

Ökomonitoring



Die meisten Produkte aus konventionellem Anbau weisen Mehrfachbelastungen auf, Äpfel und Johannisbeeren beispielsweise bis zu neun verschiedene Pestizidwirkstoffe. Der Umweltchemiker von GLOBAL 2000, Dr. Helmut Burtscher, kam zu dem Schluss: »Die von uns untersuchten Bio-Produkte sind im Durchschnitt rund 100-mal weniger mit Pestiziden belastet als die konventionellen.«

Dieses Ergebnis passt gut zum Gesamtbild des seit 2002 in Deutschland jährlich durchgeführten Ökomonitorings. Dabei liegen die durchschnittlichen Pestizidbelastungen konventioneller Produkte konstant zwischen 0,4 mg/kg und 0,6 mg/kg, während biologisches Obst und Gemüse je nach Untersuchungsjahr um das 40- bis 200-Fache geringer belastet ist.

Dr. Burtscher beruhigt jedoch auch: »Positive Nachricht: Eine aktuelle Untersuchung aus Schweden zeigt, dass die Umstellung auf biologische Ernährung innerhalb weniger Tage zu einem deutlichen Rückgang der Körperbelastung durch Pestizidwirkstoffe beziehungsweise deren Abbauprodukten führt.« Es führt also kein Weg an pflanzlich-vollwertig und giftfrei vorbei. (Quellen: Ergebnisse aus GLOBAL 2000.at 2015 und dem deutschen Ökomonitoring 2014)

Auf moderne Forschung mit ihren raschen Trendwechseln ist dagegen weniger Verlass. Ein bekanntes Beispiel dafür sind die Entwicklungen moderner Pharma-Forschung: So viele Produkte mussten nach Hunderten von Todesfällen vom Markt genommen werden, wie das Beispiel der Blutfettsenker zeigt. Clofibrat und Lipobay wurden nach zahlreichen Todesfällen und Zigtausenden von Verdachtsfällen wieder zurückgezogen. Gegen Sortis (Lipidor), das meistverkaufte Medikament aller Zeiten, mehren sich bereits die Vorbehalte aufgrund von Studien, die seine Schädlichkeit für Hirn und Nerven nahelegen. Das spricht nicht gegen (moderne) Forschung, aber gegen deren Schnellschüsse um des reinen Mammons willen.

Statt Milliarden in immer neue Pharmaka zu stecken, um damit noch mehr Geld zu scheffeln, wäre es daher überfällig und ein großes Verdienst, einmal in einer großen internationalen Anstrengung die noch vorhandenen Schätze der Natur zu sichten, zu sammeln und daraus Heilmittel auf den Spuren der alten Medizin-Traditionen zu entwickeln. Darin lägen enorme Chancen, und daraus könnten wundervolle Synergien entstehen, um die Gesundheit der Menschheit auf den Spuren der Natur auf ein ganz neues Niveau zu bringen. Im Augenblick werden aber im Gegenteil täglich Pflanzen in großem Ausmaß durch Brandrodungen in den letzten Urwäldern vernichtet und so auch Heilungschancen unwiederbringlich vertan.

Chancen der modernen Zeit

Wo so viel Schatten ist, muss es nach dem »Schattenprinzip« natürlich auch Lichtaspekte geben, und das gilt selbstverständlich ebenso für die Moderne. Heute ist die Welt so nahe zusammen-

DAS »LEUCHTEN DES LEBENS« IN DER NAHRUNG

gerückt, dass wir inzwischen wirklich von *einer* Welt sprechen können. Dadurch bekommen wir auch Zugang zu den Schätzen anderer Völker und Kulturen, und letztlich stammt natürlich alles aus dem unermesslichen Füllhorn von Mutter Natur.

So sind bei jeder sinnvollen Argumentation in Sachen Bevorzugung von regionaler und saisonal geernteter Kost auch exotische pflanzliche Produkte wie Kurkuma und Moringa, Kokosöl und Avocado unschätzbare Ergänzungen unserer hier gewachsenen Nahrung. Auf diese »Superfoods« aus ideologischen Gründen zu verzichten, macht für mich wenig Sinn. Ähnlich potente Ess- und Heilpflanzenschätze ruhen noch zuhauf in den letzten Urwäldern der Welt. Was wäre es für ein Segen, wenn diese gehoben, systematisch erforscht und dann genutzt würden, um Beschwerden zu lindern und zu nehmen. Was wäre es für eine Wohltat, wenn weltweit in diesem Sinne geforscht würde und in Zusammenarbeit statt in

Konkurrenz daraus Nahrungs- und Heilmittel entstünden, die uns naturnah und im alten Sinne nähren und heilen könnten. Der Wissensschatz der Medizinfrauen und Schamanen dieser Erde hat hier Unglaubliches zu bieten.

Kochen im Augenblick

Trotz Rückbesinnung auf Althergebrachtes und natürlich Gewachsenes empfehlen aber auch wir mitunter Hightech. Das kann sich perfekt im Dienste unserer Gesundheit ergänzen: ultraschnell drehende »Smoother« beispielsweise sind Mixer, die die Zellen von Pflanzen möglichst effektiv aufschließen und ihren wertvollen grünen Pflanzenstoff (Chlorophyll) verfügbar machen. In TamanGa, unserem veganen Fasten- und Seminar-Zentrum in der Südsteiermark, sammeln wir die Blattpflanzen am liebsten erst in der halben Stunde vor ihrer Verwendung im »Smoother«. Das ist sozusagen der Gegenpol zum Kochen auf Vorrat, eine Küche, möglichst nah am Augenblick, dem viel besungenen Hier und Jetzt – oder eben einfach frisch.

Unsere Vorfahren haben wahrscheinlich meist direkt im Moment gelebt und gegessen – nämlich das, was sie gerade sammeln oder pflücken konnten. Durch sie und die Jahrtausende unserer Evolution sind wir geprägt, und je näher wir dem Essend wieder kommen, desto besser und gesünder. Das war schon lange mein Verdacht. Und mein Dank gilt Fritz Albert Popp, der diese Erkenntnis auch wissenschaftlich orientierten modernen Menschen mit seiner Entdeckung der Biolumineszenz so nachvollziehbar gemacht hat.

Der Erfahrungsschatz unserer Vorfahren ist ein großer, von der Moderne gar nicht erfasster. Wir

Heimische Superfoods



Superfoods aus aller Welt wie Chiasamen oder Moringa sind – bis sie zu uns gelangen – kostspielig geworden und stehen insofern meist nur in geringen Mengen zur Verfügung. Diesbezüglich sind die einheimischen »Superfoods« wie unsere kostbaren Wildkräuter Brennnessel, Brunnenkresse oder Löwenzahn natürlich vorzuziehen und fast ständig verfügbar, und das vor allem auch ganz frisch.

DAS »LEUCHTEN DES LEBENS« IN DER NAHRUNG

haben dafür unseren heute besonders kritischen Verstand zum Prüfen, werden aber gerade dadurch im Altbewährten viel Wundervolles finden. Ist es nicht witzig, wenn uns heute »Entdeckungen« von Superfoods aus den USA erreichen und wir feststellen, dass die meisten davon Brennnessel, Löwenzahn, Grünkohl und Brokkoli das Wasser nicht reichen können? Und die gute Nachricht ist, wir dürfen sogar schon Geschenke von Mutter Natur in Empfang nehmen und genießen, bevor US-Wissenschaftler sie analysiert, also zerlegt und in ihren Molekülen nach (für die Pharma- und Nahrungsmittelergänzungsindustrie) Brauchbarem, also Patentierbarem geforscht haben.

Statt dem Hang zum Reduktionismus, der Analyse der letzten Details, nachzugeben, setzen wir konsequent und ganzheitlich auf Natur. Hier hat das Wort »ganzheitlich« tatsächlich seine Urbedeutung: Am besten für Arzneien und oft auch zum Kochen ist es, die ganze (Gemüse)Pflanze zu verwenden.

Wo ich – ausnahmsweise – Nahrungsmittelergänzungen empfehle, dann sicher nur aus ganzen getrockneten Pflanzen, die uns so viel mehr und meist Unvergleichliches zu bieten haben. Bevor wir im Winter überhaupt keinen Smoothie genießen können, ist es tatsächlich besser, auf getrocknete Pflanzen zurückzugreifen, aber eben auf ganze, die der genialen Komposition von Mutter Natur entsprechen, statt dem aus Pharmazeuten-Hirnen geborenen Stückwerk. So sind sie nicht nur vom Gen-Alter, sondern auch chronologisch alt – und so vorteilhaft Ersteres ist, Letzteres ist und bleibt nachteilig. Entsprechend freudig begrüßen wir die ersten anmachenden Gerichte aus frischen Pflanzen im Frühjahr. Sie machen uns tatsächlich an in dem Sinne, dass sie die

Lebensgeister wieder anschalten und uns auch energetisch Frühlingsgefühle vermitteln.

Worauf sollen wir warten, worauf uns verträsten lassen?

Wie schön, etwa zu hören, welche Heilkraft dem Brokkoli innewohnt im Kampf gegen Krebs. Tatsächlich haben Forscher darin Stoffe (zum Beispiel Quercetin) gefunden, die jede Tumorzelle fürchten muss. Aber was ist los, wenn wir am Ende der Studie erfahren, dass wir uns noch nicht so bald zu viele Hoffnungen machen sollten, weil die Kontrollen dieser Forschungsergebnisse noch Jahre dauern würden. Bis daraus (patentierbare) Medikamente entstünden, könne noch viel mehr Zeit vergehen. Ist das nicht lächerlich? Aber es ist schon so weit gekommen, dass Zeitungen so etwas ernsthaft drucken und die Mehrheit es glaubt. Nichts und niemand kann uns doch hindern, schon jetzt reichlich Brokkoli zu essen, der all diese wundervollen Stoffe in einer in ihrer natürlichen pflanzlichen Integrität und Komposition unübertroffenen, weil vollkommenen Mischung enthält. Was für Trottel müssten wir sein, uns von diesen gekauften Wissenschaftlern auf jene Zukunft verträsten zu lassen, in der die Pharmabranche mit ihren Produkten Profit machen kann. Lassen wir uns doch nicht von solchen Kaufleuten und ihren Verträstungen hindern, lassen wir uns nicht abkochen auf so leicht durchschaubare unweise Weise!

Fleischeslust?

Dass vegane Ernährung fleischlicher praktisch immer überlegen ist, zeigen uns inzwischen viele Studien. Selbst die WHO rät inzwischen vom Verzehr von rotem Fleisch und Wurstwaren ab.

Warum etwa sollten wir Fische aus kalten Gewässern essen, wenn wir aus Walnüssen, Hanf- und Leinsamen auf besserem, weil gesünderem Weg wertvolle Omega-3-Fettsäuren bekommen. Tierprodukte enthalten außer Vitamin B12 nichts, was wir nicht aus anderer Quelle besser bekommen. Und das meint *natürlich* aus Pflanzen.

Selbst Vitamin B12, das in der normalen veganen Ernährung fehlt, bekommen wir gesünder direkt von Bakterien, als es erst von Tieren fressen zu lassen, deren Fleisch oder Milch uns dann – wissenschaftlich nachweislich – schaden. Jedenfalls wäre das einfach möglich mit dem täglich empfohlenen »Take me – B12« (Bezugsquelle im An-

hang). Tatsächlich bräuchten wir B12 nur alle drei bis vier Jahre einzunehmen, so lange reicht der Speicher des Organismus. Aber mir erscheint es gesünder, sich die täglich winzige Dosis zu gönnen, als alle paar Jahre eine Megadosis. Das lässt sich zwar noch nicht wissenschaftlich belegen, aber es ist auf alle Fälle natürlicher und mir daher lieber. Gegen die Megadosen gibt es tatsächlich schon ernst zu nehmende Verdachtsmomente. Was Ernährung angeht, fahren wir »natürlich« immer besser, und ich habe gelernt, meinem Gefühl und Körper zunehmend zu vertrauen.

Auf Fleisch zu verzichten, rieten ursprünglich schon alle großen Religionen. Inzwischen bestätigen es ständig mehr und eindeutiger werdende wissenschaftliche Studien, die inzwischen weit über die Ergebnisse der China-Study von Prof. Colin Campbell hinausgehen. Statt sie zu essen, sollten wir lieber von Tieren lernen, zum Beispiel unsere Sinne wieder zu entwickeln und zu schärfen, so dass wir Gefahren spüren, ja, riechen. Oder dass wir ein Näschen, einen guten Riecher wie Schweine entwickeln, die Trüffel noch unter der Erde erschnuppeln, was einem Großstädter kaum noch gelingt, selbst wenn sie vor ihm direkt auf dem Teller liegen. Und bis es so weit ist mit unserem sechsten Sinn, könnten wir von der Beobachtung der Tiere profitieren. Selbst von den angeblich »dummen« Kühen können wir lernen: Wenn sie den gelb blühenden Hahnenfuß stehen lassen, sollten wir das beim Sammeln für den morgendlichen grünen Smoothie tunlichst auch.

Tierprotein und Lebensenergie

Was die Lebensenergie angeht, ist der Umweg über das Essen von Tieren ein großer gesundheitlicher Nachteil, ganz abgesehen von den in »Veganize

Wahre Fleischelust



Die Fleischelust wäre viel besser auf die sinnlich-erotisch-sexuelle Ebene zu verlegen und hier ungleich gesünder und erfreulicher zu leben als bei der Ernährung. Ein fulminantes Liebesleben mit langen Liebesfesten ist in jedem Fall energetisch enorm belebend, was aus Erfahrung jeder kennt, der schon einmal verliebt war und seinen Bedürfnissen freien Lauf lassen konnte. Offenbar sind das Fließen der Liebe, genauso wie das Atmen frischer Luft beim »verbundenen Atem« oder bei ausgedehnten Waldspaziergängen, das Trinken frischen fließenden Wassers und das Essen frischer natürlicher Lebensmittel alles entscheidende Energie-Spender.

DAS »LEUCHTEN DES LEBENS« IN DER NAHRUNG

your Life« (siehe Seiten 39, 160) beschriebenen humanitären, ökologischen und ethischen Schatten.

Schon unsere anfängliche kindliche Abneigung spricht gegen Fleischverzehr. »Im Anfang liegt alles« besagt das dritte der »Schicksalsgesetze«: Nach der angeborenen Lust auf die Milch der eigenen Mutter hat kein kleines Kind den Wunsch, Kaninchen, Lämmer, Kälber oder Ferkel zu verzehren. Mit denen möchte es vielleicht spielen und sie streicheln. Essensgelüste hat es am ehesten auf reife Beeren, Früchte und Süßes vor allem. Tierprotein, ob in Form von Fleisch, Fisch oder Ei, ist aber nicht süß, sondern faserig und schmeckt für die meisten Kinder abstoßend. Eltern verführen sie in aller Regel erst nach allen Regeln einer ziemlich erbärmlichen Kunst zu Fleisch, Fisch

und Eiern. Ihre Verbündeten sind dabei die kindliche Liebe zu den Eltern und ihre Nachahmungsneigung, beides Aspekte der Resonanz und damit des zweitwichtigsten Schicksalsgesetzes. Was Gesundheit angeht, ist das nach unseren heutigen Erkenntnissen eine äußerst verhängnisvolle Verführung relativ früh im Leben.

Zu den gefährlichen, weil Krebs und Gefäßprobleme bewirkende Nebenwirkungen von Tierprotein kommen seine schädlichen und giftigen Eigenschaften hinzu – wir nehmen tatsächlich 92 Prozent der Gifte darüber auf. Nur acht Prozent stammen aus konventioneller Pflanzennahrung, die hier aber gar nicht empfohlen sei. Der Vorzug gebührt ausdrücklich vollwertiger Kost. Wer also pflanzlich-vollwertig isst, reduziert den Gift-Eintrag in seinen Organismus dramatisch.

Ist das Lebensqualität?



Die in Sachen »ursprüngliche Ernährung« vielzitierten Inuit verzehren das frische Blut und die Innereien ihrer erlegten Beutetiere meist direkt vor Ort. Frisches Blut und Fleisch enthalten tatsächlich noch Lebensenergie in Gestalt von Biophotonen. Aber die Inuit essen auch den Inhalt der Mägen erjagter Tiere, auf der verzweifelten Suche nach pflanzlichen Vitaminquellen. Bei all dem haben sie die höchste Selbstmordrate aller untersuchten Kulturen und eine auffallend geringe Lebenserwartung. Von hoher Lebensqualität kann hier also leider nicht die Rede sein.

In unserem Zusammenhang der Lebensenergie kommt nun obendrein noch hinzu, dass Fleisch, bis es auf dem Teller landet, auch fast gar keine Lebensenergie mehr enthält. Ähnliches gilt für Fisch, Eier und Milch.

Fleisch ist kein Stück Lebenskraft

Das relativ alte Fleisch, das bei uns auf den Theken der Fleischereien landet, enthält keineswegs mehr Lebenskraft, wie die einschlägige Werbung behauptet, sondern ist in den Zustand von Aas übergegangen. Und ich spreche hier nicht von den Fleischskandalen mit Gammelfleisch. Die haben im Übrigen gar keine Opfer gefordert, da der Mensch eben auch Aas vertragen kann, wenn er sein Verdauungssystem daran gewöhnt. Nur kann er solch lebensenergiearme Nahrung eben nicht so sehr lange (v)ertragen, wie neue Studien zeigen, die immer wieder die geringere Lebenser-

DAS »LEUCHTEN DES LEBENS« IN DER NAHRUNG

wartung von Fleischessern offenbaren und ihre höhere Krebsrate, insbesondere im Hinblick auf Dickdarmkrebs.

Auch wenn es verdaubar und für viele sogar genießbar ist, Lebensenergie oder -kraft enthält Fleisch nicht mehr oder wie einer der Vorreiter des Vegetarismus in Deutschland, Prof. Claus Leitzmann, sagt: Fleisch ist ein Stück Lebenskraft, aber *natürlich* nur, solange es lebt. Aas aber ist per Definition tot. Und fragt nicht die erfahrene Hausfrau: »Ist das Rindfleisch auch gut abgehangen?« Damit will sie doch erfahren, ob das Fleisch schon so lange hängt, dass die Aktin-Myosin-Filamente der Muskulatur in den Prozess der Autolyse oder Zersetzung übergegangen sind. Das wäre ein Zeichen, dass sich die Leichenstarre wieder gelöst hat und das Fleisch »schön mürbe« ist. Ansonsten müsste sie noch länger darauf herumklopfen, um es entsprechend weich und »kaubar« zu schlagen und ihm die Zähigkeit zu nehmen.

Und die Milch?

Frische Milch direkt aus dem Euter oder vom Bauernhof ist in der EU generell verboten. Wird einer Kuh die Milch abgemolken, anschließend pasteurisiert und dann ihrem Kalb gegeben, stirbt dieses innerhalb eines Vierteljahres. Das dürfte am völligen Mangel von Lebensenergie liegen. Auch die Milch(produkte), die Mischköstler essen, sind heute ausnahmslos alt.

Natürlich hat die Politik das nicht so geregelt, um die Menschen frühzeitig zu schädigen, sondern um den Bauern kein Geschäft zu überlassen, an dem sich die Sponsoren der Politik in Gestalt der Nahrungsmittel-Konzerne gütlich tun können. Der Schatten dieses Treibens: Was aus der Nah-

rungsmittelindustrie zurückkommt, ist praktisch ausnahmslos tot. Der Grund liegt in den langen Handelswegen und Produktionszeiten und den Raffinierungs- und Desinfizierungsprozessen. Was uns da übrig bleibt, ist tatsächlich nicht mehr mit Lebensenergie, sondern häufig mit gefährlichen Chemikalien versetzt und vor allem auch Keimen infiziert. Zahllose Skandale belegen das.

Lebensenergie kommt aus Lebensfrische, und alles Tote enthält diese natürlich nicht mehr.

Was ist lebendige Kost?

Leben ist – aus Sicht der Biologen – eine Summe von Fließgleichgewichten, die auf Austausch mit der Umgebung beruhen und den sogenannten steady state (Status quo) aufrechterhalten. Leben verbraucht Energie und muss sich durch Aufnahme von Ordnung stabilisieren, um nicht in Chaos und Unordnung überzugehen. Insofern ist der Mensch nicht nur ein Lichtsäuger, wie es Schrödinger und Popp formulierten, sondern auch ein Ordnungsräuber, wie ihn Ilya Prigogine nannte – Nobelpreisträger wie Schrödinger.

Alles muss atmen

Zum Austausch und Energieraub: Alles Lebendige muss atmen. Atem ist nichts anderes als Austausch. Noch vor dem Essen und also dringender brauchen wir Atemluft und damit den Sauerstoff der Luft beziehungsweise die Lebenskraft Prana, wie sie der Osten nennt. Wie die Pflanzen unser Abfallprodukt, Kohlendioxid (CO₂), brauchen wir ihres, den Sauerstoff (O₂). Eine unserer Energiequellen holen wir uns also im (Gas)Austausch mit den grünen Pflanzen, die andere durch ihren

DAS »LEUCHTEN DES LEBENS« IN DER NAHRUNG

Verzehr in Gestalt der Aneignung der in ihnen gespeicherten Biophotonen. Und auch die Ordnung holen wir uns aus den Pflanzen, aller Wahrscheinlichkeit nach in Form des darin gespeicherten Lichtes. Und der Ort dieser Speicherung dürfte die Doppelspirale der DNA – unser Erbgut – sein, wie es die Arbeiten von Popp und Schülern nahelegen.

Diese Betrachtung des Lebens könnte in uns den Verdacht wecken, dass alle in Plastik eingeschweißten »Lebensmittel« gar keinen Austausch mehr haben können oder höchstens mit dem Plastik, was auch nicht von Vorteil wäre. Da sie nicht oder kaum mehr atmen können und folglich keinen oder kaum Energieaustausch haben, ist die Frage, wie viel Lebenskraft sie noch enthalten? Natürlich können sie Lebensenergie in getrockneter Form gespeichert haben wie die Pflanzensamen, aber dazu müssen diese als Ganzes genutzt werden.

Das spricht *natürlich* nicht nur gegen »Industriefutter«, sondern auch gegen vieles aus dem Versandhandel, auch dem veganen. Dort hört man dieselben Klagen über enge Ablaufristen wie vom Rest der Nahrungsindustrie. Das hat zwei Seiten: Meist ist die Nahrung auch nach dem Ablaufdatum noch essbar, vom Sicherheitsaspekt der Keimfreiheit her gesehen, aber oft ist sie von Anfang an nicht genießbar, weil sie kaum noch Lebensenergie enthält.

Sehr einfach lässt sich zusammenfassen:

Frische hält frisch,
Altes lässt alt aussehen
Eigentlich ist das auch kein Wunder, denn Pflanzen enthalten vor allem Wasser, und stehendes,

abgestandenes Wasser, das kaum mehr Austausch mit dem Erdreich hat, wird schnell brackig und faul. Dergleichen würden wir nicht trinken, warum sollten wir es essen? Solange die Pflanze aber lebt, ist sie *natürlich* über ihre Wurzeln mit dem Wasserkreislauf des Lebens verbunden.

Ähnliches gilt natürlich für Fleisch und Fisch, die im frischen Zustand durchblutet und mit Lebensenergie versorgt werden, ausgeblutet und abgehangen aber natürlich alle Lebenskraft verlieren. Eier werden noch schneller schlecht und von Keimen besiedelt als alles andere organische Material, einer der Gründe, warum Bakterienkulturen bevorzugt auf ihnen gezüchtet werden. Milch ist ebenfalls notgedrungen – früher in Flaschen, heute in Pappkartons – abgestanden. Wenn man sie allerdings einfach stehen lässt, um Dickmilch wie anno dazumal zu bekommen, erlebt man sein stinkendes Wunder, denn sie verfault, anstatt einzudicken – von Lebenskraft jedenfalls keine Spur mehr.

Die Bedeutung der Lebenswärme in der Nahrung

Der Gedanke der Lebensenergie ist an sich schon schwer für Menschen in der westlichen Welt anzunehmen. Alle, die sich intensiver damit beschäftigt haben – von Franz Anton Mesmer und Wilhelm Reich über Nicola Tesla und Erwin Schrödinger bis hin zu Fritz Albert Popp –, wurden dafür schikaniert und diskriminiert. In jüngster Zeit geschah dies selbst den US-Forschern, die die Kalorienlücke wissenschaftlich bestätigten. Das ist die Lücke, die sich zwischen unserer aufgenommenen Nahrung und unserem wirklichen Energiebedarf und -verbrauch auftut. Auch wenn