

## Peace Food: heilt Körper und Seele

Viele haben sich sicher schon einmal gefragt, ob sie nicht besser auf den Verzehr von Fleisch verzichten sollten. Ruediger Dahlke greift in seinem Buch „Peace Food“ das brandaktuelle Thema „fleischlose Ernährung“ auf und sagt Ihnen, wie Sie mit der richtigen Ernährung eine seelische und körperliche Balance finden. MEINE VITALITÄT sprach mit dem Autor und stellt Ihnen sein Buch vor.

24.04.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Dr. med. Ruediger Dahlke ist seit 1979 Arzt und Psychotherapeut, absolvierte die Zusatzausbildung zum Arzt für Naturheilverfahren und bildete sich bereits während des Studiums in Homöopathie weiter. In seinem neuen Buch „Peace Food“ (u.a. bei buch.de hier zu erwerben) gibt er Einblicke in die vegane Ernährungswelt und wie sie Körper und Seele heilt.

Ernährung des Friedens verwirklichen, „Peace Food“ beantwortet die Frage, wie wir eine Ernährung des Friedens verwirklichen, die unserer Gesundheit, dem Wohl der Tiere und auch der Erde als Ganzes dient. Ruediger Dahlke ist überzeugt, dass der Verzicht auf Fleisch und Milchprodukte den Körper und die Seele heilt. Denn aus seiner Sicht enthält unsere Nahrung zu viel Totes in Form von toten Tieren und stark veränderten Lebensmitteln in Fertigprodukten. Als Verbraucher essen wir zudem das Leid der Tiere mit, die bei der Aufzucht ebenso wie bei der Schlachtung in kaum vorstellbarem Maß gequält werden. Laut Ruediger Dahlke ist der Ausweg eine vegane Ernährung.

Gesundheitseffekte durch fleischlose Ernährung In seinem Buch „Peace Food“ untermauert Ruediger Dahlke die Gesundheitseffekte einer veganen Ernährung anhand neuester Erkenntnisse. Hierfür zitiert der Autor eine Vielzahl aktueller wissenschaftlicher Studien – allen voran die

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/395>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

umfangreiche China-Langzeitstudie –, die zeigen, dass es eine direkte Korrelation von Fleischkonsum und modernen Zivilisationskrankheiten gibt. Darüber hinaus zeigt er, welche Hormone unsere seelische Balance bestimmen und wie sie mit hochwertigen Kohlenhydraten und Fetten befeuert werden. Dies geht weit über das allseits bekannte Serotonin hinaus: Zahlreiche andere uns stimulierende, aber auch ausgleichende Hormone wie Dopamin, das Wachstumshormon, Tyrosin und GABA hängen ebenfalls eng mit unserer Ernährungsweise zusammen. Das Buch schließt mit einem Rezeptteil aus dreißig leckeren veganen Rezepten, die Lust auf „Peace Food“ machen.

Einblicke in die vegane Ernährung **MEINE VITALITÄT: In Ihrem Buch legen Sie der Gesellschaft nahe, wie gesund und erfüllend eine vegane Ernährung und bewusste Lebensweise ist. Sie selbst sind überzeugter Veganer. Wann haben Sie diesen Entschluss gefasst und was war der Auslöser dafür?**

Ruediger Dahlke: Ich lebte schon seit 40 Jahren vegetarisch – vor allem aus Rücksicht auf die Tiere. Als ich vor circa 3 Jahren diverse amerikanische Studien kennen lernte, die so klar belegen, wie gefährlich Fleisch und auch vor allem Milch(-produkte) für unsere Gesundheit sind, da fasste ich den Doppel-Entschluss, einerseits persönlich keinerlei Tierprotein mehr zu essen und andererseits diese Ergebnisse der breiten Öffentlichkeit nahe zu bringen, wie es dann mit „Peace-Food“ auch geschah.

**MV: Inwiefern wird unser Körper durch den Verzehr von Fleisch- und Milchprodukten beeinflusst? Welche Auswirkungen hat eine Ernährung mit tierischen Produkten?**

RD: Die Studien-Ergebnisse zeigen in geradezu deprimierender Deutlichkeit den Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Tierprotein und Arteriosklerose, aber auch Krebs und Herzkrankheiten und anderen typischen Zivilisationssymptomen.

**MV: Was raten Sie Entschlossenen, die sich für eine vegane Ernährung entscheiden und diese umsetzen möchten? Gibt es „Einsteiger“-Tipps?**

RD: Da ist das Lesen von „Peace-Food“ schon sehr hilfreich. Vor allem ist es wichtig, gleich von Anfang an konsequent zu sein. Denn wenn sich der Organismus einmal umgestellt hat,

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/395>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

verschwindet die Lust auf Tierisches ganz von selbst.

Ansonsten sollten Sie wissen, dass der Verzicht kein Verlust ist, sondern ein erheblicher Gewinn. Denn sie werden eine bessere Durchblutung, eine höhere Beweglichkeit und mehr Lebensfreude, geringere Angst und mehr seelische Ausgeglichenheit haben. Frieden beginnt innen und diese Entwicklung fördert die vegane Ernährung.

**MV: Wenn man zu Beginn der Umstellung nicht komplett auf Fleisch und Milch verzichten möchte, welche Alternativen gibt es?**

RD: Eingefleischte Tierprotein-Liebhaber sollten wissen, dass sie alles weiter haben können in Form von Fleisch-Ersatz auf Seitan- (Weizen)- und Tofu(Soja)-Basis. Das Cordon bleu soll in dieser veganen Erscheinungsform der Fleischlichen vom Geschmack her in nichts nachstehen. Auch für Milch gibt es viele Ersatzformen wie Reis-, Hanf-, Mandel, KoKos- und Sojamilch, wobei Männer es mit letzterer nicht übertreiben sollten, weil sie den Östrogenspiegel erhöht, was Frauen besonders im Wechsel nur recht sein kann.

**MV: Welche Rolle spielt das Fasten bei der Umstellung der Gewohnheiten zu einer veganen Ernährung-/Lebensweise und wie wichtig ist es?**

RD: Fasten ist ideal für jede Ernährungsumstellung und sehr gut geeignet, Zugang zur veganen Lebensform zu finden. Mit dem Aufbau nach dem Fasten, der immer ein Neuanfang ist, gelingt der Einstieg in die tierproteinfreie Zone leicht und mit Genuss.

**MV: Wie können wir mit unserer Ernährung die natürlichen Ressourcen der Natur bewahren und schützen?**

RD: Eine Ernährungsumstellung würde in ökologischer Hinsicht mehr bringen als die Energie-Wende, über die alle reden. Und wir können obendrein beides schaffen. Der Klima-Katastrophe können wir nicht besser begegnen als durch Vermeidung von Viehzucht und all ihrer Kollateralschäden. Außerdem würden nicht länger Gülle-Seen und Kotberge unser Trinkwasser gefährden.

Vor allem wäre in humanitärer Hinsicht so viel zu gewinnen. Es bräuchten nicht täglich Tausende zu verhungern, wenn wir aufhörten, den armen Ländern große Mengen Kohlenhydrate wegzukaufen, die dort als Nahrung gebraucht werden und die wir als Mastfutter verschwenden,

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/395>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

um relativ kleine Mengen minderwertigen Tierproteins zu produzieren, das obendrein unsere eigene Gesundheit bedroht. Vegane Ernährung könnte weltweit den Hunger besiegen und damit Frieden schaffen. Äußeren, aber auch Inneren in den Essern, die nicht länger die Angst der Schlachttiere mitessen.

**MV: Nicht nur die vegane Ernährung trägt zu Wohlbefinden und Einklang von Körper und Seele bei, sondern auch die Sonne, Serotonin und andere Hormone. In welchem Maße können und sollten alle Einflüsse miteinander kombiniert werden?**

RD: Idealerweise kommt vieles zusammen für gute Gesundheit. Serotonin, das Wohlfühlhormon, sollte natürlich ausreichend vorhanden sein, wenn man Wohlfühl und Glück auch erleben will. Das ermöglicht ein morgendlicher Löffel Rohkost wie in „Peace-Food“ beschrieben. Und Sonne bringt uns mehr als Vitamin D, aber auch dieses, und sie kommt heute viel zu kurz im normalen Alltagsleben. Auch bereits eine nächtliche Fastenzeit von wenigstens 12 Stunden wird die Gesundheit sehr fördern, weil HGH, das menschliche Wachstumshormon, begünstigt wird und damit für eine aufgeräumte Stimmung sorgt.

Vielen Dank für Ihre Zeit und den wertvollen Einblick in die vegane Welt!

**Fazit: Eine vegane Ernährung trägt zu Wohlbefinden und Einklang von Körper und Seele bei. Es ist eine Alternative, die auch unsere natürlichen Ressourcen schützen kann.**

*Weitere Informationen:*

*MEINE VITALITÄT stellt Ihnen zwei gesunde und vitale Rezepte aus der veganen Küche vor, die auch im Buch zu finden sind:*

*Gefüllte Paprika mit mediterranem Risotto in Tomatensauce*

*Pasta e fagioli: Bohnensuppe mit Nudeln*

*Bestellung bei buch.de hier#160;bestellen.*

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/395>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Bestellung bei amazon:

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/395>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Seite (5/5)