

Ruediger Dahlke

Das  
Kochbuch  
zum  
Bestseller



# PEACE FOOD

Das vegane  
Kochbuch

Gräfe und Unzer

# PEACE FOOD – EINE EINFÜHRUNG

*Die schlechte Nachricht ist: Das Leben vergeht wie im Flug.  
Die gute ist: Du bist der Pilot.*

Menschen haben keinen natürlichen Impuls, Tiere, beziehungsweise deren Fleisch, zu essen. Wenn wir ein Reh, Kalb, Lamm oder Ferkel, eine Ente oder ein Pferd sehen, wollen wir es vielleicht beobachten, streicheln und füttern. Wir freuen uns an seinem Anblick. Jedenfalls haben wir weder spontane Lust, Tiere zu töten, noch sie zu essen. Wenn wir dagegen im Wald spazieren gehend Brombeeren oder Himbeeren in der Sonne leuchten sehen, haben wir den Impuls, sie zu pflücken. Das Wasser läuft uns im Mund zusammen. Wir bekommen Lust, sie zu uns zu nehmen. Ihr Duft ebenso wie der von frischen Kräutern spricht uns an, wohingegen der Geruch von Tieren uns niemals animiert, sie uns einzuverleiben. Wenn wir Tiere zu uns nehmen wollen, tun wir es, um sie gern und als Gefährten und Freunde zu haben. Sie zu essen, ist uns nicht angeboren, und kleine Kinder müssen dazu oft überlistet werden.

Nachdem mein Bestseller „Peace Food“<sup>1</sup> bereits in seinem ersten Jahr mit harten Fakten aus Studien und sanften Empfindungen des Mitgefühls zu den Mitgeschöpfen viele und vieles in Bewegung brachte, war es naheliegend, eine praktische Fortsetzung zu schaffen: ein Kochbuch mit ebenso schmackhaften wie bekömmlichen Rezepten, die den Übergang vom Alles-Essen zu vollwertiger Pflanzenkost zum Genuss machen.

Der Bedarf ist groß: Täglich erreichen mich Mails von Lesern, die ihren Wechsel zu Peace Food melden. Andere Zuschriften lassen mich wissen, wie viel besser sich die Absender mit Peace Food fühlen, und nicht wenige berichten von

verschwundenen Krankheitssymptomen. Der gesellschaftliche Trend passt dazu. Laut der Albert-Schweitzer-Stiftung wurden 2012 160 000 Tonnen Fleisch weniger verzehrt und Millionen Schlachttiere weniger geschlachtet als im Vorjahr – von den ersparten Operationen, ausgebliebenen Erkrankungen, vor dem Verhungern geretteten Menschen und eingesparten Klimagasen ganz zu schweigen. Lassen Sie uns auf diesem Weg bleiben und noch viele mitnehmen: Be the difference – eat different! Sei der Unterschied – iss anders!

## Tierprotein ist schädlich

Moderne Ernährungsstudien renommierter US-Forscher wie Caldwell Esselstyn und Colin Campbell, aber auch des deutschen Professors Claus Leitzmann, veranschaulichen den Zusammenhang zwischen unserem Essen und unserer Gesundheit.

Tierprotein gehört demnach zum Schädlicheren, was wir uns antun können. Es fördert – wissenschaftlich nachgewiesen – Gefäßverschlüsse und damit Herzinfarkte und Schlaganfälle, bereitet Krebs den Boden und beiden Arten von Diabetes, fördert Allergien und Alzheimer, Rheuma und Gicht. Und das ist leider nicht alles. Die meisten modernen Zivilisationssymptome wie hoher Blutdruck werden dadurch verschlimmert. Dass Milch jene Osteoporose bewirkt, die sie – laut Schulmedizin und Lebensmittel-Industrie – verhindern soll, ist makaber. In Ländern ohne Milchkonsum gibt es weder Osteoporose noch Diabetes Typ 1. Tiermilch ist zu einer gefährlichen Falle geworden.





*Tiere sind Freunde und Gefährten des Menschen. Die Lust, sie zu töten und aufzuessen, ist uns nicht angeboren.*

## Tier-Angst im Fleisch

Peace Food zeigt den Zusammenhang zwischen wachsender Angst in der Bevölkerung und dem Konsum von Angst über Fleisch, das die Angsthormone und -schwingungen enthält, die Tiere beim Anstehen zum Schlachten produzieren.

Tatsächlich kennen wir Panikattacken erst, seit die EU das Schlachten fast ausschließlich in Großschlachthöfe verlegte. Dass die 60 Millionen Schweine, die Deutsche jährlich essen, zu 98 Prozent aus Tier-Zuchthäusern stammen, in denen diese reinlichen, sensiblen Tiere die fünf Monate ihres Lebens gezwungen werden, im eigenen Kot zu vegetieren, hat auch für uns schreckliche Konsequenzen. Ein kleiner Teil der Tiere verfällt dabei dem Wahnsinn, die übrigen versinken in Lethargie und Apathie. Das spiegelt eine Bevölkerung, die im Laufe des Lebens zu einem Drittel Psychosen erleidet und über Depressionen und Burn- und Bore-out-Syndrome millionenfach in „Seeleninfarkte“<sup>2</sup> abrutscht, die sich durch Apathie und Lethargie auszeichnen. Die Parallelen zwischen Tier- und Menschenreich sind nicht zu übersehen.

Die gute Botschaft aber ist: Wer aus der Tierprotein- und -fettmast aussteigt, hat beste Chancen, sich wieder zu erholen und ein ganz neues Lebensgefühl zu entwickeln, während er gesünderes und wohlschmeckenderes Essen genießt und eine ungleich vitalere Ausstrahlung entwickelt. Selbst bereits verschlossene Herzkranzgefäße können wieder aufgehen und verschiedene Krebsarten sich zurückbilden. Und dafür ist kein Verzicht notwendig, im Gegenteil. Das wird dieses Buch in seinem großen zweiten Teil offenbaren, den die Rezepte meiner Lieblingsköche ausmachen. Das Leben wird leichter, nicht nur was Körpergewicht und Kochen angeht.

Der Bezug zwischen dem Leid in der Welt in Gestalt des Hungers von Millionen und dem Tierkonsum wird immer mehr Menschen klar – ebenso die Tatsache, dass Massentierzucht für die Umwelt weit schädlicher ist als aller

Verkehr der Welt – zu Land, zu Wasser und in der Luft. „Peace Food“ verdeutlicht diesen Zusammenhang und zeigt Auswege in ein neues, ungleich schöneres und eleganteres Lebensgefühl. Im eigenen Auftrag schlachten zu lassen ist ja nicht nur herz-, sondern auch ziemlich stilllos, und das wird heute immer mehr – vor allem jungen – Menschen bewusst. Offenbar entwickelt die in „Peace Food“ ausgedrückte Lebensphilosophie – Einklang mit sich selbst, der Erde und ihren Wesen zu finden – große Faszination. Bücher wie Jonathan Foers „Tiere essen“ und Karen Duves „Anständig essen“ haben das Terrain bereitet. Hinzu kommt, dass immer breitere Bevölkerungskreise einerseits außer Form geraten und andererseits genug von Diäten haben, die auf Dauer nicht halten, was sie versprechen. Sie haben all die Lebensmittelskandale satt, die erlaubten Zusatzstoffe und Gifte, die das übliche Essen belasten. Bücher wie „Die Suppe lügt“ und „Die Ernährungslüge“ von Hans-Ulrich Grimm erreichen ein breites Publikum, schrecken auf und machen reif für Umdenken und Peace Food.

## Umstellung mit Genuss

Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, an dem immer mehr Menschen aus Teufelskreisen aussteigen und in eine Art „Engelsspirale“ wechseln. Peace Food ist der einfachste Weg, sich selbst und seinen Mitmenschen, den in Hungerländern Darbenden, leidenden Tieren und nicht zuletzt Mutter Erde zum Engel zu werden. Das ist neu. Aber, wie Victor Hugo schon vor langer Zeit sagte: Nichts kann eine Idee stoppen, deren Zeit gekommen ist.

„Peace Food“ hat sich kaum durch Werbemaßnahmen verbreitet – ganz im Gegenteil: Anfangs wurde es von den großen Medien konsequent ignoriert und trotzdem allein im ersten Jahr von mehr als 50 000 Menschen gekauft, gelesen und weitergegeben. Ihnen allen sei Dank im Namen der Menschen, der Tiere und unseres Heimatplaneten! An dieser Stelle gilt mein besonderer Dank meinen Lieblingsköchinnen, die mit ihren köstlichen Rezepten meinen Wünschen Flügel verliehen haben.





*Tofu, Seitan & Co - pflanzliche Eiweißprodukte, die so fein schmecken, dass niemand Fleisch und Speck vermisst.*

## FRAUEN – WEGBEREITERINNEN FÜR PEACE FOOD

Viele Zuschriften enthüllten neben Begeisterung für den neuen Weg auch Probleme bei der Umstellung, vor allem mit eher entwicklungsfaulen Partnern. Denn oft sind es Frauen, die „Peace Food“ geradezu verschlingen und in ihrer Betroffenheit spontan den Schritt zu reiner Pflanzenkost vollziehen. Da wird manchmal noch spät abends nach dem Vortrag der Kühlschrank ausgeräumt und Platz für Neues und eine neue Zeit geschaffen. Partner, die schon frühere Schritte Richtung Fleischverzicht boykottiert hatten, kommen manchmal nicht ganz mit, wenn sie zu abrupt von Currywurst auf Pflanzenkost umgestellt werden. „Peace Food“ verdankt seinen Erfolg wahrscheinlich vor allem jenen Frauen und jungen Leuten, die nach der Lektüre sofort Nägel mit Köpfen machen und die Umstellung für sich innerlich vollziehen. Dem weiblichen Wesen scheint es insgesamt näherzuliegen, im Bereich Gesundheit Schritte in Neuland, auch zugunsten anderer fühlender Wesen, zu wagen. Frauen spüren intuitiv, wie notwendig gerade auch für die Gesundheit ihrer Partner der Wechsel wäre. Von der erdrückenden Beweislast harter Fakten motiviert, nehmen sie Auseinandersetzungen in Kauf, die tatsächlich gar nicht notwendig wären. Denn es gibt heute bereits eine Menge guten „Ersatz“, der gesünder ist und oft sogar schon schmackhafter als das, was er ersetzt.

Aus diesem Grund gibt es im Peace-Food-Kochbuch viele Rezepte mit sogenanntem Fleischersatz, der auf Tofu-, Dinkel- und Weizen-Seitan-Ebene genauso wenig geschmackliche Wünsche offenlässt wie der Milchersatz. Besser sollten wir deshalb von Fleisch- und Milchaufwertung sprechen. Die Köchinnen geben im Anhang dieses Buches die Alternativen und ihre besten Bezugsquellen an.

Inzwischen hatten wir in unserem neuen Seminarzentrum TamanGa, wo wir von Anfang an auf vollwertige Pflanzenkost setzten, schon viele Gäste, denen Mandelmilch zum

Cappuccino und Kokosmilch im Curry besser schmeckten als Kuhmilch. Mittlerweile war ich öfter mit Allesessern in veganen Restaurants wie dem „Schillinger“ in Großmugl bei Wien, und meinen Begleitern fiel gar nicht auf, dass ihr Cordon bleu statt aus Fleisch pflanzlich war. Ein Journalist bemerkte erst als er zum Nachtisch nochmals zur Karte griff, dass man hier offenbar Fleisch nicht schreiben, es dafür aber umso besser zubereiten könne. Das Wort „Fleisch“ – in Anlehnung an „vegan“ – war ihm aufgestoßen. Auch wenn ich persönlich diese Fleischaufwertung nicht brauche, staune ich oft über die Kreativität, mit der entsprechende Restaurants Lachs- und Wiener Schnitzel auf so viel gesündere und schmackhaftere pflanzliche Art zubereiten. Jedenfalls kann ich diese Fleisch- und Milch-Illusion all denjenigen empfehlen, die Angst vor Verzicht haben und Geschmackseinbußen fürchten. Persönlich habe ich noch nie so gut gegessen wie im letzten Jahr, seit in der TamanGa-Küche mit Pflanzen aus eigenem Anbau gezaubert wird. Nach über 40 Jahren vegetarischer und nun schon fast vier Jahren pflanzlicher Kost erinnere ich mich kaum, wie Bratwurst und Steak schmecken. Die Begeisterung der Allesesser für veganes „Fleisch“ freut mich aber, denn hier eröffnet sich ein leichter Ausweg aus einem Dilemma, das nicht nur Geschmacksnerven, sondern auch Beziehungen berührt. Peace Food beginnt mit dem bewussten Auslassen der ersten Fleischmahlzeit und mündet von da – idealerweise – in ein neues, schöneres Lebensgefühl und einen Lebensstil, der inneren und äußeren Frieden fördert.

**PEACE FOOD – DAS ENDE DES KUHMITLCHIRRTUMS**

## Zum Thema Honig

Auch wenn Honig, der wesentlich aus Kohlenhydraten besteht, keine vergleichbare Gesundheitsschädlichkeit wie Milch und Fleisch nachzuweisen ist, kann ich ihn doch nicht empfehlen, zumal zunehmend Giftrückstände darin zu beanstanden sind. Nicht viel besser als Zucker, ist er auch von daher nicht empfehlenswert und bei bestehendem Krebs strikt zu meiden. Streng veganer Ernährung widerspricht er, durch pflanzliche Süßungsmittel wie Agaven- oder Birnendicksaft, Stevia usw. ist er leicht zu ersetzen.

Noch vor fünf Jahren wusste ich nichts vom Kuhmilch-Desaster, betete die Vorurteile meiner Ausbildung gegen vegane Kost für Kinder nach und tolerierte milchhaltige Gerichte in der ersten Ausgabe von „Richtig essen“<sup>3</sup>, ganz abgesehen von meiner eigenen damaligen Vorliebe für milchhaltige Desserts. Inzwischen habe ich diese Irrtümer eingesehen und entsprechend korrigiert. Ich entschuldige mich gern dafür und hätte es besser wissen müssen. Seit meinem späten Abstillen habe ich weder Milch getrunken noch Eier gemocht. Leider tat ich es als persönliche Eigenart ab. Dabei rate ich seit über 30 Jahren Müttern von Allergiekindern von Milch und Milchprodukten ab und weiß aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, wie sehr Milch verschleimt. Seit Langem ist mir bekannt, dass praktisch alle Typ-1-Diabetiker Antikörper gegen Kuhmilch im Blut haben und es in Ländern mit geringem Milchkonsum diese Diabetesform genauso wenig gibt wie Osteoporose. Das hätte eigentlich reichen müssen!  
Peace Food beginnt – wie gesagt – bereits mit bewusstem Weglassen einer Fleischmahlzeit und führt konsequenterweise zu vollwertiger Pflanzenkost. Das ist ein Weg, den mit mir inzwischen viele mit großem Gewinn für

ihre Gesundheit gegangen sind. Er ist natürlich umso einfacher und köstlicher, je schmackhafter die Kost ist. Dazu kann dieses Kochbuch beitragen. Die Qualität seiner Gerichte wird den Familienfrieden fördern, aber auch zu innerem und äußerem Frieden beitragen, und da liegt seine und unsere größte Chance.



# Meine Lieblingsköchinnen im Peace-Food-Kochbuch

**Vier Köchinnen und ein Koch haben für das Peace-Food-Kochbuch ihre besten Rezepte aufgeschrieben. Ich bin ihnen von Herzen dankbar dafür.**

**dn** Die ausgezeichnete Haubenköchin Dorothea Neumayr, meine Co-Autorin bei früheren Ernährungsbüchern, hat als Erste den Spagat zwischen ästhetisch anspruchsvollem und gesundem Vollwertessen geschafft. Sie hat die 30 Rezepte in „Peace Food“ entwickelt und auch für dieses Buch wieder ihre Schatzkammer anspruchsvoller pflanzlicher Gerichte geöffnet.

**gl** Gabriele Lendle, eine meiner Fastenkurs-Teilnehmerinnen, die den Sprung zu reiner Pflanzenkost sofort und in der ersten Stunde von „Peace Food“ mitvollzog und sogleich ihr eigenes Kochbuch herausgab, war spontan bereit, die Highlights ihrer Küche weiterzureichen. Hildegard Biller schließlich ist schon lange auf ihrem anspruchsvollen Weg mit rein pflanzlicher Küche und ihrem Soami Yoga Retreat Center in Obermillstatt.

**hb** Persönlich genoss ich mit vielen Seminar- und anderen Gästen die Küche von Sabine „Bimbi“ Roots und Chris Sternik im ersten TamanGa-Jahr.

**bc** Unterstützt von dieser Küchen„mann“schaft freue ich mich auf die Auswirkungen des Peace-Food-Kochbuchs. Dass meine Mannschaft vor allem aus Frauen besteht, ist weniger Zufall als Antwort auf das Fernseh-Theater, wo wenige männliche Starköche einem Millionenheer von Frauen vor-kochen – vor allem Speisen, vor denen ich als Arzt dringend warnen muss.

## WER SIND WIR? WAS SOLLEN WIR ESSEN?

Jeden Morgen kann uns der Blick in den Spiegel helfen, zu entscheiden, ob uns da ein Raubtier oder ein Mensch ansieht. Die heute üblich gewordene Fleischmast ist nicht artgerecht, weist uns doch unser Organismus als überwiegende Pflanzenesser aus. Sicher hat der frühe Mensch etwa in der Not von Eiszeiten alles essen müssen, was er zu fassen bekam. Hier hilft uns Modernen der Blick aus dem Fenster. Wenn draußen keine Eiszeit herrscht, sind solche Maßnahmen nicht mehr notwendig. Was das Überleben der Vorfahren in Notzeiten sichern half, ist auf Dauer nicht gut. Wissenschaftliche Studien lassen keinen Zweifel daran, dass Tierprotein und -fett unsere Lebenserwartung verkürzen und vor allem die Lebensqualität dramatisch verringern, indem sie Gefäße und Herz schädigen und nicht nur Krebs, sondern auch alle möglichen anderen Zivilisationssymptome fördern.

## VEGANE NAHRUNG ALS GESUNDMACHER

Persönlich vollzog ich den Wechsel von vegetarischer auf reine Pflanzenkost aus humanitären, ökologischen und tierethischen Gründen und erwartete mir in gesundheitlicher Hinsicht keine weitere Verbesserung. Umso erstaunter und erfreuter war ich, als die Steifigkeit nach längeren Sitzmeditationen aus meinen Gelenken verschwand, die Meditationen tiefer, ruhiger und friedlicher wurden, meine Sensibilität zunahm und sich mein Verhältnis zu Tieren intensivierte und vertiefte. Ähnliches und vor allem auch Besserungen chronischer Beschwerden habe ich inzwischen aus vielen Rückmeldungen erfahren. Pflanzliche Kost ist eine Art Lebenselixier und hilft unserem Organismus – ähnlich wie Fasten –, wieder zu sich und in seine Kraft und Energie zu finden.

Auf Dauer kann sie den Darm sanieren und damit eine große Gefahr bannen. Die Schädigung der Darmschleimhaut wird inzwischen auch von Schulmedizinern als Ursache nicht nur von Darmkrebs, sondern obendrein von Lungen- und Leberkrebs gesehen, da dadurch aufgenommene Giftpartikel, einmal eingedrungen, ihr Unwesen überall im Körperland treiben.

Der bekannte US-Herzspezialist Caldwell Esselstyn konnte mit Röntgenbildern dokumentieren, wie sich unter reiner Pflanzenkost schon verschlossene Herzkranzgefäße wieder öffneten – eine Studie, die Ex-Präsident Bill Clinton zum bekennenden Veganer machte. Prof. Colin Campbell, Biochemiker und Vater der China-Study<sup>4</sup>, erlebte, wie Krebs unter Pflanzenkost zurückging und mit Tierprotein wieder zunahm, die Ernährung also geradezu zum An- und Abschalten von Krebs dienen konnte.

Und ich durfte nun schon öfter bezeugen, wie hohe PSA-Werte, die als Tumormarker für Prostatakrebs entsprechende Operationen nahelegten, unter Pflanzenkost zur Norm zurückkehrten und so Impotenz verursachende Operationen überflüssig machten.

## WICHTIG: VEGAN UND VOLLWERTIG

Als weiteren Schritt in Richtung lebenserhaltender und -verbessernder Ernährung halte ich Vollwertigkeit für zwingend, denn pflanzlich allein bedeutet noch keineswegs gesund. Eine Kost aus raffiniertem Weißmehl, Zucker und Schnaps ist zwar vegan, aber nicht gesund. Auch bei der Fleisch-Aufwertung ist Vorsicht geboten, denn Soja ist nicht immer für alle gesund (siehe dazu auch Kasten [≥](#)). Selbst beim Wein muss man auf vegane Qualität achten, denn normaler Wein – auch Bio-Wein – wird meist durch Gelatine filtriert, die aus Tierhäuten und -knochen gewonnen wird. Zum Glück ist Vollwertigkeit heute in den deutschsprachigen Ländern relativ leicht zu sichern. Auch hier gibt es allerdings

qualitative Abstufungen. Philosophisch inspirierten Produzenten wie anthroposophischen Demeter-Bauern ist leicht zu trauen, da sie kaum ihr Karma durch Betrug gefährden werden.

Tierprodukte aus Bio-Haltung bieten keinen Ausweg, die Zustände in der Bio-Tierzucht spotten – laut Untersuchung der Zeitung Standard – größtenteils jeder Beschreibung. Außerdem werden auch Bio-Kälber und -Schweine nicht zu Tode gestreichelt, sondern landen meist im Großschlachthof, wo sie das Sterben ihrer Art- und Leidensgenossen mitansehen müssen. So wird ihr Fleisch ebenfalls maximal mit Angst- und Stresshormonen angereichert, die anschließend bei den Essern landen. Im Gegensatz dazu stellt die Bio-Produktion pflanzlicher Lebensmittel einen großen Fortschritt im Hinblick auf Qualität dar.

Ein weiterer Schritt zu gesunder Ernährung ist die Beachtung der thermischen Qualität der Lebensmittel. Heiße Typen brauchen eher kühlende Nahrung und coole Typen eher wärmende Speisen. Dieses der chinesischen Medizin nachempfundene System ist ausführlich in meinem Buch „Richtig essen“<sup>5</sup> beschrieben.



*Pflanzliche Ernährung ist die Lösung für die weltweiten Umweltprobleme ebenso wie für viele Zivilisationskrankheiten.*



## Fasten als Einstieg in den Umstieg

Bei Problemen wie Störung der Darmflora (Dysbiose), Unverträglichkeit von Lebensmitteln und Übersäuerung empfiehlt sich ein geradezu ritueller Einstieg in den Umstieg. Mit Rohkost, wie einem bewusst genossenen Apfel oder einer Birne, lässt sich das alte Essensregime beenden und eine Fastenwoche beginnen. Der Aufbau danach wird dann mit sehr einfachen pflanzlichen Gerichten gelingen. Selbst bei Unverträglichkeiten gegen Fruktose und Gluten ergeben sich gute Heilungschancen, wenn man in den Aufbauwochen nur sehr wenige einfache pflanzliche Lebensmittel genießt und Vermischung von allem mit jedem meidet. Auch hier wird „Weniger ist mehr“ zum Erfolgsgeheimnis. Wenn man nach einigen Wochen dann eine einzige Frucht- oder Getreideart, auf die man unverträglich reagierte, versuchsweise in kleiner Menge sehr gut kaut, nimmt der Organismus sie oft wieder an und verdaut sie ordnungsgemäß. Die Rückkehr zum Einfachen und zu sehr gutem Kauen kann hier im Verbund mit Vollwertigkeit Wunder wirken.

## Das Geheimnis guten Kauens

Viele Menschen schwören zu Recht auf die Mayr- oder Milch-Semmel-Kur. Natürlich sind weder die verwendeten Weißmehl-Brötchen noch die Milch gesund – ganz im Gegenteil. Gefühlsmäßig bin ich sicher, dass F. X. Mayr, der österreichische Begründer dieser Kur, heute Vollwertsemeln und zum Einspeicheln Wasser oder Saft wählen würde. Das Positive an dieser Kur ist das unendlich lange bewusste Kauen. Wer einmal „gemayrt“ hat, ist davon in der Regel überzeugt und verbessert auf so einfache Weise seine Lebensqualität. Auch der US-amerikanische Arzt Horace Fletcher hat dieses Geheimnis entdeckt und löste eine amerikanische Kauwelle aus, die auf „Fletcherizing“ – gutes Kauen – schwor. Randolph Stone, der Begründer von Polarity (einer ganzheitlichen Therapiemethode) und darüber hinaus ein großer Arzt und Menschenfreund, empfahl bereits eine pflanzenbasierte Ernährung und wies darauf hin, wie wenig unser Organismus imstande sei, Stärke zu verdauen, die im Mund nicht gut eingespeichelt wurde. Stärke und überhaupt Kohlenhydrate sind aber ein entscheidender Faktor bei Pflanzenkost.

### GUT GEKAUT IST BEKÖMMLICHER

Eigentlich wissen wir, dass es optimal wäre, alles flüssig zu kauen, weil es so bekömmlicher wird und die Kohlenhydratverdauung schon im Mund in Gang setzt. Bei pflanzlicher Nahrung ist das noch wichtiger, da sie besser aufgeschlossen werden muss, um alle Nährstoffe freizusetzen. Außerdem eignet sich vollwertig pflanzliches Essen ungleich besser zu gutem Kauen, da es auch auf Dauer im Mund die Geschmacksknospen verwöhnt, wohingegen Fleischnahrung dabei immer geschmackloser und faseriger wird. Brot wird sogar noch im Mund süß, weil dabei Glukose, natürlicher Zucker, frei wird.

Kuhmilch ist niemals Getränk, sondern immer Nahrung, die verschleimt, das Gewebe verstopft und so dessen Offenheit und freie Durchlässigkeit behindert. Wer sich von Milchprodukten löst, wird das sehr rasch befreiend und (er-)lösend erfahren. Bei ihnen hilft auch Kauen nicht. Ein weiterer Vorteil ist, dass flüssig gekauten Speisen das ausgedehnte Magensäurebad erspart wird, das Eiweiß ähnlich denaturiert wie Kochen. Flüssiger Speisebrei, wie er aus gut gekauter Pflanzenkost entsteht, bekommt fast Saftcharakter und gelangt rasch durch den Magen, sodass er sich viel eher auf der enorm großen Oberfläche des Dünndarms ausbreitet, eine optimale Verdauung fördernd. Wer also jeden Bissen kaut, bis er flüssig ist, hat viele Vorteile von der besseren Durchmischung mit Verdauungssäften und -enzymen über die optimale Verteilung auf der Dünndarmschleimhaut bis zur Aufschließung aller möglichen Mikronährstoffe. Gutes Kauen war über Jahrtausende auch eines der Geheimnisse optimaler Versorgung mit dem Wohlfühl- und Glückshormon Serotonin. Heute lässt es sich durch feines Vermahlen mit der Rohkost „Take me – Glücksnahrung“<sup>6</sup> ersetzen. So haben wir das Glück, ungleich bequemer an dieses Glückshormon heranzukommen. Gutes Kauen bringt so viel und kostet nichts beziehungsweise nur Zeit. Wer sich diese Zeit zum Essen nicht nimmt, kann weder gesund essen noch verdauen noch leben.

## Ist ein Leben auf rein pflanzlicher Basis gefährlich?

In unserer verdrehten Welt werden diejenigen, die bewusst und gesund leben, mit Ängsten und Sorgen derjenigen konfrontiert, denen bisher noch der Mut zu solch substanziellen Schritten fehlte und die lieber weiter Schulmedizin und Lebensmittelindustrie ins bekannte Elend folgen. Sie sind es, die in Wahrheit ihre Gesundheit riskieren – um sich nicht ändern zu müssen. Damit wir diesen Bedenkenträgern besser begegnen können, möchte ich jetzt die häufigsten Fragen zur veganen Ernährung beantworten, obwohl ich mir durchaus bewusst bin, dass wir uns viel mehr um die Allesesser sorgen müssten.

Solch widersinnige Situationen gab es im Übrigen oft in der Medizin. So war es in der Gynäkologie üblich geworden, Neugeborene zur Begrüßung auf vielfältige Weise und ganz sinnlos zu quälen, bis Frederick Leboyer in „Geburt ohne Gewalt“ zu einer mitmenschlich einfühlsamen Begrüßung aufrief. Für seine so naheliegende Verbesserung musste er sich einiges an Kritik gefallen lassen.

Ignaz Semmelweis erkannte in den Ärzten und Medizinstudenten die Überträger des Kindbettfiebers. Aber anstatt ihn dafür zu feiern, hat man ihn diffamiert und beschimpft und gleichsam aus Rache in der Wiener Psychiatrie an Wunden sterben lassen, die mit seiner eigenen Desinfektionsmethode einfach zu behandeln gewesen wären.

Diese Beispiele ließen sich weiter fortsetzen. Sie seien hier nur erwähnt, weil etwas Ähnliches gerade Professor Colin Campbell widerfährt, der mit der China-Study eine wesentliche Tür zur Gesundheit im Ernährungsbereich öffnete. Und Gleiches könnte Ihnen, liebe Leser(innen), blühen, wenn Sie den Schritt zu Peace Food machen und sich dazu bekennen. Die Speerspitze einer neuen Bewegung bekommt allen Widerstand zu spüren, der viel dickere Schafft

folgt dann später leicht nach. Als früheste Atomkraftgegner haben wir viel abbekommen, die Mehrheit der Menschen, die es inzwischen auch einsieht, folgt nun bequem und sicher auf gut vorbereitetem Pfad.

## WIDERSTAND AUS POLITIK UND WIRTSCHAFT

Was ist dran an diesen Bedenken und Warnungen, und wer oder was steckt dahinter? Zuerst ist an die Einflussnahme der Lebensmittelindustrie zu denken.

Beispiele erlebe ich jetzt genug. Zum Film „Die Milch-Lüge“ des NDR – immerhin ein öffentlich-rechtlicher Sender in Deutschland – war ich lange interviewt worden. Am Ausstrahlungstag fiel der Film ohne Begründung aus. Der Einfluss der Milchlobby reichte offenbar so weit, dass bei der Sendung zwei Wochen später alles Kritische, wie auch mein Peace-Food-Beitrag, nicht mehr vorkam. So viel zu einem eigenartigen Verständnis von Pressefreiheit in einem Land, das auf dieselbe stolz ist. In Österreich wurde ich von einem Landwirtschaftsamt abgemahnt, die Ausdrücke Reismilch, Sojamilch und Mandel milch nicht mehr zu benutzen, da die EU das untersage. Tatsächlich hat es die Milchlobby in Brüssel geschafft, diesen viel gesünderen Alternativen das Wort Milch streitig zu machen. Andererseits ist es aber sogar gut, so wertvolle Lebensmittel wie Mandeln und Reis nicht mehr mit dem Begriff für einen wissenschaftlich als gefährlich und sogar als krebserregend überführten Stoff wie Kuhmilch in Zusammenhang zu bringen. So habe ich mich dem Amt gern gefügt. In der Schweiz subventioniert der Bund die Nahrung am stärksten, die er am wenigsten empfiehlt.







*Frisches Gemüse, möglichst aus eigenem oder regionalem Anbau, sollte ein Hauptbestandteil unseres Speiseplans sein.*

## PROBLEME BEI PFLANZENKOST?

Die Frage ist schnell beantwortet: Das Gegenteil ist der Fall. Selbst die Muttermilch vegan lebender Mütter schneidet in einer wissenschaftlichen Untersuchung in allen Kriterien besser ab als die von Allesesserinnen. Eigentlich müsste man stillenden Müttern unbedingt empfehlen, vegan zu leben. Aber noch immer gefallen sich viele Mediziner darin, Ängste zu schüren und eine Ernährung zu empfehlen, die – wissenschaftlich belegt – schädlich ist und die schwerwiegendsten Krankheitsbilder unserer Zeit begünstigt. Wir wissen aus verschiedenen Studien, dass Vegetarier deutlich länger leben und weniger Krebs bekommen und dass Veganer und Vegetarier in Intelligenztests durchschnittlich um 5 bis 7 Punkte besser abschneiden, was an besserer Durchblutung liegen dürfte.

## Wichtige Vitamine und Neurotransmitter

Beim immer wieder beschworenen Vitaminmangel ist zuerst festzustellen, dass Pflanzenesser in der Regel eine ungleich bessere Vitaminversorgung haben als Allesesser, lediglich bei Vitamin B<sub>12</sub> und D ist Vorsicht geboten, auf Omega-3-Fettsäuren ist zu achten. Ansonsten könnte mit Gewinn auf die Vorstufen der Glückshormone blicken, wer sein Leben leichter und glücklicher führen will.

### VITAMIN-D-MANGEL

89 Prozent der deutschen Bevölkerung sollen unter Vitamin-D-Mangel leiden. Angesichts der in Peace Food beschriebenen daraus folgenden Gefahren, die bis zur erhöhten Anfälligkeit für Krebs reichen, ist hier also einiges auszugleichen. Tatsächlich ist Vitamin D nicht nur für die Knochen von großer Wichtigkeit, sondern für so ziemlich alle Organfunktionen. In Monaten mit ausreichender Sonnenbestrahlung und bei einem halbstündigen Sonnenbad des Oberkörpers alle drei Tage ist der Bedarf gesichert. In sonnenarmen Zeiten sollte jeder Mensch den Mangel ausgleichen. Leider steht die Sonne in Deutschland zur Herbst- und Winterzeit so flach über dem Horizont, dass sie kaum Wirkung entfaltet. Unter den Pflanzen enthalten Pilze, und hier besonders Steinpilze, viel Vitamin D, das sie – ähnlich wie unsere Haut – bei Sonnenbestrahlung bilden können. Allerdings ist es für Veganer schwierig, in sonnenarmer Zeit genug Vitamin D nur über die Nahrung zu bekommen.

Das zur Einnahme – in meinen Augen – günstigste Vitamin D wird auf Hefepilzen gezüchtet, die von Natur aus zwar viele B-Vitamine und kein Vitamin D enthalten, aber eben die Fähigkeit haben, es mittels Bestrahlung durch UVB-Licht zu bilden. Früher wurde vor Überdosierung gewarnt, inzwischen hat sich gezeigt, dass diese Gefahr weder durch

Sonnenbestrahlung noch pflanzliche Zufuhr besteht. „Take me - D“ enthält die empfohlene Tagesdosis auf pflanzlicher Basis.

## VITAMIN-B<sub>12</sub>-MANGEL

Auf Vitamin B<sub>12</sub>, das so wichtig für die reibungslose Funktion unseres Nervensystems ist, müssen wir das ganze Jahr achten. Aber auch hier ist Entwarnung insofern angebracht, als die Speicher – sind sie einmal gefüllt – für mindestens drei, oft fünf Jahre reichen. Wichtig für die Aufnahme von B<sub>12</sub> ist der sogenannte Intrinsic-Faktor des Magens, dessen Produktion mit zunehmendem Alter nachlassen und das Thema verschärfen kann. B<sub>12</sub> wird von Bakterien gebildet, die auf Oberflächen von Feld- und anderen Früchten gedeihen und dort auch das Vitamin anreichern. Wer also aus seinem eigenen Bio-Garten lebt und ohne viel Waschen auskommt, ist bereits versorgt. Die meisten Pflanzen enthalten – wenn überhaupt – nur sehr wenig B<sub>12</sub> mit Ausnahme etwa der Rotalgen. Auf Reisen nehme ich einen gehäuften Esslöffel des veganen Präparates „Take me - plus“, das die notwendige Tagesration von B<sub>12</sub> aus Rotalgen enthält und Vitamin D aus Steinpilzen. Es schmeckt (mir) leider nicht, und deshalb mische ich es in Apfelmus oder dergleichen. Geschmacklich weniger Empfindliche können es auch in Saft oder einige sogar in Wasser trinken. Es enthält daneben noch die Grundstoffe wichtiger Neurotransmitter und Glückshormone wie Dopamin und ist insofern mehr als ein Vitamin-Spender. Es stellt die ideale Ergänzung zu „Take me - Glücksnahrung“ dar, das auf einfache Weise die Serotonin-Speicher auffüllt – wichtig in modernen stressreichen Zeiten. Die meisten B<sub>12</sub>- Kapseln wie auch die Empfehlungen veganer Gesellschaften enthalten noch viele andere Vitamine und alle in sehr hohen Dosen, dabei sind Vegetarier



und Veganer mit denen meist bestens versorgt. Persönlich halte ich nichts von überschießender Vitamineinnahme, schon gar nicht aus industriellen Quellen. Dazu kommt: Wenn man Vitamin B<sub>12</sub> einnimmt, handelt es sich fast immer um sogenanntes Cyanocobalamin, das erst noch mittels Intrinsic-Faktor des Magens aufgeschlossen werden muss, der leider mit zunehmendem Alter schwächelt. Der Körper braucht die Umwandlungsphase Methylcobalamin, die in den veganen „Take me - B<sub>12</sub>“-Kapseln enthalten ist. Das halte ich für einen geschickten Weg – eine kleine Kapsel reicht pro Tag.



*Meeresalgen sind die beste Quelle für die lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren.*

## DAS OPTIMALE VERHÄLTNIS VON OMEGA-3 ZU OMEGA-6

Die beste Möglichkeit, an pflanzliches Omega-3 zu kommen, ist Meeresalgenöl. Wobei die Algen besser gar nicht aus dem Meer stammen, das durch radioaktive und andere Verseuchungen zu Recht ins Gerede gekommen ist, sondern in Röhrensystemen unter Ausschluss von Umweltgiften gezüchtet und anschließend gepresst werden. Dieses in vegane Kapseln gefüllte Öl enthält Omega-3<sup>7</sup> konzentrierter und besser aufnehmbar als Leinöl, die andere pflanzliche Alternative. So wird hier der Umweg über die Fische eingespart, denn diese bekommen ihr Omega-3 auch nur aus Algen. Wir sollten insgesamt nicht mehr als doppelt soviel Omega-6 wie Omega-3 zu uns nehmen; ein Verhältnis von 1:2 ist hier optimal. Omega-6 ist in Getreide und Nüssen, Omega-3 in Leinsamen und „Grünzeug“ enthalten.

## GLÜCKSHORMONE

Nicht nur mir sind die beiden erwähnten veganen, vollwertigen Nahrungsergänzungen zur Selbstverständlichkeit geworden: die erste, um den Serotonin-Spiegel und letztere, um die Grundstoffe anderer wichtiger Neurotransmitter wie Dopamin und GABA (Gamma Aminobutyric Acid/Gamma-Aminobuttersäure) sicherzustellen. Die Hintergründe und die Chancen, wenn man sich mit der biochemischen Basis von Glücksgefühlen reichlich versorgt, sind in „Peace Food“ dargestellt und werden ergänzt durch die Möglichkeit, sich während einer möglichst langen nächtlichen Fastenzeit von mindestens 12 Stunden mit genug Wachstumshormon (HGH) zu versorgen. So ergibt sich eine wundervolle Chance, sein Leben glücklicher zu gestalten, indem wir geschickt auf der Klaviatur unserer Neurotransmitter und Hormone spielen.