

RUEDIGER DAHLKE

# VEGAN FÜR EINSTEIGER

In 4 Wochen zu einem gesunden,  
nachhaltigen Leben

RATGEBER GESUNDHEIT



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2014

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2014

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Anja Schmidt

Lektorat: Anna Cavelius

Covergestaltung: independent Medien - Design, Horst Moser

Foodstyling: Claudia Seifert

eBook-Herstellung: Timea Puskasova

 ISBN 978-3-8338-4138-5

2. Auflage 2020

Aktualisierung 2020/009

Bildnachweis

Coverabbildung: Ulrike Holsten

Fotos: A1 pix, Corbis, Flora Press, Fotolia, Fotos mit Geschmack, GlowImages, GLV Press, iStockfoto, Jalag/Ulrike, Holsten, Jalag/Wolfgang Schardt, Mauritius Images, Plainpicture, Shutterstock

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-4070 10\_2020\_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)



[www.facebook.com/gu.verlag](http://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\* gebührenfrei in D, A,  
CH)

## Wichtiger Hinweis

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Autors dar. Sie wurden von Autor und Verlag nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Es liegt jedoch in der Verantwortung des Lesers, ob er die dargestellten Methoden, Tipps und Maßnahmen anwenden möchte. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

## DR. MED. RUEDIGER DAHLKE

ist Arzt und Psychotherapeut. Er begründete eine ganzheitliche Psychosomatik.



---

»Nichts ist so stark, wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist.«

VICTOR HUGO





## EIN WORT ZUVOR

Zu keiner Zeit hatten wir eine bessere Chance, so viel für unsere Gesundheit und persönliche Entwicklung, aber auch die unserer Mitmenschen, der Tiere und unserer Umwelt zu tun. Und es ist so einfach: Dieses vegane Einsteigerprogramm verrät, wie Ihnen all das gelingen kann, während Sie geschmack- und genussvoll essen können.

## **GESUND, LEBENSBEJAHEND, GENUSSREICH: VEGAN MACHT AN**

Die Liste der Krankheiten, die sich durch vegane Ernährung bessern, ist lang und beginnt mit den beiden häufigsten Todesursachen: Herz- und Krebserkrankungen. Aber auch unsere geistig-seelische Entwicklung kann durch sie in wundervoller Weise vorankommen, weil wir sensibler und offener werden. Wer aufhört, die Angst mitzuessen, die aufgrund der Lebens- und Todesumstände im Fleisch der Tiere steckt, blüht bereits auf. Weitere anmachende Punkte: Wir duften angenehmer, während gleichzeitig die Ausstrahlung wächst. Und wir bewirken noch so viel Gutes nebenbei. Keine ökologisch vergleichbare Maßnahme ist auf so vielen verschiedenen Ebenen wirksam, nichts hilft besser gegen den Hunger auf der Welt. Insofern verdient die hier vorgestellte vegane Ernährung wirklich den Titel Peace Food – Essen für den Frieden, den eigenen, den mit seiner Umgebung und sogar den Weltfrieden.

Alles Gute,

*Von Rabe & M*



## VEGAN: ESSEN OHNE TIERPRODUKTE

ES IST LEICHTER UND NOCH VIEL BESSER, ALS SIE DENKEN: DER UMSTIEG AUF VEGANES ESSEN BESCHERT IHNEN NICHT NUR EIN GESÜNDERES UND LÄNGERES LEBEN, SONDERN AUCH EIN BESSERES LEBENSGEFÜHL. ÜBERZEUGEN SIE SICH SELBST!





## VOM ALLESSESSER ZUM VEGANER

Vegane Ernährung ist in aller Munde – und doch scheuen sich noch viele Menschen, diesen vielversprechenden Trend einmal auszuprobieren. Manche befürchten, es sei ungesund, auf tierische Produkte zu verzichten, und sie würden an Nährstoffmangel leiden. Andere können sich nicht vorstellen, dauerhaft ohne den Geschmack von saftigem Fleisch, Geflügel, Fisch, Eiern oder Milchprodukten zu leben. Oder sie fürchten erhebliche Umstände, sobald sie auf vegane Ernährung umsteigen. Andererseits reizt es viele Allesesser, doch wenigstens auszuprobieren, was an der Ernährung ohne tierische Produkte dran ist. Schließlich geht es ja nicht nur um eine gesündere, vollkommen ausgewogene Ernährungsweise, sondern auch um das Bedürfnis, angesichts des Welthungers, gequälter Tiere und einer belasteten Umwelt Verantwortung zu übernehmen.

## Vegan auf Probe

Es gibt keinen Grund, dass Sie sich von Anfang an festlegen. Aber es gibt viele gute Gründe, das vegane Leben einmal zu testen. Deshalb eignet sich dieses Programm bestens für eine vegane Probezeit. Denn einen Monat lang keine Tierprodukte zu essen, ist keine Hexerei – doch schon dieser relativ kurze Weg in einen neuen, besseren Lebensstil stellt eine beachtliche, überaus wohltuende Kur für Körper, Geist und Seele dar, wie Sie sehen und erleben werden.

### INFO

#### **PROMINENTE VORBILDER**

Ex-US-Präsident Bill Clinton vertraute jahrzehntelang nur der Schulmedizin und war Allesesser. Erst nach mehreren Bypass-Operationen wechselte er zum veganen Lebensstil, um – wie er sagte – seine Enkel noch zu erleben. Er hatte eine Studie des Chirurgen Caldwell Esselstyn gesehen, in der durch Röntgen-Bilder gezeigt wurde, wie sich verschlossene Herzkranzgefäße wieder geöffnet hatten – und zwar bei jenen Patienten, die tierisches Eiweiß ganz wegließen. Die Schauspielerin Natalie Portman, bekannt durch ihre Rollen in »Léon – der Profi«, »Star Wars« und »Black Swan«, lebt ebenfalls seit Jahren vegan, ihr berühmter Kollege Richard Gere sogar schon seit mehreren Jahrzehnten.

### Ihr Vier-Wochen-Test

Sie finden auf den folgenden Seiten jede Menge guter Argumente, sich (wenigstens) vier Wochen lang auf ein Essen ohne tierische Produkte einzulassen. Lassen Sie sich

mit diesem Einsteigerprogramm dort abholen, wo Sie es sich jetzt gerade am Tisch bequem gemacht haben. Denn durch eine vollwertige Kost ohne Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte und mit frischen Früchten, Getreideprodukten, Gemüse, Kräutern und gesunden Fetten gewinnen Sie:

- mehr Gesundheit (etwa verbesserte Blutfette, einen ausbalancierten Stoffwechsel, stärkere Immunfunktionen)
- mehr Energie
- mehr Vitalität
- mehr Lebenszeit
- verbesserte Gehirnleistungen
- eine intensivere Ausstrahlung
- einen angenehmeren Körpergeruch
- Ihr Wohlfühlgewicht
- ein gutes Gewissen hinsichtlich unserer Umwelt, der Tierwelt und unseres Planeten, weil Sie aktiv etwas dafür tun
- ... und Sie bringen Ihr wahres Wesen zur Entfaltung und Blüte

Doch das Allerbeste an diesem 4-Wochen-Programm ist das Essen! Die Rezepte ab > sind so lecker und ausgewogen, dass sie allein schon Grund genug sind, um sich vegan zu ernähren. Sie sind auf eine heute übliche Mischkost abgestimmt, die sich optisch und geschmacklich kaum von Ihren bisherigen Mahlzeiten unterscheidet, nur dass sie eben aus rein(en) pflanzlichen Lebensmitteln bestehen. Das ist möglich, da es inzwischen längst – und beispielsweise in der taiwanesischen Küche schon seit Jahrhunderten – für alle tierischen Produkte geschmacklich ansprechenden und ungleich gesünderen Ersatz gibt, der deshalb in Wirklichkeit so viel mehr als nur Ersatz ist.

Und machen Sie sich bitte keine Gedanken über befürchtete Folgeerscheinungen wie einen Eisen- oder Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel. Wer nur einmal einen Mondzyklus lang, also

28 Tage, vegan essen will, kann seine B<sub>12</sub>-Vorräte gar nicht aufzehren.

## INFO

### **PEACE FOOD: EINE LEBENSEINSTELLUNG**

Weil das Leben als Veganer so viel mehr bedeutet als einen Verzicht auf tierische Nahrungsmittel, verwende ich gern den Begriff »Peace Food«. Das ersetzt alle bisherigen Lebensmittel durch vollwertig pflanzliche, die in ihren Wirkungen wissenschaftlich durch viele Studien belegt sind. Strenge Veganer verzichten grundsätzlich auch auf andere tierische Produkte, also zum Beispiel auf Honig und Leder als Stoff für Kleidung oder Schuhe. Andererseits gibt es gegen verantwortlich gewonnenen Honig keine wissenschaftlichen Einwände. Und wenn Sie Ihre Lederschuhe lieber auftragen als beerdigen, ist das mit Peace Food ebenso vereinbar. Peace Food verlangt also keinerlei Ideologie oder Verzicht, wohl aber eine vollwertige Qualität der Lebensmittel. Der einfachste Weg zu Peace Food ist diese 28-Tage-Reise in ein neues Lebensgefühl, um anschließend vielleicht eine neue, längerfristige Entscheidung zu treffen. Aber schon das Auslassen einer einzigen Fleischmahlzeit pro Woche hat etwas von Peace Food. Wenn Sie mehr dazu erfahren möchten, finden Sie Buchempfehlungen auf [>](#).

## Pflanzlich und vollwertig

Vegane Ernährung ist in jedem Fall viel gesünder als die übliche fleischlastige Mischkost, weil sie keine tierischen Proteine und Fette enthält. Aber vegan allein ist noch nicht zwingend gesund. Weißmehl und Industriezucker, dazu reichlich Wodka – das ist (als Beispiel) zwar vegan, aber

keineswegs gesund. Das wird eine Ernährungsweise erst durch Vollwertigkeit, die heutzutage mehr denn je *notwendig* ist.

Schließlich entwickeln sich Allesesserbedingte Beschwerden, zu denen Herz- und Kreislauferkrankungen, Krebs und Typ-2-Diabetes gehören, zu wahren Volksseuchen. Die Tiere, denen Fleisch, Eier und Milch unter entsetzlichen Bedingungen abgetrotzt werden, die Umwelt und das Klima, die dadurch schweren Schaden nehmen, sie alle werden entlastet durch unseren Umstieg auf vollwertige Nahrung. Diese besteht aus einfachen und ursprünglichen, dabei aber variantenreichen Produkten, die frisch und unbehandelt sind, also vor allem Früchte, Gemüse und Getreidepflanzen. Aber sind vollwertige Produkte nicht vor allem teuer? Nein, im Gegenteil, »Normalkost« im Sinne von hochverarbeitetem Industriefutter und Fertignahrungsmitteln (Convenience Food) ist das mit Abstand teuerste Essen. Denn es kostet am Ende das Leben, und zwar deutlich vor der Zeit. Schlimmer noch, es ruiniert schon lange vorher die Lebensqualität.



Viele Gemüsearten lassen sich auch einfach im eigenen Garten oder auf dem Balkon ziehen.

## Unser biologisches Programm

Vollwertnahrung ist dagegen im wahrsten Sinne des Wortes kostbar und sollte uns so teuer und so wertvoll sein wie unser Leben – nicht mehr und nicht weniger.

Wieso ist das so? Einfach, weil wir ursprünglich darauf programmiert sind, uns vollwertig zu ernähren. Unser Organismus wurde im Lauf der Evolution darauf getrimmt, zu essen, bis er satt ist. Das ist aber erst der Fall, wenn er alles hat, was er braucht. Solange noch irgendein Nährstoff fehlt, wird der Hunger kaum nachlassen oder rasch zurückkommen. Wer also Nahrung zu sich nimmt, der Wichtiges wie Ballaststoffe, Fette, Eiweiß,

Mineralien, Spurenelemente, Vitamine, Antioxidanzien fehlen, wird nach dem Essen rasch wieder Hunger bekommen, weil der Organismus hofft, doch noch etwas von dem zu bekommen, was er so dringend braucht. So kann man ohne Weiteres 10 000 Kilokalorien pro Tag verzehren, ohne wirklich satt zu werden. Insofern macht nährstoffarmes Industriefutter nie richtig satt, sondern fördert Übergewicht. Vollwertkost andererseits sättigt gut und kann dabei helfen, zum Idealgewicht (zurück) zu finden (siehe auch >).

## Wie Essen krank macht

Industriell hergestellte und behandelte Esswaren schaden also der Gesundheit – übrigens leider häufig auch Pflanzenkost aus konventionellem Anbau. Denn dieses Gemüse und Obst enthält oft eine Fülle von Rückständen sogenannter Pflanzenschutzmittel. Diese Gifte bleiben auf und in den »essbaren« Pflanzen und bringen uns nicht gleich, aber doch auf lange Sicht um. Was so robuste Biester wie Schädlingsinsekten tötet, ist naheliegenderweise auch für uns ungesund. Hinzu kommen beim Industriefutter noch eine Fülle von Farb- und Konservierungsstoffen sowie Auffrischungsmitteln und Weichmachern wie auch solchen Substanzen, welche die Reinigung der Maschinen in der Backindustrie erleichtern sollen. Diese Produkte sind für uns Menschen gefährlich, weil sie zu Mangelerscheinungen und Gewebeveränderungen führen.

### Auf Vollwertkost programmiert

Der Urmensch hat von Anbeginn an immer nur Vollwertnahrung bekommen, einfach weil es gar nichts anderes gab. Wir sind perfekt angepasst an diese Ernährungsweise. Denn die Evolution braucht lange, um den Organismus an Veränderungen in der Nahrungswelt anzupassen. An die Verarbeitung von Kuhmilch, die wir

»erst« seit ca. 12 000 Jahren kennen, hat sich beispielsweise bisher nur die Hälfte der Menschen gewöhnt. Sie können im Gegensatz zur anderen Hälfte das dazu notwendige Ferment Laktase produzieren. Tatsächlich sind 12 000 Jahre gemessen an den Jahrmillionen der Evolution eine kurze Zeitspanne.

Verarbeitete Lebensmittel gibt es jedoch erst seit wenigen Jahrzehnten. Sie schaden uns nachvollziehbar individuell und kollektiv. Insofern sind vollwertige Bio-Lebensmittel aus kontrolliert ökologischem Anbau, ohne Fungizide, Pestizide und chemische Zusatzstoffe unverzichtbar für eine konsequente gesunde Ernährung.

## INFO

### **WAS US-ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLER EMPFEHLEN**

Im Jahr 2009 veröffentlichte die Amerikanische Gesellschaft für Ernährung (ADA, American Dietetic Association) ein Positionspapier, in dem sie ihre Empfehlung für eine vegane Ernährung bestärkt. Sie kommt zu dem Schluss, diese Ernährungsform sei – sofern richtig durchgeführt –, gesund und nahrhaft für Erwachsene, Kleinkinder, Kinder und Heranwachsende, könne Krankheiten wie Herz- und Kreislauferkrankungen, Krebs, Übergewicht und Diabetes vorbeugen und dabei helfen, diese zu behandeln.

## **Tierische Produkte: ungesund!**

Doch nicht nur Industriefutter schadet uns und der Welt, in der wir leben, nachhaltig. Tierische – tote – Nahrung bringt uns ebenso rasch und elend zu Tode, weil sie chronische Krankheiten im Gefolge hat. Auch wenn wir noch nicht

genau wissen, auf welchem biochemischen Weg Tierprotein uns schädigt, können große Studien wie unter anderem die »China-Study« (siehe >) es eindeutig belegen. So führt der Verzehr tierischer Produkte unter anderem zu vermehrten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Brustkrebs, Dickdarm- oder Prostatakrebs. Auch Autoimmunerkrankungen und Allergien, Übergewicht und Fettsucht sind eine Folge von Fleisch- und Fettmast.

## Fleischmast macht krank

Das hängt zum einen mit dem ungünstigen Fettsäuremuster von Fleisch zusammen, vor allem aber mit der Quälhaltung. Denn Tiere, die nicht frei laufen und sich nicht wesensgerecht ernähren dürfen, entwickeln höchst ungesunde Fettsäuren. Und: Wer Fleisch isst, erhält zudem eine ordentliche unerwünschte Dosis Stresshormone. Weil die Tiere vorher mit ansehen mussten, wie ein Dutzend Artgenossen vor ihnen getötet wurden, gelangen diese Botenstoffe ins Blut der Tiere und damit ins Fleisch. Da die Stress- und Angsthormone bei allen Säugetieren gleich sind und Menschen biologisch zu dieser Gruppe gehören, essen sie als Endverbraucher diese Stoffe direkt mit – auch wenn Sie sich für Bio-Fleisch entscheiden. Denn auch Bio-Schweine und -Rinder werden meist stressreich in Großschlachthöfen getötet. Zudem gilt: Auch in Bio-Qualität bleibt Fleisch immer Fleisch – also tote Materie –, wie auch Eier immer Eier und Milch immer Milch bleiben und damit tierisches Eiweiß mit all seinen Potentialen zur Gesundheitsschädigung.

## MEIN PERSÖNLICHER TIPP

### **ESSEN, DAS GUTTUT**

Es ist nicht nur für den Körper, sondern auch für die Seele wichtig, dass wir nur das zu uns nehmen, was wir von



Anfang bis Ende ohne Widerwillen selbst verarbeiten können. Nur eine so beschaffene Nahrung kann uns guttun. Zudem finden wir in der Beschränkung auf pflanzliche Kost wieder eine Chance, um uns mit unserem Seinsgrund zu verwurzeln.

## GIFT IN FISCHEN

Was für Fleisch gilt, wird bei Fischen nicht besser. Zwar finden sich in ihnen nicht dieselben Nervenbotenstoffe und Hormone wie in Säugetieren. Aber dafür ist die Anhäufung von Umweltgiften in ihnen noch wesentlich stärker, weil sie – als Raubfische – am Ende der Nahrungskette stehen. Bei Kindern, die viel Fisch essen, lassen sich heute schon Entwicklungsdefizite im Gehirn nachweisen, wohl aufgrund der hohen Schadstoffbelastung der Tiere – vor allem mit hochgiftigem Quecksilber.



Für hohe Fischfangquoten nimmt man das Aussterben unzähliger Arten in Kauf.

## Auch Milch schadet

Inzwischen gibt es auch an die 80 Studien, die die Nachteile von Milch(-produkten) eindrucksvoll nachweisen. Der selbst vegan lebende Arzt und Herausgeber von Pro-Vegan, Dr. Ernst Walter Henrich, hat sie zusammengetragen und die gesundheitlichen Nachteile durch Milchkonsum eindrucksvoll belegt. Ohne Milchprodukte gäbe es demnach keinen Diabetes 1, der Milchproduktekonsum macht ihn dagegen zu einer Art Volkskrankheit. So zeigt ein Vergleich der Länder Japan, wo pro Person 40 Liter Milch im Jahr verbraucht werden, und Finnland, wo pro Person fast 240 Liter im Jahr konsumiert werden, eine überaus deutliche Diskrepanz beim Auftreten von Diabetes-1-Erkrankungen bei Kindern: In Finnland erkranken pro Jahr auf 100 000 Kinder über 60, in Japan sind es sehr viel weniger.

Ähnlich verhält es sich bei der Osteoporose, die durch den Verzehr von Milch(-produkten) nach Aussagen der Industrie und ihrer Fürsprecher eigentlich verhindert werden soll.

Tatsächlich aber verschlechtert das über die Milch zugeführte tierische Eiweiß den Zustand der Knochen, da der Körper so übersäuert. Um dies auszugleichen, bedient sich der Organismus an den Knochen, genauer gesagt am Kalzium. Die Folge: Die Knochen werden brüchig. Dem mit dem Kalzium aus der Milch gegenzusteuern, ähnelt einem Teufelskreis, da der Effekt der Kalziummobilisierung aus den Knochen aufgrund von Übersäuerung offenbar nicht ausgeglichen werden kann.

Nicht zuletzt stecken in der Milch noch mehr ungesunde Substanzen. Denn selbst in der Bio-Landwirtschaft werden Milchkühe mit Antibiotika behandelt, da der Einsatz von Melkrobotern Entzündungen fördert. Die Rückstände der Medikamente nimmt der Verbraucher mit Milch, Quark und Käse auf. Das kann im schlimmsten Fall zu Antibiotika-Resistenzen führen: Im Fall einer schweren Erkrankung