

# **Peace-Food**

- wie Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt

Wie oft landen wir unverhofft im Gegenpol und erreichen das genaue Gegenteil von dem, was wir eigentlich wollten? Wohl nirgendwo wird das so deutlich wie bei der Ernährung. Sie bietet geradezu ein Lehrstück in Sachen Polarität und "Schattenprinzip". Und wir sind reif für dieses Prinzip, das wir in der Finanzwelt genauso erleben wie an Europa. Das mag der Grund sein, dass Sie, liebe Leser, das Buch "Schattenprinzip" wiederum in ganz kurzer Zeit zu einem Bestseller gemacht haben, wofür ich mich ganz herzlich bedanke. Bei der Ernährung wird der Schatten vielleicht noch drastischer, dabei zugleich einfacher und für unsere Gesundheit dramatischer deutlich.

Jeder weiß es, ständig wird es gepredigt: wir sollen viel Milch trinken, um die Knochen zu stärken und uns vor Osteoporose zu schützen. Dabei könnte nichts falscher sein! Das genaue Gegenteil ist wahr, wenig schadet unseren Knochen so sehr wie Milch(produkte). Und das ist heute nachweisbar: In Ländern mit minimalem Milchkonsum wie Nigeria ist Osteoporose praktisch unbekannt, in jenen mit höchstem Milchkonsum wie Finnland aber eine Volksseuche - schlimmer noch als bei uns. Milch ist zwar calciumreich, entzieht dem Organismus aber unter dem Strich deutlich mehr Calcium als sie ihm bringt. Sie ist geradezu ein gefährlicher Calciumräuber und Feind der Knochen. Aber nicht nur das...

Es kommt noch viel schlimmer, Milch fördert nachweislich die gefährlichsten Herzerkrankungen und damit die Todesursache Nummer 1. Und auch die zweithäufigste Todesursache, Krebs, nimmt mit steigendem Milchkonsum deutlich zu. Das mag, zusammen mit der Erkenntnis, dass Fleisch ebenfalls Herzerkrankungen, Krebs, Immunprobleme, die Krankheitsbilder des Alters wie Demenz und so ziemlich alle Zivilisationssymptome fördert, moderne Menschen erschrecken, die im Auftrag der Fleisch- und Milchindustrie Jahrzehnte lang vom Gegenteil überzeugt wurden.

Das Verdienst, diese Problematik aufgeklärt zu haben, gebührt vor allem Colin Campbell, zuletzt Professor für Ernährungswissenschaft an der Cornell University. Er begann sein Leben als Kind einer typisch amerikanischen Milchfarm und musste während seines Wissenschaftlerlebens feststellen, wie die Grundpfeiler moderner Zivilisationskost, Milch und Fleisch, sich als Ursachen der schlimmsten Krankheitsbilder unserer Zivilisation erwiesen, denn auch Allergien und Diabetes wie auch Fettsucht werden durch sie gefördert. Anfangs nahm er nur widerwillig zur Kenntnis, wie sehr tierisches Protein uns schädigt, wurde aber mit den Jahren und nach vielen Experimenten zum engagierten wissenschaftlichen Kritiker der modernen Tierprotein-Mast. Von ihm stammt die Aussage, alles was über 0 % Cholesterin enthalte, sei schädlich. An seiner Seite finden sich heute Wissenschaftler, die mit großen Studien und Datenmengen belegen, was wir uns mit Fleisch und Milch(produkten) antun. Der Verdacht gegen Fleisch ist dabei schon alt und auch deutsche Wissenschaftler wie Professor Leitzmann aus Gießen belegen seit Jahrzehnten eindrucksvoll, wie viel gesünder vegetarische und erst recht vegane, d.h. tierprotein-freie Kost ist.

Tierschützer laufen seit Jahrzehnten Sturm gegen Massentierhaltung und Tier-Zucht-Häuser, Ernährungswissenschaftler rechnen seit langem vor, was für eine unverantwortliche Verschwendung angesichts der Welt-Hunger-Katastrophe die Umwandlung von pflanzlichen in tierische Kalorien bedeutet, Ökologen belegen den Zusammenhang zwischen Tierzucht und Klima-Katastrophe. Aber wenig ist geschehen, wenig hat sich geändert, weil die überwältigende Mehrheit der Bürger an den Kassen der Supermärkte täglich für billiges

Tierprotein stimmt. Dabei müsste – wenn es auf Zigarettenschachteln gehört – auch auf jedem Joghurtbecher stehen "Milch kann sie töten" und auf jeder Fleischpackung "Fleischkonsum fördert Krebs".

Ich wünsche mir sehnlichst - als Arzt der Menschen, Freund der Tiere und Fan dieser Erde - die Fülle der Argumente und Studien, die unser Elend durch Fleisch und Milch so drastisch belegen, möge das Blatt wenden und uns zu Einsicht und Umkehr bringen. Die Wende in der persönlichen Ernährungspolitik ist so verlockend, leicht und bekömmlich, und es gibt sicher keine andere Maßnahme, um sich, den anderen fühlenden Wesen und unserem Planeten so leicht so viel Gutes zu tun, wie seine Ernährung auf die bunte anmachende Palette des Pflanzenreiches umzustellen.

Über drei Jahrzehnte hab ich von "[Krankheit als Weg](#)" bis "[Krankheit als Symbol](#)" für die Anerkennung der Seele bei der Krankheitsentstehung gekämpft und diesbezüglich für viel Bewusstsein sorgen dürfen. Das bleibt mir wichtig, dazu stehe ich uneingeschränkt und freue mich, dass "[Krankheit als Symbol](#)" schon in der 19. Auflage erscheint und gerade auch in englischer Übersetzung herauskommt.

Zusätzlich ist es aber überfällig, dem Körper als zweiter Ebene der Psychosomatik zu seinem Recht zu verhelfen. Tatsächlich meint das Wort "Somatik" Körper. Erst wenn wir uns beiden Aspekten unseres Seins zuwenden, haben wir die wundervolle Chance, aus unserem Leben das Beste zu machen.

Der einfachste, wirksamste und nachhaltigste Schritt dazu ist die Abkehr von tierischem Eiweiß. Er hilft nicht nur unser, sondern auch anderes Leben zu schonen und zu fördern und ist obendrein die beste persönliche Antwort auf die drohende Umwelt- und Klima-Katastrophe.

Vor allem aber hilft es uns selbst: Sobald wir aufhören, die Angst- und Stresshormone der Schlachttiere zu essen, werden wir bereits große Erleichterung verspüren, denn inzwischen leiden große Teile der Bevölkerung unter Angst. Panik-Attacken sind ein relativ neues Symptom, von dem vor gut 30 Jahren bei insgesamt geringerem Fleischkonsum und vorzugsweise dezentralisierter Schlachtung in kleinen Metzgereien, noch gar keine Rede war. Erst mit der Umstellung auf Großschlachthöfe hat es die moderne Welt erobert. Mit dem Fleisch gequälter Kreaturen aus Tier-Zucht-Häusern bekommen wir auch deren Elend und die Energie der Folter mit ab, die sie erlitten haben auf ihrem oft entsetzlichen Weg bis in menschliche Bäuche. Von dort gelangen all diese Energien ins Fleisch der Esser. Aus gefoltertem Fleisch wird das Fleisch jener Allesesser, die ihr Leben mehrheitlich erleiden und sich quälen (lassen). Schon lange weiß der Volksmund: man ist, was man isst.

Auf der anderen Seite bietet ein vegetarisches Leben, wie ich es mir seit 40 Jahren gönne, unvergleichliche Vorteile – nicht nur im Hinblick auf Gesundheit, sondern auch auf Sensibilität und Leistungsfähigkeit. All das wird noch erheblich gesteigert durch Weglassen allen tierischen Proteins, wie ich jetzt erfahren darf. Ein wirklich freies Leben ist auch davon frei. Nicht nur wilde Tiere spüren, wie wenig Gefahr von vegan lebenden Menschen ausgeht, auch empfindsame Menschen nehmen das wahr. Tiere werden zutraulich, Menschen begegnen einem offener und vertrauensvoller, was dem Leben eine ganz neue Qualität schenkt, wie ich persönlich und in meinem direkten Umfeld feststellen kann. Mit Delphinen schwimmen mag anmachend sein, es hat aber auch etwas, wenn sich Schmetterlinge auf einem niederlassen und Eichhörnchen mit meditieren wollen.

Buntes Gemüse und Obst zu essen und zu wissen, wie sehr sie mir nützen und wie wenig anderen schaden, ist ungetrübter Genuss. Leben und Genuss, die nicht auf fremdem Leid gründen, fühlen sich so viel besser an!

Eine zusätzliche Wohltat ist, wenn die Körperabsonderungen und Ausdünstungen aufhören zu stinken wie bei Fleisch-Essern. Das indische Ideal, nach der zuletzt genossenen Frucht zu duften, ist keine unerreichbare Utopie, sondern Ziel eines rundum gesunden Lebens, dessen Basis eine rundum gesunde und damit vegane Kost ist.

Alle einschlägigen medizinischen Forschungs-Ergebnisse bestätigen, wie viel gesünder Veganer leben. Wie viel vitaler und kreativer sie sind, zeigt die Erfahrung. Der Mangel an Vitaminen, Spuren-Elementen, aber vor allem an Lebenskraft und -energie und daraus folgend an Kreativität liegt entschieden auf Seiten der Allesesser. Lediglich auf Vitamin D und B 12 sollten Veganer gezielt achten, aber auch das ist leicht sicherzustellen. Vitamin D bekommen wir über die Sonne, B 12 über "Take me - plus", das auch Vitamin D enthält und die wesentlichen Stoffe, die für unser Wohl- und Glücksempfinden verantwortlich sind.

Seit Jahrzehnten versuche ich bei mir selbst zuerst und anschließend bei meinen Patienten vom (Mittags-)Schlaf über Bewegung bis zu Psychotherapien und Meditationen alle Möglichkeiten auszuloten, Gesundheit und Lebensenergie, Kreativität, sinnliche Wahrnehmung und Sinnenlust zu vermehren auf dem Weg zu Befreiung und Einheit(erfahrungen). Daraus sind Bücher entstanden wie jetzt wieder "[Peace-Food](#)" und Tipps wie "[Take me](#)" zur Sicherstellung des täglichen Bedarfs an Serotonin und zuletzt "Take me - plus" zur Versorgung mit den Grundstoffen zur Herstellung von Neurotransmittern und Hormonen, die uns erlauben, bei guter Stimmung Glück auch wahrzunehmen.

"[Peace-Food](#)" fasst die eindrucksvollsten Studien zur Ernährung für medizinische Laien verständlich zusammen, die belegen wo der gesündeste und erfreulichste Weg hinführt. Sie zeigen inzwischen überdeutlich, wie gefährlich Tierprotein für uns ist und wie gesundheitlich verlockend der Verzicht darauf. Der zweite Buchteil ist den Auswirkungen von Tierprodukten auf unsere Seelen gewidmet, die immer noch erheblich unterschätzt werden. Allein der mit dem Verzicht auf Tierisches einhergehende Rückgang des Angstpegels ist eine große Erleichterung – ein angstfreieres entspannteres Leben ist solch ein Geschenk!

Der dritte Teil nimmt die Welt ins Visier und zeigt, wie leicht, angenehm und gesund es für einen persönlich ist, der Erde bei ihren augenblicklich akutesten Problemen beizustehen. Wer gesünder isst und klarer denkt, kommt auch ökologisch auf bessere, wie auch anmachendere Ideen. Wir bauen gerade das Zentrum TamanGa mit neuen Häusern und Sanierungen alter Gebäude vor allem aus bestem Holz und Lehm mit Solar und Photovoltaik und allem, was Spaß und Freude macht, und auf dem Boden all dessen, was wir über Schwingungen lernen durften. Das ist unglaublich viel Arbeit, vor allem wenn sie quasi nebenbei geschieht, aber es macht auch enorm viel Spaß, regt die Kreativität an und der Erfolg beruht – dessen bin ich sicher – auch wesentlich auf veganer Kost höchster Qualität, die bereits ganz weitgehend aus eigenem Anbau stammt.

Der vierte Buchabschnitt bringt einen bunten Strauß von Möglichkeiten, sein eigenes Leben durch einfache Tricks gesünder, glücklicher und damit auch erfolgreicher zu gestalten. Sie reichen von gezieltem Sonnenbaden über geschickte Lebensführung bis zu cleverem Essen, das die wesentlichen Grundstoffe für Hormone und Neurotransmitter des Glücks umfasst. Auch hier gibt es Fortschritte in Erkenntnis und praktischer Anwendung.

Auch wenn und gerade weil diese Zeiten herausfordernd sind, liegt es in ihnen und an uns, die richtigen Schritte in die richtige Richtung zu machen. Und wenn viele dazu bereit sind, können wir heute anfangen, "eine neue Erde" zu bauen und unsere Entwicklung gewaltig anzustoßen. Essen verbindet innere und äußere Welt, und äußerer Frieden kann nur auf innerem beruhen. Versorgen wir uns sensibel und gefühlvoll, werden Mikrokosmos Körper und Makrokosmos Welt dabei in ungeahntem Ausmaß aufleben.

Mein Lieblingssatz von Franz von Assisi "Herr mach mich zu einem Werkzeug Deines Friedens" ist zwar alt aber durchaus nicht überholt. Wir können ihn jederzeit aufnehmen und umsetzen und uns selbst dabei das größte Geschenk machen – und zusätzlich unsere Welt auf wundervolle Weise beschenken.

Ich freue mich, wenn Sie mich beim Ausbau dieses Feldes unterstützen, vielleicht schon in den jetzt beginnenden [Vorträgen](#) zu diesem und anderen Themen in der [Schweiz](#), [Österreich](#) und [Deutschland](#) ...

Ihr Ruediger Dahlke