



PEACE FOOD

„Peace-Food – aus dem Elend eine Chance machen“

Quelle: Dr. Ruediger Dahlke

Dass Essen für uns Wohlstandskinder viel mehr ist als sich sättigen, ist inzwischen längst bekannt. Auf der anderen Seite verhungern gerade wieder ungezählte Menschen und in Ostafrika mehr als sonst und wir schon gewöhnt. Das aber geschieht nicht nur am Horn von Afrika, sondern auch anderswo und vor allem haben wir damit mehr zu tun, als uns lieb sein kann. Ständig und täglich sterben mehr als 5000 Kinder in der sogenannten Dritten Welt an Hunger, viel mehr als am 11. September in den Türmen des World-Trade-Center. In unserer sogenannten ersten Welt haben wir uns an dieses hungernde Elend gewöhnt und die Nachrichten erwähnen es nicht mehr oder nur wenn es besonders entsetzliche Ausmaße annimmt. Aber ist es nicht immer entsetzlich?

An all dem sind wir mitbeteiligt durch unsere Lebens- und Ernährungsgewohnheiten. Aus Ländern, wo Menschen Hungers sterben, werden noch Fleisch und vor allem Futtermittel in unsere Wohlstandswelt exportiert, um hier Menschen und Schlachttiere zu mästen, auf eine Art und Weise, die Fettsucht und Diabetes II heraufbeschwört, wie wir seit langem wissen könnten. Die WHO spricht diesbezüglich seit Jahren von den beiden Seuchen unserer Zukunft.

Inzwischen zeigen Studien, wie sehr der Konsum von Tierprotein aber nicht nur den Menschen dort und den Tieren überall, sondern auch uns hier auf breiter Grundlage gesundheitlich schadet.

Übergewicht und Diabetes II sind nur die gut sichtbare Spitze eines gewaltigen Eisberges, dessen wahres Ausmaß uns bisher – wie bei Eisbergen üblich – zu sieben Achteln verborgen blieb. Nun aber ist zunehmend deutlich geworden, welch dramatisches Elend da unter der Wasseroberfläche herangewachsen ist. Große, d.h. an vielen Teilnehmern verschiedener Länder erhobene und schon von daher sehr überzeugende Studien vor allem von US-Ernährungs-Professor Colin Campbell enthüllen, in welchem Ausmaß Fleischessen und Konsum von Milch(produkten) die wesentlichen Krankheitsbilder unserer westlichen Zivilisation fördern: Herzkrankheiten und Krebs, die Nummern 1 und 2, Allergien und die Krankheitsbilder des Alters wie Alzheimer und Demenz, aber auch so

ziemlich alle anderen Krankheitsbilder und Symptome unserer Zeit und Zivilisation. Die Fakten sind hart und klar: Wir richten zuerst einmal uns zugrunde, wenn wir tierisches Eiweiß zu uns nehmen, die anderen sterben daran, aber das wussten wir längst. Jetzt ist erstmals so richtig klar, was wir uns selbst mit tierischen Proteinen antun. Genau dieser Punkt wurde mir zum Auslöser, das Buch „Peace-Food – wie Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt“ zu schreiben. So sehr wir uns um unsere Seele im übertragenen Sinn kümmern müssen, so sehr brauchen wir auch Friedensnahrung. Natürlich ist es erschreckend, jetzt – nach Jahrzehnten anderslautender Propaganda – zu hören, wie dramatisch Milch(produkte) und Fleisch den direkten Weg in Krebs und obendrein auch noch Osteoporose pflastern. Das ist das genaue Gegenteil von allem, was uns die Milch-, Fleisch- und überhaupt Lebensmittel-Industrie über Jahrzehnte predigte, was Kinder schon in der Schule lernen. Aber es ist nie zu spät umzudenken, und die dazu anregenden in „Peace-Food“ zusammengestellten Indizien sind mehr als überzeugend. In Ländern mit äußerst geringem Milchkonsum wie Nigeria ist Osteoporose praktisch unbekannt, in Ländern jedoch mit noch höherem Konsum als in den deutschsprachigen – etwa Finnland – ist sie eine Volksseuche.

. Aber auch Studien aus einem einzigen Land wie den USA ergeben, dass dort lebende buddhistische Nonnen bei veganer, d.h. tierproteinfreier Ernährung keine Anzeichen von Osteoporose zeigen, wohin ihre gleichaltrigen amerikanischen Geschlechtskolleginnen mit der US-typischen Tiereiweißmast damit ein großes Thema haben.

Aber es wird noch viel schlimmer, wenn wir uns anschauen, wie sich das Brustkrebsrisiko mit Fleischessen und Milchtrinken erhöht und auch das für Prostatakrebs

Natürlich bleibt bei all dem auch die seelische Beteiligung wichtig, derer ich mich über drei Jahrzehnte und mit einigem Erfolg in Büchern wie „Krankheit als Symbol“ oder „Frauen-Heil-Kunde“ angenommen habe. Aber es ist nur die eine Seite der Medaille, die andere ist und war immer der Körper, jenes Haus in dem die Seele seit unserer Empfängnis lebt. Hier gilt der Satz der Heiligen Theresa von Avila: „Lasst uns gut sein zum Körper, damit die Seele gern in ihm wohne.“ Dazu müssen wir dem Körper natürlich auch geben, was er braucht und ersparen, was ihn belastet und schädigt wie Fleisch, egal von welchem Tier und Milchprodukte egal welche wohlschmeckende Form sie annehmen können. Für mich persönlich ist es zum Beispiel gar kein Verzicht, Milch wegzulassen, sie hat mir seit dem späten Abstillen nie mehr geschmeckt, aber ein Butterbrot zu einem knackigen Apfel oder ein verführerisch angerichtetes Mousse au chocolat lacht mich immer noch hin und wieder an.

Nun habe ich aber in Bergen von Studien, die ich für Sie und mich durchgeackert und in „Peace-Food“ zusammengefasst habe, gelesen und verstanden, was gerade Milch(produkte) anrichten können durch die darin enthaltenen Wachstumsfaktoren wie IGF-1, die nach der Kindheit und Jugend und damit abgeschlossenem Körperwachstum offensichtlich das Wachstum von Krebs fördern. Die Cholesterin erhöhende und damit Gefäß schädigende Wirkung kommt wie bei Fleisch noch hinzu. All das hat mir das Umdenken erleichtert und meinen Entschluss gefördert, mir und meinem Körperhaus so etwas in Zukunft zu ersparen. Es hat mich gefreut zu hören, dass Ex-US-Präsident Bill Clinton nach Lektüre derselben Studien auch denselben Schluss daraus zog und seine Ernährung auf vegane Kost umstellte, um – wie er sagte – seine Enkelkinder noch zu erleben. Der bis dahin leidenschaftliche Burger-Fan hatte schon mehrere By-Pass-Operationen hinter sich. Diese sind aber niemals erfolgreich im Sinne von Hemmung der Verkalkungsprozesse oder gar Rückgängigmachung von Gefäßverschlüssen, sondern reparieren nur zeitweilig einzelne Blockaden, aber alles bleibt auf dem elenden, bereits erreichten Zustand. Konsequenterweise gesunde, d.h. in diesem Fall Tier-Protein-freie Kost kann aber nicht nur die Arteriosklerose aufhalten, sondern sogar Verschlüsse wieder rückgängig machen. Eine Studie des US-Arztess Caldwyn Esselstyn belegt das sogar mit Röntgen-Bildern. Und dabei hatte Esselstyn seine Patienten das Tiereiweiß nur drastisch reduziert. Wie viel besser könnte das Ergebnis noch sein, wenn gänzlich auf diese schädlichen Einflüsse verzichtet würde.

Wir können uns all das und noch vieles mehr ersparen und dabei noch auf allen Ebenen ungeheuer gewinnen. Anstatt große Mengen hochwertiger Kohlenhydrate an Tiere zu verfüttern, um kleine Mengen gefährlichen tierischen Eiweißes zu produzieren, könnten wir – wie ich aus persönlicher Erfahrung weiß – mit tierproduktfreier Ernährung, unser Leben enorm voranbringen. Allein wenn wir nicht mehr all die Angst mitessen, die im Fleisch gequälter und unter extremer Todespanik

geschlachteter Tiere steckt, geht es uns gleich schon viel besser, denn Angst reduziert immer den Lebensgenuss. Seit 40 Jahren vermeide ich Fleisch und fühle mich leistungsfähig, energiegeladener und froh, dass ich an all dem Elend der Tier-Zucht-Häuser, Tiertransporte und Schlachthöfe keinen Anteil mehr habe und den Hunger in der Welt zumindest nicht mehr über meine Ernährung fördere, sondern im Gegenteil der Klimakatastrophe vegan essend sogar entgegenwirke.

Seit fast zwei Jahren lebe ich nun auch ganz ohne Tierereiweiß, d.h. auch Milch(produkte) und Eier bleiben draußen vor, und das bringt noch mehr und schönere Geschenke mit sich: es fällt viel leichter, sein Gewicht zu halten, weil Bewegung mehr Freude macht und der Grundumsatz bei veganer Kost automatisch steigt, die Körperausdünstungen lassen nach und werden angenehmer, das Stinken der Körperausscheidungen hört auf und man verfügt über mehr und bessere Energie, was sich leicht anfühlt und in gehobener Stimmung resultiert. Tiere, sogar wilde, verlieren die Angst vor einem und nähern sich beim Meditieren, Schmetterlinge landen schon mal wie sonst nur auf Blumen.. Und all das geschieht einfach so im Alltag. Sie brauchen nicht erst in die Karibik zu düsen, um mit Delphinen zu schwimmen, was zugegebener Weise viel Spaß macht, es reicht sich zum Meditieren in den heimischen Wald zu setzen und eigentlich wilde Tiere werden mit der Zeit kommen, wohl um an ihrem Schwingungsfeld Teil zu haben.

Das Risiko, sich besser zu fühlen, besser zu riechen und zu schmecken, mehr Energie zu haben und klarer zu denken, ist offensichtlich tragbar, natürlich werden sich daraus auch andere Gedanken und Schlüsse fürs Leben ergeben.

Beim Weglassen von Fleisch und Milch(produkten) geht es also wirklich nicht primär um Verzicht, sondern um Zuwachs und Gewinn(en) auf so vielen Ebenen. Und es fällt leicht, schon nach einem halben Jahr Fleischvermeidung widersteht es einem, nach einem halben Jahr ohne Käse, kann ich ihn heute gerade noch sehen, aber schon nicht mehr riechen. Vor reifem Camembert, vor zwei Jahren noch ein Genuss, graut mir inzwischen sogar, jedenfalls bei dem Gedanken so etwas einmal gegessen zu haben.

Es geht auch natürlich überhaupt nicht darum, Allesesser herunter zu machen, sondern ihnen zu helfen, aufzusteigen hinsichtlich Lebensstimmung und -gefühl.

Die Geschenke kommen der Reihe nach, und beziehen sich auf Innen- wie Außenwelt. Ihr Aussehen wird enorm profitieren und Sie fühlen sich nicht nur jünger, sondern sehen auch jünger aus, die Gedanken werden klarer, was logisch ist, weil sich die Durchblutung bessert. Das Blut wird flüssiger, was sich seelisch in einem Empfinden von In-Fluss-Kommen zeigt. Nicht umsonst sprechen Glücksforscher vom Flow oder Fluss. Solange sich Menschen in diesem Flussbereich aufhalten, wo die Anforderungen ihren Fähigkeiten entsprechen und beide im Laufe des Lebens wachsen, fühlen sie sich gut und oft glücklich. Bewusste vegane Ernährung regt sehr dazu an, diesen Flow-Bereich auf körperlicher und seelischer Ebene zu erreichen und zu halten. Hinzu kommen noch eine Reihe von in der Umsetzung einfache Tipps, die uns der Fortschritt gebracht hat, und die ich ebenfalls in „Peace-Food“ zusammengetragen habe, um die Lebensstimmung zu heben.

Vor allem diese wunder-volle Stimmung ist zu betonen, wenn der Organismus erst einmal all die Schlacken und Gifte hinter sich hat und weniger neue aufnimmt. Wir haben also soviel zu gewinnen, packen wir es an! Und wir können nebenbei noch so vielen soviel schenken und ihr Dasein erleichtern von den Tieren über die Menschen der Hungerländer bis zu Mutter Erde . und für sie jetzt zu spenden, fällt ebenfalls leichter, wenn man selbst wirklich gut genährt und seelisch satt und zufrieden ist. Frieden beginnt immer innen oder er beginnt nicht. Die letztlich einfache Ernährungs-Umstellung im Sinne von „Peace-Food“ kann Frieden schaffen und die angegebenen Tipps können Glück fördern. Wir können dadurch Frieden finden in unseren Herzen und diesen auch nach außen wirken lassen, ganz im Sinne eines der bedeutendsten Heiligen, Franz von Assisi, der aus weitem Herzen sagen konnte: „Herr mach mich zu einem Werkzeug Deines Friedens.“

Weitere Infos auf www.peacefood.at