

RUEDIGER DAHLKE
Das Geheimnis der Lebensenergie
in unserer Nahrung



Ruediger Dahlke

Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung

Mit heimischen Superfoods
von Brennessel bis Löwenzahn

Redaktionelle Mitarbeit:
Dr. Cristina Capelli (Rezepte)
Simone Veters (Superfoods)

GOLDMANN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Von Ruediger Dahlke sind bei Goldmann und Arkana außerdem erschienen:

Von der großen Verwandlung (22036)
Wenn wir gegen uns selbst kämpfen (22093)
Das Raucherbuch (21954)
Hör auf gegen die Wand zu laufen! (22206)
Herz(ens)probleme (21952)
Wie Sex und Liebe sich wieder finden (22140)
Krankheit als Sprache der Seele (21813)
Seeleninfarkt (22044)
Das Tier als Spiegel der menschlichen Seele (22135)
Krankheit als Weg (21558)
Krebs – Wachstum auf Abwegen (34197)
Die Psychologie des Geldes (21953)
Die Schattenreise ins Licht (22074)



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage

Originalausgabe Januar 2020

© 2020 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

© 2015 der deutschsprachigen Ausgabe Arkana, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: FinePic®, München
Lektorat: Anna Cavelius

JG • Herstellung: cb

Satz: Buchwerkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22293-3

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Danksagung	9
Vorwort	13
Ausblick und Einblick	21
Persönliche Erfahrungen – Vom eigenen Körper lernen • Prioritäten bei der Ernährung • Qualität und Quantität • Die Qualität der Quantität • Rückkehr zum gesunden Appetit	
Teil I	
Lebensenergie zuführen und erhalten – Grundlagen.	59
Was ist Leben, was Lebensenergie und -kraft?	60
Lebensenergie erleben • Ordnung und Licht • Geheim- nisse östlicher Kulturen • Der Weg des inneren Lichtes • Atem- und Energie-Geheimnisse • Vom <i>guten</i> Essen • Gesunder Appetit als Schlüssel zu Gesundheit	
Das Thema Frische	80
Dem Geheimnis auf der Spur • Der Trend zu verdichteter Nahrung • <i>Natürliche</i> Verpackungs-Geheimnisse • Wo kommt die Lebensenergie her, und was steckt dahinter? • Die Rolle der Ordnung in Ernährung und Leben • Gefah- ren allgegenwärtiger Monotonisierung • Krankheit als Ordnungsstörung	
Alle Lebensenergie stammt von der Sonne	104
Die Entdeckung der Biophotonen-Strahlung • Licht als Ordnungsfaktor • Lichtmuster als Heil-Energie • Das Geheimnis der Frische in langlebigen Kulturen • Die Haltbarkeit des Lichtes in der Nahrung – Lebensfrische	

Weitere Methoden der Stabilisierung – der Rhythmus des Lebens	121
Extreme Erfahrungen mit Lebensenergie • Das Phänomen der Lichtnahrung • Meine Lichtnahrungs-Eigenerfahrung • Frische Nahrung hält frisch • Bekannte Wunder an Langlebigkeit und Vitalität • Rohkost, Kochen und Fließen • Lebensenergie und Kochen	
Die Lebenswärme der TCM	155
Die Denkweise der TCM • Test zur Bestimmung der eigenen thermischen Situation • Einteilung der Nahrung nach ihrer thermischen Qualität • Integration von östlichem und westlichem Ernährungs-Verständnis	
Das Wunder im Fluss und die Kraft der Bewegung	173
Der Mensch im Lebensfluss • Zwischen Himmel und Erde • Die eigene innere Quelle der Lebensenergie • Schlaf und Lebensenergie • Persönliche Erfahrungen mit Lebensenergie	
 Teil II	
Die Lebensenergie nicht behindern	187
Polarität und Ernährungslehre	188
Ernährungsgeschichte(n) • Und die Ernährungsgeschichte zieht weitere Kreise • Medizinische Gründe gegen Weizen • Und (ver)gib uns unser täglich Brot • Ist Weizen wirklich der Haupt- und Alleinschuldige? • Weitere Kohlenhydrate • Verständliche Stolpersteine • Die Fett-Falle • Hochleistungs-Cholesterin • Gutes und böses Fett oder fettige Polarität • Lebens-Rhythmus und Fettstoffwechsel-Steuerung	

Fasten als Chance.....	230
<ul style="list-style-type: none"> Fasten für Ordnung und Rhythmus • Fasten-Ernährung = ketogene Kost • Weniger ist mehr • Fette Stimmung, Appetit und Gesundheit • Gesundheitsprogramm erster Ordnung 	
Schlauer als Mutter Natur?	242
<ul style="list-style-type: none"> Chronische Entzündungen als Wurzelübel • Fazit zu Glutensensibilität und Fett-Mangel • Chancen fett- reicher, kohlenhydratarmer Kost • Wissenschaft als Entscheidungshilfe zwischen Diät-Widersprüchen • Krebs- und andere Diäten • Regelwidrigkeiten und Unordnung • Das Geheimnis des Gen-Alters 	
Seelendimension der Nahrung und Lebensenergie.....	264
<ul style="list-style-type: none"> Krankheits-symbolische Sicht moderner Ernährungs- probleme 	
Teil III	
Praktische Konsequenzen	273
Pflanzen und ihre (sekundären) Stoffe	278
<ul style="list-style-type: none"> Das Ganze und seine Teile • Von Produkten der Qual und von Heil-Pflanzen • Im Rhythmus des Lebens und Jahres 	
Die Besten der Besten	287
<ul style="list-style-type: none"> Gemüse & Wildkräuter • Obst Und Nüsse • Gesunde Küchenhelfer: Kräuter und Gewürze 	
Getreide ohne Gluten.....	299
<ul style="list-style-type: none"> Hirse (diverse Arten) • Buchweizen • Amaranth • Quinoa • Reis • Mais 	
Keimlinge und Sprossen	303
<ul style="list-style-type: none"> Das Wunder der Keimung • Von der Sprosse zum Gemüse • Besonders wertvoll: Leinsamen-Keimlinge 	

Superfoods – die Entdeckung einer neuen Welt	306
Hanf • Kurkuma – das gelbe Wunder aus Asien • Ingwer • Camu Camu – die Fülle an Vitamin C • Chia-Samen – beste Omega-3-Quelle • Moringa – der Zauberbaum • Chlorophyll – Quelle des Lebens • Kokosöl – Fett, das schlank macht • Soja(-Rehabilitation) • Kakao und die Ehrenrettung der Schokolade	
Aus der medizinischen Gesundheitsabteilung	339
Omega-3-Fettsäuren – DHA (Docosahexaensäure) • Resveratrol • Probiotika • Kalzium für starke Knochen • Magnesium – Mineral der Nerven • Eisen • Zink • Jod • Vitamin B ₁₂ – die Hürde für Veganer • Vitamin D – Sonne nicht nur auf der Haut • Vitamin A – verlängert die »besten Jahre« • Vitamin B ₂ – Notwendigkeit von Voll- wertigkeit	
Schluss	356
Vermeidbare Stolpersteine • Ernährungs-Tipps von Fort- geschrittenen (und Forschern) • (Aus-)Wege aus der Falle • Lösungshilfen und spirituelle Dimensionen der Ernährung • Im Spannungsfeld von Himmel und Erde – das Geheimnis von Segen und Erdung	
Literaturverzeichnis	371

Danksagung

Mein Dank steht nicht zufällig voran, denn im Anfang liegt alles. Die im Folgenden angeführten Forscher und Freunde bilden den Beginn dieser Arbeit. Es ist mir so ein Genuss, in der Fülle des vorgelegten Materials rote Fäden aufzuspüren und sie zu verbinden, um daraus den Zopf gesunder Ernährung für moderne Menschen zu flechten. Denn unsere Nahrung ist neben dem Atem unser erster Energiespender.

Besonderer Dank gilt dem österreichischen Physiker und Wissenschaftstheoretiker Erwin Schrödinger (1887–1961) und dem deutschen Biophysiker Fritz Albert Popp für ihre bahnbrechenden Arbeiten über Lichtenergie und Ordnung in der Nahrung wie auch Prof. Colin Campbell, Dr. Caldwell Esselstyn, den Vorreitern der pflanzlich-vollwertigen Ernährung, und ihren Gegenspielern Dr. David Perlmutter und Dr. William Davis, den Verfechtern kohlenhydratarmer fettreicher Mischkost. Prof. Richard Béliveau, Prof. Hans-Christoph Scharpf sowie Dr. Denis Gingras aus Béliveaus Team und Dr. med. L. M. Jacob verdanke ich die vielen wertvollen Hinweise in ihren Büchern und Studiensammlungen zum Thema »Ernährung«. Sie haben mich inspiriert und mir die Arbeit erleichtert. Auch all den nicht erwähnten Forschern, die in diesem Bereich bahnbrechende Ergebnisse erarbeiteten, danke ich sehr.

Meine Vorliebe als Psychotherapeut für spannende Lebensläufe und originäre und originelle Geister in der Forschung und die

Achtung vor ihren schicksalhaften Lebenswendungen und Entdeckungen haben mir dabei sehr geholfen und mich auf wichtige Spuren für dieses Buch gebracht: Richard Béliveau etwa, Professor für Biochemie an der Universität von Montreal und einer der Autoren des Bestsellers »Krebszellen mögen keine Himbeeren«, machte vormals Grundlagenforschung für die Pharmaindustrie, als ihn der Umzug seines Labors ins Kinderkrankenhaus der Universität mit krebserkrankten Kindern, ihren Eltern und Ärzten zusammenbrachte. Der Bericht von Forschern des Stockholmer Karolinska-Instituts, dass grüner Tee die Blutversorgung von Tumoren hindere, brachte ihn dann auf seine neue Spur: Ernährung bei Krebs! Nutrazeutika – Antikrebs-Lebensmittel im wahrsten Sinne des Wortes – waren geboren, eine Entwicklung, die Jahre später in dem Satz gipfeln sollte: »Nach allem, was ich im Laufe meiner jahrelangen Forschungen gelernt habe, würde ich heute auf die Frage, ob ich mir eine Ernährung ausdenken könnte, die die Krebsentwicklung maximal begünstigt, antworten, dass mir nichts Besseres einfiel als unsere gegenwärtige Ernährung.«

In meiner persönlichen Zusammenarbeit mit dem Gynäkologen und Umwelt-Mediziner der TU München, Prof. Volker Zahn, erlebte ich, wie dessen Wunsch, die Giftmenge bei Chemotherapien zu reduzieren und zugleich die aufbauenden und regenerierenden Kräfte seiner Patienten zu stärken, zu seiner von der Pharmaindustrie und den Kollegen bekämpften, gering dosierten Chemo bei gleichzeitiger Umstellung auf gesunde vollwertige Ernährung führte. Damals noch unverstanden, erscheint sein Ansatz heute in ganz anderem Licht und er selbst als der weitsichtige, überaus menschliche Schul- und Ganzheitsmediziner, als den ich ihn immer erlebt habe.

Prof. Claus Leitzmann war und ist über Jahrzehnte unser Licht in der Dunkelheit in Sachen Ernährung. Schon vor Jahrzehnten

wurde er Vegetarier und ging uns mit bestem Beispiel voran in einer Zeit, als die angebliche Koryphäe der Universität München verlauten ließ, Vegetarier bekämen nach drei Jahren Mangelerscheinungen und würden nach sieben Jahren sterben. Als ich das hörte, lebte ich schon neun Jahre vegetarisch und traute meinen Ohren nicht – aber Claus Leitzmann umso mehr. Ihm danke ich für seinen Mut und seinen unbeugsamen Forschergeist!

Gerade erlebte ich ihn als 81-jährigen auf einem Kongress in Verona geradezu zeitlos fit und war stolz, mit ihm und seinen beiden Kollegen Campbell und Esselstyn eine Bühne zu teilen. Campbell, ebenfalls mit 81 Jahren beeindruckend fit – dabei noch genauso engagiert wie auch bescheiden und ausnehmend freundlich –, teilt mit seinem gleichaltrigen Freund Esselstyn ein Stück Lebensgeschichte. Die beiden renommierten und ausgezeichneten Schulwissenschaftler, von Milchviehfarmen aus derselben Gegend der USA stammend, hatten noch am Ende ihrer erfolgreichen Karrieren den Mut, mit dem eigenen Lebensstil zu brechen, ihr Renommée zu riskieren und die pflanzlich-vollwertige (Welt-)Revolution in der Ernährungsmedizin in Gang zu bringen.

Selbst habe ich nie wissenschaftlich geforscht, sondern meine Patienten erlebt und beobachtet und in letzter Zeit auch meinen eigenen Organismus mehr zu Wort kommen lassen. Ich habe also nur Schlüsse aus vorhandenen Studien gezogen und dabei meist nur eins und eins zusammengezählt. Besonderer Dank gilt deshalb meinen Patienten. Und vor allem jenen, die mir die Grenzen noch so überzeugender Theorien aufzeigten, mein Nachdenken anregten und mich auf neue Ideen brachten, gerade weil sie und ihr Organismus nicht den Erwartungen bei einer Umstellung auf eine pflanzlich-vollwertige Ernährung folgten. Etwa jene PatientInnen, die, obwohl sie es so gern woll-

ten, dabei nicht abnehmen, es aber nach zusätzlichem Weizen- und damit Glutenverzicht doch schafften. Dieses Thema werde ich daher auch in diesem Buch verstärkt aufgreifen.

Außerdem danke ich unserem Biogärtner in TamanGa, Paul Brenner, für wichtige Hinweise und ihm und seiner Frau Gertrud, die so konsequent ihren bewussten Weg mit Pflanzen gehen von der Kommunikation mit ihnen bis zu ihrer Erziehung, und vor allem für den wundervollen Anschauungsunterricht in unserem großen Garten.

Erstmalig möchte ich auch meinem eigenen Körper danken, der mir schon seit über sechzig Jahren versucht, den Weg zu weisen – meinen sowieso, aber wie ich zunehmend glaube, auch den für viele andere. Wäre ich ihm immer gefolgt, hätte ich von Kindheit an auf Tierprotein und vor allem Milch(produkte) verzichtet. Ab jetzt werde ich meinem Körper ungleich mehr Beachtung und vor allem Vertrauen schenken.

Dr. Cristina Capelli, die mir schon den Anstoß zu »Peace Food – vegano-italiano« (siehe Seite 293) gab und den Schritt zum Glutenverzicht sofort mitvollzog, verdanke ich die Rezepte in diesem Buch (siehe Bildteil in der Mitte des Buches) zur Weiterentwicklung von »Peace Food«. Der TCM-Therapeutin Sybille Schlüpen und Dr. Ingfried Hobert danke ich die Anregungen zur Lebenswärme von Nahrung, gespeist aus dem jahrtausendealten Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dorothea Neumayr danke ich für den langen gemeinsamen Weg in Ernährungsangelegenheiten und hier speziell die Mithilfe beim Erstellen des Kapitels über wärmende und kühlende Kost.

Simone Veters, meiner kräuter- und pflanzenkundigen Fastenleiter-Kollegin, gilt mein Dank für ihre inhaltlichen Beiträge zum

dritten Teil dieses Buches, zu Pflanzen und Superfoods. Meinem Organisator Balthasar Wanz, der mir seit über zwei Jahrzehnten die Bürokratie vom Hals hält und mein bewegtes Essensleben teilt, gilt mein Dank für Anregungen, Uwe Lindner, meinem Assistenten, dafür, dass er mir Zeit verschafft, während er mich durch die Welt fährt. Anna Cavellius verdanke ich das einfühlsame Lektorat und die Ordnung im Ganzen.

»*Wer etwas tun will, findet
immer einen Weg.*

Wer nichts tun will, immer einen Ausweg.«

Prof. Claus Leitzmann

Vorwort

Seit dem erstmaligen Erscheinen dieses Buches im Jahr 2015 hat sich im Ernährungsbereich vieles getan – was mich persönlich freut und hoffnungsvoller in die Zukunft blicken lässt. Die pflanzlich-vollwertige vegane Kost, die ich mit dem Buch *Peace Food* so sehr gefordert und gefördert habe, ist heute schon selbstverständlich geworden. Ihre Verbreitung, an der ich weiter engagiert arbeite über Vorträge, Webinare der LebensWandel-Schule und in Büchern wie diesem, ist auf gutem Weg. Immer mehr Menschen lernen sie über (Online-)Ausbildungen wie »Ernährungsberater(in) Peace Food« oder über die (Koch-)Bücher der *Peace-Food*-Reihe kennen und schätzen.

Außerdem hat mich sehr berührt, wie die Freunde Andrea und Jürgen Fliege auf vegane Ernährung umstiegen und die

gesundheitlichen Vorteile an Jürgen, den ich schon lange kenne, so rasch und deutlich sichtbar wurden.

Die weitergehende Erfolgsgeschichte von *Peace Food* hat mir noch viel mehr ermutigendes Feedback beschert und klarer gemacht, wie überfällig und wichtig der Schritt von der Misch- zur pflanzlich-vollwertigen Kost war. Aber es zeigte sich auch, dass *Peace Food* zwar die meisten, aber doch nicht alle Ernährungs- und Verdauungsprobleme löst.

Weder Tiere noch Pflanzen wollen von uns verspeist werden, davon können wir wohl ausgehen. Lediglich fruchtttragende Bäume und Sträucher werden uns gern mit ihrem (Beeren-) Obst beschenken. Ist es doch auch ihr Vorteil, wenn ihre Samen nicht direkt unter ihnen Wurzeln schlagen, sondern – von uns gepflückt und verschleppt – weit entfernt zu neuen Pflanzen heranwachsen. Aber was hätten Getreide- und Gemüsepflanzen davon, in unseren Mündern zu landen und bestenfalls von schlechten Kauern wieder ausgeschieden zu werden?

Tatsächlich sträuben sich nicht nur Tiere gegen ihre Schlachtung, sondern auch Pflanzen gegen Tier- und anderer Leute Fraß. Der Fraßschutz der Tabakpflanze zum Beispiel ist ihr Nikotin; er funktioniert gut bei allen Tieren und Pflanzen. Unter Tabak wächst kaum Unkraut; Bienen überlassen ihre gefüllten Honigwaben dem in Tabakwolken gehüllten Imker, und nicht einmal die Rattenflöhe als Überträger der Pestbakterien befielen verrauchte Pestärzte. Nur bei uns Menschen schlug der Abwehrversuch ins Gegenteil um. Wir lernten, das Suchtmittel zu dosieren, und genießen seine raffinierten Wirkungen, die etwa am Morgen anregen und am Abend abregen können, genau wie der Raucher es braucht.

Ein anderer Abwehrstoff und Fraßschutz ist Gluten. Und

es gibt weitere solcher Lektine, die einigen von uns (noch) gar nicht bekommen. Denn heute beziehen wir unsere Nahrung aus buchstäblich aller Welt, darunter auch Pflanzen, an die sich anzupassen unsere Gene und unser Immunsystem gar keine Zeit hatten. In 12 000 Jahren hat sich nur die Hälfte der Menschheit an den Milchzucker Laktose gewöhnt und kann genügend Laktase zu dessen Verdauung bilden.

Bedenken wir, dass Christoph Kolumbus Amerika erst 1492 entdeckte und die Kartoffel hundert Jahre länger brauchte als der Tabak, um sich bei uns durchzusetzen. Wir hatten also noch keine fünfhundert Jahre Zeit, uns an sie zu gewöhnen. Der Siegeszug anderer Nachtschattengewächse wie der Tomate dauerte noch länger. Auch Scheingetreide wie Amaranth und Quinoa und selbst der Mais sind Kinder der Neuen Welt und sorgen im »alten« Verdauungssystem mancher Bewohner der Alten Welt für Unfrieden. Für sie und selbstverständlich auch für weiße Amerikaner stellen sie eher *War Food* statt *Peace Food* dar, sind sie doch – gemessen an den langen Zeitläufen der Evolution – für uns jung, fremd und noch unvertraut.

Züchtungen wie Hybridpflanzen, die auf Erbgutmanipulation durch geschickte Kreuzung hinauslaufen, und erst recht direkt genmanipulierte Pflanzen haben ein für viele von uns zu geringes Genalter. Ihre relativ neuen Genkombinationen provozieren unser »altes« Verdauungssystem und überfordern es nicht selten. Abgesehen davon haben sie nur einen geringen Gehalt an Biophotonen und folglich wenig Lebensenergie, da sich diese in den bei ihnen verklumpten Doppelspiralen der DNS nicht sammeln kann.

Was tun, wenn man auch mit *Peace Food* noch keinen endgültigen Frieden auf Verdauungsebene findet? In den USA propagieren Kollegen wie der Chirurg Steven Gundry extrem einschränkende und reduzierte Diäten, die alles weglassen, was problematisch sein könnte, und so – nach meiner persönlichen vierwöchigen Erfahrung – wirklich nicht mehr schmecken. Das kulinarische Elend solch eingeschränkter Diäten kann man sich aber leicht ersparen mit der Kombination von *Bewusst Fasten* und *Peace Food*. Der Aufbau nach einer Fastenwoche als Einstieg in den Umstieg kann die entscheidende Frage ganz leicht und angenehm klären: Was vertrage ich wirklich? Nach dem Fasten ist schon eine einzelne Pellkartoffel ein Genuss, und es klärt sich sofort, ob sie bekommt oder nicht. Ähnlich lässt sich mit allen Nachtschattengewächsen (*Solanaceae*) und den Ernährungserrungenschaften aus der Neuen Welt verfahren. Auf diesem Weg müssten in der Regel nur wenige Pflanzen vom Speiseplan genommen werden. Bei mir zählt dazu Paprika, er bekommt mir weniger, als mir die wundervollen Farben der verschiedenen Sorten suggerieren.

Es macht sogar Lust, nach dem Fasten auf diese einfache Art die Palette der Speisen bewusst von Mahlzeit zu Mahlzeit zu erweitern. Sich im Sinne einer Diät lange extrem einzuschränken, um dann den Organismus über viele Wochen wieder an alles zu gewöhnen, wie es etwa Gundry vorschlägt, ist dagegen maßlos spaßlos. Die Kombination von *Bewusst Fasten* und *Peace Food* hat jedenfalls schon vielen Menschen geholfen, ihr Essen sehr leicht um eine Menge Geschmackvolles zu erweitern, während sie lernten, wenig für sie persönlich Unbekömmliches wegzulassen. Und selbst dieser Verzicht ist zeitlich begrenzt und kann nach einigen Wochen konsequenter Meidung allmählich wieder mit kleinen Mengen aufgehoben werden.

Aus der Verbindung dieser beiden bewährten Methoden ergibt sich etwas Drittes und Neues: eine Kombination aus spannendem Aufbau und leichter und trotzdem nachhaltiger, weil erfahrebarer Diagnosestellung. Wenn ich merke, wie mir der so appetitlich erscheinende Paprika roh gar nicht guttut, kann ich ihn problemlos weglassen. Und von so vielem anderem weiß ich, wie gut es mir wirklich bekommt und nicht nur *mundet*, sondern für mich auch auf der ganzen (langen) Linie des Darmes von etwa elf Metern verdaubar ist. Paprika esse ich übrigens längst wieder – nach einer Pause von wenigen Monaten – in Maßen statt in Massen.

Als weiterer Kunstgriff erweist sich immer mehr die aktivierte pflanzlich-vollwertige Kost aus erstens fermentierten und zweitens gekeimten Lebensmitteln. Im Restaurant »Solar Kitchen« in Larnaca auf Zypern aß ich fünf Wochen »*activated vegan food*« und fühlte mich damit noch besser. Warum ist das so? Bei der fermentierten Kost haben Bakterien schon für uns vorgearbeitet und unterstützen so unser Milliardenheer von eigenen Bakterien, den sogenannten Symbionten. Mit Gekeimtem essen wir gleichsam neu entstandene Lebendigkeit, denn in den Keimlingen oder Sprossen haben sich viele Fraßgifte und Keimhemmer umgewandelt in Lebensmittel oder -stoffe wie Vitamine.

Ähnlich entscheidend ist, wie wir unser Leben verdauen und *Bhoga* üben, »Welt essen«, wie Buddhisten sagen. Hindus sprechen davon, die »Karma-Früchte« aus vergangenen Zeiten zu verzehren. In beiden Ausdrücken wird deutlich, wie sehr Essen auch Lebens- und Vergangenheitsbewältigung ist – ein heute bei uns noch weit unterschätzter Zusammenhang, genauso wie entscheidende psychosomatische Aspekte der Ernährung meist ignoriert werden.

Seit der Erstausgabe von *Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung* ist *Das Lebensenergie-Kochbuch* dazugekommen, das energiereiche Ernährung noch leichter praktizierbar macht. Außerdem habe ich *Das Alter als Geschenk* nicht nur für uns alte, sondern gerade auch für junge Menschen als eine Ermutigung zum genussvollen, stressarmen Altern geschrieben – und darin auch mit der von Pharmaindustrie und Mainstream-Medien propagierten Vorstellung, Alzheimer sei unheilbar, aufgeräumt. Mit einem Lebensstil, der vor allem die Ernährung im Sinn der *Peace Food Keto-Kur* umstellt, konnte Dale Bredesen (University of California) neun von zehn Alzheimer-PatientInnen verschiedener Krankheitsstufen heilen – der zehnte Patient war »nur« deutlich gebessert. Die Untersuchungen von David Snowden an sechshundert Ordensfrauen (»Nonnenstudie«) offenbarten, wie sehr die Lebensweise zählt und dass sich die schulmedizinische Forschung am »Alzheimer-Toxin« als Sackgasse erweist.

Eine weitere neue praktische Hilfe bietet das Buch *Peace Food Keto-Kur*. Es enthält die vorbeugende und für PatientInnen mit neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson, MS und eben auch (Alzheimer-)Demenz ebenfalls heilsame Ernährungsrichtung und illustriert sie mit Rezepten. Sie ist außerdem optimal für alle Diabetiker geeignet und vor allem die zu empfehlende Kost bei Krebs, wie in meinem neuesten Buch *Krebs – Wachstum auf Abwegen* beschrieben.

Beim kompliziert erscheinenden Thema Nahrungsergänzung habe ich inzwischen eine sehr einfache Lösung gefunden. Das Präparat »Amorex« bietet mir die ideale Unterstützung für ein veganes pflanzlich-vollwertiges Leben. Es enthält eine mehr als ausreichende Portion Vitamin B12 (Methylcobalamin), außer-

dem 2000 I.E. Vitamin D als Basisversorgung, wobei ich – wenn irgend möglich – jeden dritten Tag eine halbe Stunde Sonne zusätzlich empfehle. Hinzu kommen Vitamin B6, das mir hilft, mich besser an meine nächtlichen Träume zu erinnern; außerdem so Wichtiges wie Vitamin B1, das Nerven- und Muskelgewebe erhält und für Wachstum zuständig ist, und schließlich Biotin, das große Bedeutung für Haut und Darm hat. Vor allem aber enthält »Amorex« die Vorstufen des Wohlfühlhormons Serotonin und des Belohnungs- und Glückshormons Dopamin, damit der Körper diese zentralen Neurotransmitter im Bedarfsfall ausreichend herstellen kann. Das Wachstumshormon HGH als drittes im Bunde für aufgeräumte Stimmung wie beim Fasten verschaffe ich mir mittels Kurzzeitfasten, das ich schon seit Jahrzehnten praktiziere und sehr empfehle. Als weitere Ergänzung nehme ich (»Take me«) Omega-3-DHA – aus Algen –, weil mir die Erfahrung gezeigt hat, wie schwer es zu schaffen ist, die notwendigen Mengen an Leinöl, Walnüssen und Hanf aufzunehmen, zumal die Umwandlungsrate in DHA so gering ist.

Diese Art geschickter Nahrung(sergänzung) – bei der Jugend als »Bio-Hacking« beliebt – hat mich im Zusammenhang mit der *Peace Food Keto-Kur* auch zum sogenannten Bulletproof Coffee geführt. Eine Tasse Kaffee (selbstverständlich in Bio- und Fair-Trade-Qualität) nach mittäglicher Tiefenentspannung mit anfangs einem, dann bis zu drei Löffeln MCT-Öl (mittelkettige Triglyceride) der wichtigsten und gesündesten Fraktion aus Bio-Kokosöl bringt einen verblüffenden Energieschub und Fluss in den Nachmittag.

Ähnliches weiß ich von Rohkakao zu berichten. Mit Zutaten wie Kurkuma und Maca wird daraus, noch über die Kakaowirkung hinaus, ein echtes Superfood. An der Vervollkommnung

dieser gesunden Idee wie auch an einer milch- und zuckerfreien Schokolade, die (mir) richtig gut schmeckt, arbeite ich mit einem Freund – und bis dieses Taschenbuch erscheint, wird auch das erreicht sein. Wirklich gute Schokolade, die Lust macht (als Aphrodisiakum) und gesunde Süße ins Leben bringt, war für mich ein noch offener Traum. Allmählich erfüllt sich all dies gerade über pflanzlich-vollwertige Kost, und der Aspekt des Verzichts löst sich auf.

Neu ist auch, dass ich mein Fasten- und Seminarzentrum TamanGa in der Südsteiermark wieder unter meine Fittiche nehme, in dem sich all das einfach und angenehm, umgeben vom großen Grün als Seminar- und Einzelgast erleben lässt. Hier gebe ich in Zukunft noch mehr Seminarwochen und habe die TamanGa-Natur-Kur ins Leben gerufen. Sie beinhaltet alles Gesunde rund um lebensenergiereiche Ernährung. Das reicht vom Barfußgehen und damit von einer völlig natürlichen Aufladung mit Antioxidantien über Waldbaden als wirksamster Erhöhung der Lebensenergie – sichtbar in verbesserten Werten des Blutbilds und spürbar in einer verblüffenden Steigerung der Abwehrkraft – bis zu verschiedenen Schlafkuren mit dem Nebeneffekt, das Herzinfarktrisiko um mehr als fünfzig Prozent zu verringern. Diese Kur lädt etwa in unseren Buchen-Dom ein, um jene »Viriditas« oder Grünkraft zu tanken, von der schon Hildegard von Bingen schwärmte, aber auch zu geführten Meditationen, zu Yoga in freier Natur und vielem Gesunden mehr. Selbstverständlich ist TamanGa frei von WLAN-Strahlung, stehen die Klausenhäuser auf störungsfreien Plätzen und wurden durch ihren Baustil aus Lärchenholz und Lehmputz, aber auch durch viele weitere Kunstgriffe wie den Geonado-Wellen zu Orten der Kraft. Das gilt erst recht für unsere der Seelenent-

wicklung dienenden unterschiedlichen Säle und Übungsorte. Die Natur-Kur ist Werbung für ein einfach *natürlich* gesundes Leben voller Lebensenergie und -freude.

Und wir freuen uns über jeden Gast, der in diese Atmosphäre prickelnder Lebensenergie eintaucht – in TamanGa oder mithilfe dieses Buches. Insofern wünsche ich uns allen viele wundervolle Ausflüge in die Welt der Lebensenergie mit dem Ziel, sie in sich zu spüren, als Lebensfreude zu genießen und nach außen zu verströmen.

Frühjahr 2019

Ruediger Dahlke

Ausblick und Einblick

Als ich vor einigen Jahren das Ernährungs- und Lebensprinzip »Peace Food« vorstellte, hatte ich den Wunsch, Frieden zu säen für alle, die dies auch wollten im Sinne des heiligen Franziskus, der mein Lieblingsgebet mit dem Satz beginnt: »Herr, mach mich zu einem Werkzeug Deines Friedens.« Ich erntete damit aber auch einigen Unfrieden, der mich insofern erstaunte, als ich mit »Peace Food« ja nur Angebote mache. Niemals ging es darum, irgendjemanden auf eine pflanzlich-vollwertige Ernährungsweise zu verpflichten oder gar zu zwingen.

Die große Chance auch dieses Buches liegt daher auch in seinen Angeboten, die wissenschaftlich bestens abgesichert sind. Wer sie nicht aufgreifen will, lebt einfach weiter wie bisher, und nichts hat sich für ihn verschlechtert. Wer sie hingegen in sein Leben integrieren will, kann enorm profitieren.

*»Niemand muss müssen,
aber alle dürfen wollen.«*

Die nächsten Seiten entschlüsseln die vielleicht tiefsten Geheimnisse der Nahrung und der ihr innewohnenden Lebens- und Heilenergie. Dabei verbinde ich Erkenntnisse und Ergebnisse vieler Studien zu einer Gesamtschau über die Energie unserer Nahrung, ihre Lebenswärme und die natürlichen Rhythmen, denen sie bei ihrer Entstehung unterliegt. Diese Zusammenschau erlaubt es uns, ungleich heiler zu werden. Gleich zu Beginn möchte ich diese hoffnungsvolle Nachricht etwas erläutern, um bei Ihnen große Erwartungen hinsichtlich einer erfüllteren Lebensqualität sowie von mehr Vitalität und Gesundheit zu wecken, aber auch, um schon gleich klarzumachen, dass es auch eines wachen Geistes, der Kenntnis der Schicksalsgesetze (siehe Seite 366) und guten Willens zu kleinen Veränderungen mit großer Konsequenz bedarf.

Die neuere Ernährungsforschung – an der zahlreiche der vorher genannten Wissenschaftler und Ärzte maßgeblich beteiligt waren und sind – zeigt uns nicht nur, wie wir Krebs, die zweithäufigste Todesursache in der modernen Welt, tendenziell auch wieder abschalten können. Sie zeigt auch, wie wir der weltweiten Haupt-Todesursache, den Herz-Kreislauf-Krankheiten, ihren Stachel nehmen können. Was für eine Chance ist das! Caldwell Esselstyn erklärte sie auf einem gemeinsamen Kongress in Verona zum Papiertiger, dem man jederzeit alle Macht mittels Ernährungsumstellung auf vegane Kost nehmen kann. Und das Schönste: Er konnte mittels Studie und Röntgenbildern von Herzkranzgefäßen demonstrieren, wie diese sich unter seiner Herz- und Gefäßschonkost wieder öffneten. Und in seiner

berühmten China-Study – die wissenschaftliche Begründung für eine pflanzlich-vollwertige Lebensweise – zeigte Colin Campbell, wie mit derselben Kost oft auch Krebs wieder abzustellen und jedenfalls zu lindern ist.

Natürlich wird eine so bahnbrechende und den Lebensmittelkonzernen möglicherweise auf Dauer schadende Studiensammlung von jenen bekämpft. Und für derlei Scharmützel sind Wissenschaftler heute günstig zu haben. Es reicht ja für eine der Industrie hörige Presse, wenn drei Professoren die Studie anzweifeln, um sie als umstritten darzustellen – und das, ohne eine einzige Untersuchung gemacht zu haben.

Eine unendliche Geschichte

Das ist ein – bei der Ernährung – sich immer wiederholendes Szenario: Bereits 1972 wussten US-Epidemiologen um die Gesundheitsschädlichkeit von Fleisch und Milch(produkten). Der damalige liberale demokratische US-Präsidentschaftskandidat George McGovern (1922–2012) hatte das Thema aufgegriffen und wurde daraufhin durch die wütende Reaktion der amerikanischen Fleisch- und Milchindustrie als Kandidat wie auch als Senator zu Fall gebracht.

Ähnlichen Gegenwind erlebt und beschreibt Colin Campbell. Bereits 1983 brachte die US-Cancer-Society ein Plakat heraus: »*Reduce your risk for cancer – reduzieren Sie Ihr Krebsrisiko.*« Darauf waren ausschließlich Bilder von Pflanzen zu sehen. Inzwischen gibt es über 500 000 Publikationen über den Zusammenhang zwischen Krebs und Nahrung, und alle handeln von der positiven Wirkung von Pflanzen(nahrung). Trotz-

dem ist der Widerstand der Krankheitsgewinnler auf Seiten der Industrie ungebrochen. Zugleich wächst allerdings auch die Aufbruchstimmung unter den immer jünger und zahlreicher werdenden Veganern. Und die sind für ihre Motivation nicht auf die Ergebnisse der China-Study angewiesen. Schon seit Jahrzehnten hatten deutsche Forschungsarbeiten Ähnliches belegt. Die über elf Jahre laufende Studie des Deutschen Krebsforschungsinstituts Heidelberg (DKFZ) etwa hatte bereits 1999 nachgewiesen, dass eine vegetarische Ernährung und gesundheitsbewusste Lebensführung bei Männern die altersbedingte Sterblichkeit um fast die Hälfte senkte und bei Frauen immer noch um ein Drittel. Sowohl das Risiko, an Herz-Kreislauf-Problemen, als auch das, an Krebs, Magen-Darm- oder Atemwegserkrankungen zu sterben, waren deutlich erniedrigt. Noch einmal elf Jahre früher, im Jahr 1988, hatte die von Prof. Claus Leitzmann durchgeführte Gießener Vegetarierstudie diese Vorteile auch anhand der Blutbilder von über tausend Studienteilnehmern aufgezeigt.

*»Nichts wird eine Idee aufhalten,
deren Zeit gekommen ist.«*

Viktor Hugo

Jede(r) von uns isst im Leben ungefähr 30 Tonnen Nahrung und trinkt 50 000 Liter Flüssigkeit. Materiell bestehen wir daraus, auch wenn wir das meiste wieder ausscheiden. Aber Vorsicht, was wir oben hineinstecken, kommt zwar fast, aber eben doch nicht ganz wieder unten heraus. Der durchschnittliche Deutsche verzehrt laut Heinrich-Böll-Stiftung (Stand 2013) im Leben 945 Hähnchen, 46 Schweine, vier Rinder und vier Schafe,

46 Puten, 37 Enten und 12 Gänse. Dass das nicht gut für uns und die Erde ist, wissen wir – wissenschaftlich belegt – schon lange. Noch länger ahnen wir, dass alles, was für uns gut ist, es auch für die Erde ist. Die UN weiß darüber längst Bescheid, verbreitet das nur nicht engagiert. In ihrem 4. Klimareport (Carus 2010) heißt es: »Die Landwirtschaft, allen voran die Erzeugung von Fleisch und Milch, verbraucht 70 Prozent des Frischwassers, 38 Prozent des Landes und produziert 19 Prozent aller Treibhausgase ... Eine weltweite Hinwendung zu einer veganen Ernährung ist lebenswichtig, um die Welt vor Hunger, Treibstoffmangel und den schlimmsten Auswirkungen des Klimawandels zu retten.«

Und sie weiß auch, dass einerseits 868 Millionen Menschen an Hunger und Mangelernährung leiden und andererseits bereits 1,4 Milliarden an Übergewicht. Demnach sind ca. 2,3 Milliarden Menschen auf dieser Welt völlig neben der Spur. Und für beide Extreme wäre die gleiche pflanzlich-vollwertige Kost lebensrettend. Trotzdem kommt nicht viel Unterstützung aus dieser Richtung – zu stark sind die Interessenverflechtungen.

Was die Welt wandeln kann und wird, ist die sogenannte Graswurzelbewegung (engl.: grassroots-movement), also eine Bewegung, die von der Basis an anders is(s)t und denkt. Auch dieses Buch kann hierzu enorme Chancen eröffnen und eine Revolution in Ihrem eigenen Leben wie auch in der Ernährungswelt auslösen.

Das Geheimnis der Lebensenergie unserer Nahrung liegt dabei in der Zusammenschau bestehender Fakten, denn alles Notwendige ist bereits da. Wir müssen sie nur zu einer Einheit zusammenfügen, praktisch umsetzen und täglich anwenden. Das wichtigste der Schicksalsgesetze – das der Pola-

rität – kennt zu jedem Pol den Gegenpol. Die Suche nach der Lebensenergie unserer Nahrung wird uns mit diesem Gesetz konfrontieren.

Ein Beispiel dafür: Die Krankheitsbilder-Deutung von »Krankheit als Symbol« (siehe Literaturverzeichnis im Anhang) eröffnet die Möglichkeit, den seelischen Hintergrund von Symptomen auf einfache Weise zu erkennen und die Lernaufgabe darin zu erfassen, das heißt den Bedürfnissen der Seelenebene gerecht zu werden. Die Fülle der Studien zur Ernährung wiederum bietet die Möglichkeit, der Körperebene gerecht zu werden. Aus dem Zusammenspiel von beidem, Psyche und Soma, ergibt sich wirkliche Psychosomatik. Eine entwicklungsbereite Seele, die sich dem Leben mit seinen Herausforderungen stellt, ist schon sehr gut vor Krankheitsbildern geschützt. Kommen noch art- und typgerechte Ernährung und gesunde Bewegung hinzu, machen Sie sich bereit für Wunder!

Im Augenblick halten sich diese noch in Grenzen, weil Richtungskämpfe und scheinbare Unvereinbarkeiten den Blick aufs Wesentliche verstellen. Seele und Körper ergänzen sich und gehör(t)en immer zusammen. So ist es überfällig zu erkennen, dass die psychosomatische Krankheitsbilder-Betrachtung und die Somatik von Schulmedizin und Naturheilkunde sich nichts nehmen, sondern sich im Gegenteil wundervoll ergänzen und unterstützen. Statt sich im Krankenbett zu langweilen, könnte engagierte Psychotherapie in Eigenregie diese ansonsten sinnlose Zeit zu Reisen in innere Seelen-Bilder-Welten zur Heilung nutzen. Unseren Mahlzeiten könnten wir wieder Rahmen geben, wenn schon nicht mehr durch Gebete, so vielleicht durch Dank und Segen, denn inzwischen schämt sich bei uns eine Mehrheit für die eigene Tradition und hat sich ihr entfremdet.

Auf der Suche nach dem Geheimnis der Lebensenergie der Nahrung werden Sie vielleicht erstaunt feststellen, dass wir diese seit langem wissenschaftlich messen und wahrnehmen können. Wir werden Studien finden, die geradezu auf das Geheimnis hinweisen und trotzdem ignoriert werden. Vielleicht wird es neben Staunen auch ein wenig Angst auslösen, da die Beschäftigung mit Lebensenergie in der westlichen Wissenschaft bisher mit ziemlich entsetzlichen Maßnahmen geahndet wurde. Ihre Erforschung stand hierzulande die längste Zeit unter schwerer Bedrohung, während man im östlich-asiatischen Raum ganz frei darüber nachdenken konnte.

Das Geheimnis der Lebenswärme der Nahrung und ihrer natürlichen Entstehungs- und Ernterhythmen ignorierte der Westen komplett. Dabei kann jeder beispielsweise spüren, wie wenig Wärme einem im Winter ein Obstsalat aus Zitrusfrüchten, Mangos und Papayas gibt. Es bleiben uns darüber hinaus die Hinweise des gelben Kaisers Huang Di, des chinesischen Ur-Kaisers und mythischen Verfassers des Grundlagenwerks der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die hierzulande noch wenig (Be-)Achtung erfahren. So blieb das Wissen um die Lebenswärme von Nahrung über Jahrtausende unserem Kulturkreis verborgen. Bis sich unsere Wissenschaft diesem Geheimnis zuwendet –, die bisher noch nicht einmal zwischen dem energetischen Gehalt eines frisch gepressten und eines konservierten Flaschensaftes unterscheiden kann –, wird es allerdings wohl noch dauern.

Das Gute aber ist, wir können jetzt schon aus der TCM und ihrem Wissen um die Lebenswärme Nutzen ziehen, müssen es nur schaffen, diese Polarität zwischen (Lebens-)Frische beziehungsweise (Lebens-)Energie auf der einen und (Lebens-)Wärme auf der anderen zu integrieren. Unsere Lebenskraft ergibt sich aus beiden Polen.

Hier kommt auch der Rhythmus ins Spiel. Sein Geheimnis hat schon Rudolf Steiner (1861–1925) gelüftet mit der Erkenntnis, alles Leben sei Rhythmus. Bei uns hingegen verwechseln heute selbst weithin bekannte Lebenslehrer Rhythmus und Takt, obwohl sich diese wie Leben und Tod zueinander verhalten. Dabei haben alle lebenden Organismen Rhythmen, alle Maschinen dagegen Takt. In dem Moment, in dem unser Herzrhythmus zu einem Takt wird, wechseln wir vom Leben zum Tod. Die Herzraten-Variabilität nach David Servan-Schreiber (1961–2011) belegt das heute auch wissenschaftlich nachvollziehbar. Kurz gesagt geht es dabei um eine ständige Variationsbreite des Herzschlages. Sobald er etwas völlig Gleichförmiges bekommt, ist Gefahr im Verzug. Oder: Wenn wir etwa den Rhythmen des Jahres wieder Raum in unserem Leben geben und uns auch bei der Ernährung danach richten, indem wir nur saisonal geerntete Früchte und Gemüse verzehren, laden wir gleichsam das Leben zu uns ein. Wir brauchen – Gesetz der Polarität – nicht nur in der Musik beides: Rhythmus und Takt oder Leben und Ordnung.

Obendrein ist es durch die rasanten Fortschritte in der industriellen Viehzucht und der Manipulation des Erbgutes bei Pflanzen höchste Zeit, das Geheimnis des Gen-Alters zu entdecken. Unser Organismus kann mit diesen Entwicklungen nicht mithalten: Wir sind genetisch und damit körperlich uralte Wesen, und vieles, was sich im Laufe der Jahrzehnte – fast unmerklich – entwickelt hat, war hilfreich zu seiner Zeit, ist aber langfristig schädlich. So hat die Entwicklung von Hochleistungskühen und die weltweite Verbreitung von Milch(produkten) natürlich den Hunger gelindert, ebenso wie die Entwicklung des Kunstdüngers durch Justus von Liebig (1803–1873) für bessere Ernteerträge

sorgte oder die Züchtung des modernen Hochleistungsweizens, die seinem Entdecker Norman Ernest Borlaug im Jahr 1970 den Nobelpreis einbrachte. Heute aber schadet uns allen die Milch von Hochleistungskühen, die kaum noch etwas mit der gemein hat, die unseren Vorfahren in der Jungsteinzeit zur Verfügung stand. Denn die Milch aus der Tüte, die viele heute noch trinken, ist homogenisiert und stammt nicht von einer einzigen Milchkuh, sondern wurde aus der von Tausenden von Kühen zusammengesüttet. Auch der moderne Weizen ist nicht mehr mit dem urprünglichen Einkorn zu vergleichen, das noch vor hundert Jahren verzehrt wurde. Dieses hatte als ein Weizenvorfahre noch 14 Chromosomen. Der Emmer, der das Einkorn aufbessern sollte, brachte schon 28 mit, und der heutige Weizen hat 42 Chromosomen. Das Brot, das wir heute essen, darf mit über tausend Stoffen versetzt werden, darunter solchen, die das Reinigen der Backmaschinen erleichtern. Mit dem Brot der frühen Jahre hat es kaum noch etwas gemein.

»Wir haben einfach aus allem mehr gemacht, und es bekommt uns nicht.«

Unser Organismus kann mit diesen rasanten Entwicklungen nicht mithalten. Er ist von seinen Genen her uralt und braucht auch eine seinem Gen-Alter entsprechende Kost: Wir sind körperlich gesehen uralt, und unsere Psyche ist gelinde gesagt altmodisch und von ebenfalls uralten Seelen-Bilder-Welten und zeitlosen Archetypen geprägt. Beide brauchen als (Seelen-) Nahrung Altbewährtes wie Mythen und Märchen, im Hinblick auf Ernährung aber genauso alte Gene in den Lebensmitteln.

Das letzte große Geheimnis schließlich ist das von Synergie und Einheit. Wir müssen so viel scheinbar Unvereinbares vereinen – in unserem Leben – und auch in unserer Ernährung. Nur dann kann etwas Ganzes und Heile(nde)s daraus hervorgehen.

Auf der Ernährungsebene können Vorreiter der veganen Lebensweise wie Campbell und Esselstyn anhand vieler Studien belegen, wie schädlich Tierprotein und -fett für unsere Gesundheit sind. An deren Stelle empfehlen sie fettarme pflanzlich-vollwertige Kost. Mit großer Begeisterung bin ich ihnen als Tierfreund und Vegetarier gefolgt.

Auf der anderen Seite empfehlen ihre Kollegen, der Kardiologe William Davis und der Neurologe David Perlmutter, ebenfalls gestützt auf Studien, wie der Verzicht auf Gluten vor allem aus Weizen sowie die Nutzung guter Fette (z.B. Oliven-, Lein- und Kokosöl) ebenfalls viele Krankheitsbilder wie etwa Diabetes II heilen. Leider empfehlen sie dazu eine kohlenhydratarme und fetthaltige sowie auch noch tierproteinreiche Kost. Ihre Argumente und Studien überzeugen aber ebenfalls und ermöglichen mir auch, einiges in gut vierzig Arztjahren Erlebtes besser zu verstehen.

Alles ist denkbar

Dazu passt eine Geschichte vom Sufi-Weisen Mullah Nasruddin: *»Als Richter hörte der Weise zuerst den einen Angeklagten und beendete die Vernehmung mit den Worten: Sie haben vollkommen recht! Das anschließende Verhör des Kontrahenten endete zur Verblüffung der Anwesenden mit den gleichen Worten des Mullah: Sie haben völlig recht.«*

Natürlich können beide Seiten – aus ihrer jeweiligen Sicht – recht haben, das wird sogar meist der Fall sein. Beide Seiten oder Ernährungsstrategien sind andererseits aber Gegenpole. Was, wenn beide recht haben? Kann es sein, dass sich so gegensätzlich wirkende Erkenntnisse nicht ausschließen, sondern im Gegenteil ergänzen und sogar wundervolle Synergien entwickeln, wenn wir die daraus resultierenden Gesundheitsprogramme entsprechend aufeinander abstimmen? Könnte es nicht sein, dass wir gar nicht nur die Wahl zwischen Pest und Cholera haben, sondern als dritte Option die der Gesundheit existiert?

Genau das wird dieses Buch aufzeigen. So gut die eine Kost für Herz und Gefäße ist – Esselstyn lässt bei seiner Herz- und Gefäß-Schonkost sogar alle Öle weg –, so gut wirkt die andere aufs Gehirn, und offensichtlich brauchen wir Herz und Hirn für ein gutes Leben. Studien belegen, dass es ohne Milch(produkte) praktisch nicht zur Entwicklung von Diabetes I kommt. Wir wissen aber auch von Studien, dass der Verzicht auf Gluten und insbesondere Weizen Ähnliches bewirkt. Möglicherweise könnten wir einem Krankheitsbild wie Diabetes die Grundlage gänzlich entziehen und so auch die dahinterstehende seelische Situation einer Klärung auf anderer Ebene zugänglicher machen. Die Zuckerkrankheit steht hier stellvertretend für viele moderne und letztlich alle großen Zivilisationskrankheiten.

Bei genauerem Studium der China Study stellt sich übrigens heraus, dass aus den Daten nicht nur hervorgeht, dass Tierprotein ein Gesundheitsrisiko darstellt, sondern auch Weizen. Der Biochemiker Campbell muss diese Tatsache genauso übersehen haben wie der Neurologe Perlmutter die Schäden, die seine tierproteinreichen Rezepte im Gefäßsystem anrichten. Der Kardiologe Davis erkennt immerhin beides, aber gewichtet das Gluten- beziehungsweise Weizenproblem viel stärker. Dabei

übersieht er die Folgen der den Körper deutlich stärker säuernden Milch(produkte). Diese Pole zusammenzubringen ist Aufgabe dieses Buches und somit die Versöhnung scheinbarer Gegensätze auf theoretischer, sogar wissenschaftlicher Ebene und bis in die Praxis mit kostbaren, schmackhaften Rezepten.

Die Konsequenz dieser beiden großen modernen Ernährungsströmungen besteht also im Weglassen von Tierprotein und Gluten. Aber was bleibt denn dann noch, wenn man bedenkt, wie sehr Milch-, Ei- und Weizenprodukte unsere gesamte Ernährung unterwandert haben? Sogleich mag das Gespenst des Verzichts auftauchen, das moderne Menschen so furchtbar schreckt.

Aber sind nicht andererseits längst überfällige Fehlerkorrekturen Anlass zur Freude? Hinzu kommt noch die Aussicht auf besseres, weil schmackhafteres, anmachenderes und ungleich gesünderes Essen. Das bedeutet den Abschied oder zumindest die Linderung praktisch aller großen Gesundheitsplagen. So wie pflanzlich-vollwertige Kost Herz-Kreislauf-Probleme bessert und bei Krebs und Rheuma, Gicht und Allergien hilft, Demenz und Alzheimer verhindert oder doch lindert und Diabetes I bessert und II heilt, kann auch glutenfreie Kost bei vielen Beschwerden Besserung bringen. Darüber hinaus kann sie die neurodegenerativen Krankheitsbilder bessern, häufig Migräne und andere Kopfschmerzen und manchmal sogar Schizophrenie.

Wenn wir allein nur diese beiden scheinbaren Gegensätze zusammenbringen, ist so viel Heil(ung) möglich. Indem wir dann noch Frische und Wärme, also Lebensenergie und Lebenswärme, zusammenführen, können wir zu einer alten, ja ursprünglichen Kost zurückkehren, sie mit unserem modernen Leben verbinden und dabei die erlösten Seiten vereinen, die Vorteile für uns nutzen und Nachteile ausmerzen.

Ich freue mich, Sie mit Studien und Argumenten zu einem ungleich besseren Leben einladen zu dürfen, einem, das westliche und östliche Ernährungserkenntnisse vereint und Wissenschaft und Erfahrungsmedizin verbindet – einem Leben mit Aussicht auf zunehmenden inneren und äußeren Frieden.

Persönliche Erfahrungen – Vom eigenen Körper lernen

Meinem eigenen Organismus zu vertrauen und von ihm zu lernen war ein langer Weg für mich, den mir Studium und Arztberuf eher erschwerten durch das ständige Querfeuer von Intellekt und Fehlinformationen in der Ausbildung. Tatsächlich haben wir als Medizinstudenten beschämend wenig über Ernährung gehört. Rückwirkend stellt sich das aber als Glück heraus, denn was wir gelernt haben, war im Wesentlichen falsch oder nicht mal die halbe Wahrheit.

Wissenschaftlich ist es tabu, auf das eigene Körperempfinden zu achten und daraus Schlüsse zu ziehen. Wissenschaftler lernen sich selbst und ihrem Körper nicht zu trauen, sondern nur Zahlen, die ihre Analysen zu Tage fördern. Das Wort »analysieren« bedeutet »zerlegen, zerschneiden«, und dabei geht mit der Vollkommenheit und Ganzheit natürlich auch immer das Leben verloren. Durch Zerschneiden sterben Versuchstiere, und beim Zerlegen verliert Samen seine Keimfähigkeit. Diese Beispiele machen schon klar, dass von der Schulwissenschaft das Geheimnis des Lebens nicht zu lüften ist. Im Gegenteil: Es muss dabei notwendigerweise auf der Strecke bleiben. Die moderne Wissenschaft verfährt reduktionistisch, das heißt detailversessen. Dabei muss ihr das Ganze und damit auch das Leben immer entwischen.

Aber auch die vielen Umwege, die ich mit der Schulmedizin mitmachte, lehrten mich einiges, auf das ich heute nicht verzichten möchte. So soll dieses Buch auch eine Synergie werden zwischen dem weitestgehenden Stand der Wissenschaft und meinen eigenen körperlichen, seelischen und spirituellen Erfahrungen. Meine persönlichen Erfahrungen haben meine Patienten und Seminarteilnehmer zu meinem anfänglichen Erstaunen immer sehr interessiert – einige sicher, um mich dabei zu ertappen, ob ich Wasser predigte und Wein trank; die meisten aber, um es schlicht nachzumachen, weil sie mir vertrau(t)en, wofür ich ihnen hier ausdrücklich einmal danken möchte.

Tatsächlich warnte ich aber vor solchem Imitieren meist und versuchte meine persönlichen Vorlieben vom Lehrstoff klar zu trennen, ganz wie ich als Arzt gelernt habe, solch anekdotischen Erfahrungen zu misstrauen. Das soll nun anders werden, nicht weil ich meine Erfahrung inzwischen für allgemeingültig halte, doch für wertvoller, als ich sie bisher einschätzte. Das sehe ich rückwirkend daran, dass wissenschaftliche Erkenntnisse mit der Zeit die Vorlieben und Abneigungen meines Körpers immer mehr bestätigen. Hinzu kommt, dass ich inzwischen auch in der Ernährungslehre nur noch wenig für allgemeingültig halte. Das wenige aber gilt es zu verbreiten.

»Jeder Mensch ist einzigartig und individuell, aber einiges ist für jeden gefährlich, schädlich und giftig, wie Tierprotein, und einiges zumindest für sehr viele, wie der moderne Weizen.«

Zu Beginn nun Ausschnitte aus meinem Eigenstudium am eigenen Leibe: Haut auf warmer Milch oder Kakao löste bei mir schon als Kind Widerwillen bis zu Brechreiz aus. Früh fand ich auch Fleisch abstoßend, vom ekelerregenden Geschmack bis zu seiner Faserigkeit, die meine Schwester und mich nötigte, ausgekaute Fleischballen von einer Backe in die andere zu schieben und, wann immer möglich, direkt in die Toilette zu entsorgen. Warum wir beide es nicht einfach schluckten, weiß ich bis heute nicht, es widerstand uns wie vielen anderen Kindern.

Die Einstellung, meinem eigenen Gefühl und Geschmack zu folgen, wurde von meiner Umgebung mit bester Absicht ignoriert. Meine Mutter hatte ein nach dem Krieg verständliches Eiweißmangel-Trauma und bestand darauf, dass wir wenigstens zweimal pro Woche Bückling aßen, im Nachkriegs-Berlin die günstigste Eiweißquelle. Die ekligen Räucherheringe, die wegen ihres hohen Eiweißgehalts in höchsten Ehren standen. Es gab sie in jeder Form, und jede war mir auf ihre Art zuwider. Sich gegen das Essen von Tieren zu verwahren galt damals als Mischung aus Gotteslästerung und zum Himmel schreiender Undankbarkeit. Mein Vater kommentierte solches Verhalten mit Anekdoten aus seiner Kriegsgefangenschaft oder dem Hinweis, dass ich, solange ich meine Füße unter seinen Tisch steckte, auch zu essen hätte, was darauf stünde. Meine Füße und ich selbst legten in Wahrheit schon bald darauf gar keinen Wert mehr, zumal Mund und Ohren Dinge schlucken mussten, die mir widerstanden. So bekam ich früh Übung im Umgang mit der Parallelität von körperlicher und geistiger Nahrung und ihrer zweifelhaften Bekömmlichkeit. Protest nützte wenig, wir mussten uns als Kinder jeweils melden und erst Sprecherlaubnis einholen, bevor wir überhaupt etwas sagen durften. Meine Neigung zu Schlagfertigkeit war aber schon damals groß,

was frech, dreist und altklug erschien. Deshalb »musste« ich manchmal allein in meinem Zimmer essen, was ich viel lieber und selektiver tat. Dadurch lernte ich früh bewussten Verzicht, den ich unangenehmen Speisen unbedingt vorzog. So wurde ich zeitweise für meine Frechheit durch Essensvorteile belohnt, allerdings nur so lange, bis das durchschaut wurde. Allmählich gewöhnte ich mich aber tatsächlich an Fisch und Fleisch, aber nie an Milch und Käse, was kein Problem war, da Vater beides auch nicht mochte.

Erst als ich acht war und (m)ein Stiefvater in der Familie das Kommando übernahm, eröffnete sich hier eine neue Essensfront. Käse hatte ich von Anfang an widerlich empfunden, und als er mich nun dazu zwang, erbrach ich ihn im hohen Bogen über den gedeckten Tisch, womit dieses Thema im wahrsten Sinne des Wortes *gegessen* war. Zum Glück galt Erbrechen bei uns weniger als Widerstand denn als medizinisches Problem, sozusagen ein akzeptiertes Gottesurteil gegen Käse. »Der Junge verträgt Käse nicht«, erkannte meine Mutter scharfsinnig und zu meiner Erleichterung. Das hatte ich schon vorher erkannt und erklärt, aber es brauchte erst eines deutlichen Zeichens meines damals noch sehr ehrlichen, weil noch wenig korrumpierten Körpers.

Auch eine Erfahrung mit mangelnder Frische wurde mir schon gleichsam in die Wiege gelegt. Meine Oma bestand nach zwei durchlittenen Weltkriegen auf der damals populären Aktion »Eichhörnchen«. Jede Menge Nahrungsmittel wurden wegen eines zu erwartenden dritten Weltkrieges eingelagert und kurz vor dem Ablaufdatum noch rasch verzehrt, so dass wir häufig altes Zeug aßen, während das frische in den Keller kam. Vater erklärte es mit der Erfahrung schwerer Zeiten, aber altbacken blieb altbacken. Und natürlich hatte ich keine Angst vor Welt-

krieg III, kannte ich doch I und II nicht. Meine diesbezügliche Zuversicht war aber kaum auf die an sich sehr geliebte Oma zu übertragen, und so blieb »frisch« außen vor, obwohl meine Mutter eigentlich sehr dafür war: Frische Luft – ihr Indikator dafür waren unsere roten Backen – und frische Kost standen bei ihr zu unserem Glück hoch im Kurs.

Dafür folgte sie Essensregeln, die meinem Körper zuwiderliefen. Zweimal am Tag warm zu essen war für sie ungeschriebenes Gesetz, obwohl ich kalt und roh mochte. Früchten, schon damals meinen Favoriten, traute sie dagegen nichts zu. Es gab sie, aber nur gleichsam als Belohnung, wenn ich vorher warm gegessen hatte. Wobei sich heute – nicht nur bei mir – zeigt, dass der rohe Anteil und so auch die Früchte vorher deutlich bekömmlicher sind.

Außerdem vertraute sie auf die offenbar schon von Vorfahren übernommene Essensregel: Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettelmann. Mittags und abends ging das, wenigstens musste ich dann nicht so viel von dem essen, was ich nicht mochte, wobei ich abends durchaus Hunger gehabt hätte. Morgens aber mochte ich noch nie essen und war erleichtert, als ich sie zu Schulzeiten überreden konnte, mir lieber Frühstücksbrot mitzugeben, das ich gern verschenkte. Es kam immer gut an, wahrscheinlich weil es objektiv »gut« war. Meine Schwester, die bei Fleisch mein Leid teilte, kam mit diesem Regime gut zurecht, was mich erstaunte und erste Zweifel weckte, ob wirklich alle Menschen gleich seien, wie wir – in Anlehnung an die Französische Revolution – lernten. Ich war jedenfalls in vieler Hinsicht ganz anders als andere. Das wurde mir beim Essen sehr deutlich.

Trotz anfänglichem Widerstand gewöhnte ich mich an einiges. Als wir anlässlich des Vaterwechsels nach Süden zogen

und in Oberbayern landeten, ging ich mit meinen neuen Freunden »Kartoffelklauben«. Das gab für die Sechsstundenschicht fünf Mark, eine Flasche Limo und ein trockenes Bauernbrot mit dicken Wurstscheiben. Meine Freunde nahmen mir die eklige »Wurscht« dankbar ab, aber das trockene Brot wurde täglich trockener, und schließlich aß ich sogar ab und zu Teile der Wurst, auch um nicht immer so anders zu sein.

Als ich später Vegetarier wurde, trainierte ich mich selbst darauf, neben anderen Milch(produkten) auch Käse zu essen. Einerseits weil ich der Eiweißmangel-Angst aufsaß und sie andererseits in dem hinduistischen Meditationskreis, dem ich anhing, als »sattvische Nahrung« hoch im Kurs standen. Maharishi, der Guru der Beatles, denen wir in seine offenen Arme gefolgt waren, hatte uns ziemlich abrupt auf vegetarisch umgestellt. Nun gab es wahre Milch(produkt)-Orgien, weil »sattvisch« im indischen Denken als förderlich auf dem Weg zur Erleuchtung gilt. Statt aber göttliche Erfüllung in uns zu bewirken, führte es eher zu körperlicher Fülle.

Einige junge TM-Lehrer (Anm.: TM = Transzendente Meditation) wurden dicklich und entwickelten sogar Ansätze von Brüsten. Das bemerkte ich zwar, aber inzwischen schmeckten mir die Quark-Honig- und Milcheis-Bomben bereits. Als ich einmal den Yogi Dhirananda mit nacktem Oberkörper und weiblichen Brüsten sah, wuchs der Verdacht, dass da etwas nicht stimmte. Erst als ich mich Jahre später aus diesem hinduistischen Kreis löste, sah ich klarer. Ein Film zeigte zum Beispiel auch den Guru Ramana Maharshi mit Frauenbrüsten. Wenn ich Jahrzehnte später – die China Study im Hinterkopf – bedenke, dass nicht nur er an Krebs gestorben ist, bin ich sicher, dass in Sachen Milchprodukte hier ein ebenso großes wie gefährliches Missverständnis vorliegt und immer noch Opfer fordert.

Auch war es damals schon anspruchsvoll genug in einem Land wie Bayern, wo es keinerlei Feld dafür gab, »vegetarisch« durchzuhalten – was mir vor allem aus Gründen der Tierliebe zwingend erschien. Eine nette Wirtin sagte einmal, als ich ihr meine vegetarische Vorliebe gestand: »Dann moch i dir halt a Lamm« – als ob es sich dabei um kein Fleisch handelte. Damals galt (viel) Fleisch unbestritten als sehr gut und alternativlos.

Als ich schon zwanzig Jahre Vegetarier war, machte mir mein an sich geliebter Schwiegertiger noch immer Hirschgulasch und bat mich auf meine routinemäßige Verweigerung hin, doch wenigstens die gute Sauce zu essen. In ihren Augen blieben Vegetarier erbärmlich, und sie erbarmte sich meiner. So wurde mir immer wieder bewusst gemacht, wie wenig akzeptabel mein Geschmack erschien. Mit der Zeit tat das Feld seine Wirkung, und wenn ich mich auch nie an Milch und Eier in Reinform gewöhnte, so doch an ihre weiterverarbeiteten Produkte. Manche wie Mousse au chocolat oder Tiramisù lernte ich sogar schätzen. Dabei vertrug ich Milch(produkte) nie besonders, da ich zu jenen 50 Prozent der Menschheit gehöre, die das Enzym Laktase nicht produzieren, das der Körper benötigt, um Laktose (Milchzucker) zu verdauen.

Der Schritt zur viel bewussteren Ernährung erfolgte dann in meiner Studienzeit. Ich lernte Augendiagnose bei Frau Dr. Schnabel, Tochter eines bekannten Irisdiagnostikers. Zum Einstand diagnostizierte sie ausgerechnet in jenem hell strahlenden Kreis, der meine Freundin erfreute, (m)eine rheumatische Anlage. Befragt, wie deren Verwirklichung zu vermeiden sei, empfahl sie regelmäßiges Fasten und bewusste Ernährung, was sich bis heute bewährt. Mit 63 Jahren habe ich kein Rheuma, und meine Partnerin findet als Iridologin die Anlage dazu im Auge verblasst.