

# Peace Food – Essen für den Frieden

**Für Rüdiger Dahlke ist körperliche und seelische Balance eine Frage der richtigen Ernährung. Im Interview mit Salzburg INSIDE erklärt er, warum nur der Verzicht auf tierisches Eiweiß und Milchprodukte uns gesund und glücklich macht.**

Der Arzt und Psychotherapeut Rüdiger Dahlke hat bereits mehrere Bücher zum Thema gesunde Ernährung verfasst. In seinem neuesten Titel will er aufzeigen, wie wir durch richtige Ernährung nicht nur unsere Gesundheit sorgen, sondern auch zum Weltfrieden beitragen können.

## Herr Dahlke, was war der Auslöser für dieses Buch?

Ich habe mich als Fastenarzt immer für Ernährung interessiert und ich lebe schon 40 Jahre vegetarisch. Vor 3 Jahren habe ich zum ersten Mal von der „China study“ gehört, die von renommierten Medizinern aus den Vereinigten Staaten durchgeführt wurde. Die legen solche dramatischen Belege vor, dass alles Tierprotein von Fleisch, Fisch, vor allen Dingen auch Milchprodukte und auch Eier wirklich sehr sehr schädlich sind.

Ich halte das für meine ärztliche Pflicht, das allen Patienten zu sagen. Wir müssten aufhören mit dem Tierprotein. Das ist etwas, das Krebs fördernd ist, was Herzprobleme schafft, Diabetes und Osteoporose. Fast 30 Jahre hat man Frauen gesagt, sie sollen calciumreiche Milch zu sich nehmen, um Osteoporose zu verhindern. Jetzt stellen wir fest, genau das macht Osteoporose. Aber es hilft nicht, wir müssen das raus und umdenken, so unangenehm das ist.

## Wer steht eigentlich hinter dieser Studie?

Dr. Colin Campbell, der eigentlich ein Junge von einer amerikanischen Milchfarm war. Der ist genau mit diesem „viel Fleisch, viel Milch“ aufgewachsen, hat Medizin studiert und dann geforscht, welche Auswirkung Tierprotein hat. Der wichtigste Teil seiner Forschung ist diese „China Study“. Dabei hat er mit Feldversuchen im großen Stil in China rund 800 Millionen Menschen in allen möglichen Lebenslagen untersuchen können. Und da ist herausgekommen, wie schädlich das Tierprotein ist. Aber auch andere, ältere Studien belegen, dass Vegetarier viel älter werden und deutlich weniger Krebs haben.

Dass wir viel zu viel Fleisch zu uns nehmen, das ist ja in der Ernährungsforschung inzwischen komplett unbestritten. Dass wir viel besser dran sind, wenn wir überhaupt keines essen und die Milchprodukte auch noch weglassen, das ist natürlich neu und erschreckend.

## Ernährungsforscher behaupten, dass jede Art einseitiger Ernährung ungesund sei und empfehlen deshalb eine ausgewogene Mischkost.

Das ist eine gewisse Uninformiertheit. Der ganze indische Subkontinent ist ein schlagendes Argument gegen diesen Quatsch. Wenn Sie nur noch Gemüse essen, fehlt ihnen nichts, sonst wären die Inder schon ausgestorben. Da wird jetzt ganz viel kommen von der Milch- und der Fleischindustrie, auch von der Lebensmittelindustrie. Die werden sich mit Händen und Füßen wehren und werden immer wieder Professoren finden, das ist einfach eine Frage, wer zahlt was? Das ist einfach ein widerlegbarer Schmarren.

## Wir essen Angst.

Rüdiger Dahlke

## Häufiger Kritikpunkt an veganer Ernährung sind mögliche Mangelerscheinungen.

Die Veganer, die ich kenne, sind alle gesünder, fitter und besser drauf. Und Sie kennen auch welche: Richard Gere, hat sicherlich keine mangelnde Ausstrahlung, Nena, eine interessante Frau, die Schauspielerinnen Natalie Portmann und Gwyneth Paltrow, alle vegan lebend. Ich sitze bei Talkshows oft mit korpulenten Professoren beisammen, die sich über meinen Muskelschwund und meine Mangelernährung sorgen – das ist ein Witz.

## Warum „Peace Food“?

Peace Food bedeutet Friedensessen. Wir importieren heutzutage große Mengen Kohlenhydrate aus armen Ländern, um Tierfutter daraus

zu machen. Auf der anderen Seite verhungern jeden Tag Tausende Kinder. Aber das ist so aufgrund der Organisation, wie wir mit der Welt und den Ressourcen überhaupt umgehen. Das macht Unfrieden. Der andere Punkt ist, dass wir unglaublich viele Tiere auf brutale Weise in diesen Tierzucht Häusern quälen, um sie dann auf entsetzlich grausame Weise zu schlachten, das macht auch Unfrieden. Da entstehen bei den Tieren Stresshormone und die gehen über das Blut ins Fleisch. Wir haben lauter Fleisch, das voller Angsthormone ist. Wir essen Angst. Wenn wir Frieden wollen, muss der von innen beginnen, und dazu müssen wir uns auf diesem Weg umstellen.

## Wo sehen Sie den Zusammenhang zwischen Ernährung und Seele?

Der Körper ist das Zuhause der Seele. Insofern gibt es einen ganz direkten Zusammenhang. Wenn wir den Körper schlecht ernähren, dann ist er aus schlechten Dingen aufgebaut, das wird die Seele und die Funktion des Bewusstseins natürlich beeinflussen. Also wenn wir Fleisch essen, das voller Angst- und Stresshormone ist, kriegen wir das voll rein.

## Was wäre für Sie die perfekte Ernährung auf globaler Ebene?

Die Fleischesser sollten auf Fleischersatzprodukte umsteigen, dann könnten wir aufhören, der dritten Welt ihre Kohlenhydrate wegzunehmen. Es müssten ja nur die Männer so essen wie die Frauen, dann hätten wir schon eine dramatische Veränderung. Wenn Männer es schaffen würden, nur einmal die Woche Fleisch zu essen oder auf Fleischersatz umzusteigen, dann wäre global unglaublich etwas zu verändern.

## Was ist denn Ihr Lieblingsgericht?

Ich esse gerne Currys, die kann man wunderbar mit Kokosmilch machen. Ansonsten ganz viel Gemüse und Obst, ich brauch kaum Getreide und bin dabei mit 60 Jahren relativ fit.



Dorothea Neumayr und Rüdiger Dahlke: seit 12 Jahren ein Team im Dienste gesunder Ernährung. Die Salzburgerin lieferte 30 vegane Genussrezepte für das neue Buch „Peace Food“.