

## Peace Food Ruediger Dahlke

### Wie der Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt

"Wenn wir inneren Frieden finden wollen, müssen wir aufhören, uns das Leben mit den Angst- und Stresshormonen aus dem Fleisch der Schlachttiere zu beschweren ... Wenn wir äußeren Frieden auf dieser Welt schaffen wollen, müssen auch alle Menschen genug zu essen haben, und das gelänge leicht, wenn wir auf den Konsum von Tierprodukten verzichten." Ruediger Dahlkes Credo für eine bessere Welt in "Peace-Food" – nur ist es leider nicht ganz so einfach.



### Mehr Serotonin

Ruediger Dahlke ist Ganzheitsmediziner, Psychotherapeut und vor allem ein umtriebiger Geschäftsmann, der sich prächtig zu vermarkten versteht – u.a. mit seinen zahlreichen Publikationen, You-Tube-Videos, Vorträgen und Seminaren, außerdem mit einem Heilkundeinstitut, das in seinem Internetshop auch die in "Peace Food" propagierte Glücksnahrung "Take me" vertreibt. Take me soll den Serotonin-Spiegel über den Tag hinweg

stabilisieren, also glücklich und damit gesund machen.

## **Sonne für die Seele**

Wer die 30 bis 60 Euro dafür nicht aufbringen kann, hat Pech gehabt. Aber er könnte sich gegen die Zivilisationskrankheiten unserer Zeit noch ganz anders schützen: Durch eine halbe Stunde Mittagsschlaf oder maßvolles Sonnenbaden – Dahlke überwintert gern auf den Philippinen. Auch das muss man sich allerdings leisten können.

## **Esoterisches Mäntelchen**

Der beste und in jedem Fall kostengünstigste Weg ist der Verzicht auf tierische Proteine, also die vegane Ernährung, sagt Dahlke, und setzt damit auf einen derzeit höchst aktuellen Trend, dessen Sinnhaftigkeit nicht von der Hand zu weisen ist. Übermäßiger Fleischkonsum und industriell produzierte Nahrungsmittel stehen schon länger in der Kritik, schaden der Gesundheit und befördern Klimawandel und Umweltzerstörung. Dazu liefert das Buch durchaus wichtige Fakten und Hintergründe, die man allerdings anderswo ganz ohne spirituelles und esoterisches Beiwerk lesen kann.

## **China Study**

Dahlke bezieht sich auf die sogenannte "China Study" von 2005. Zwei amerikanische Wissenschaftler haben über mehrere Jahre hinweg im ländlichen China Daten zum Ernährungsverhalten der dortigen Bevölkerung und über ihre Gesundheit gesammelt, um die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Lebensweise zu liefern. Diese Studie ist nicht unumstritten. Davon abgesehen wird der Zusammenhang zwischen fleischlastiger Ernährung und chronischen Krankheiten auch hierzulande längst nicht mehr bestritten.

(Christiane Schwalbe)

## **Ruediger Dahlke, "Peace Food"**

**Wie der Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt.**

Gräfe und Unzer 2012, 336 Seiten, 19.90 Euro