

Interview mit Ruediger Dahlke

von PetRa Weiß

Peace-Food – friedlich und umstritten

Dr. med. Ruediger Dahlke ist Arzt, Psychotherapeut und Autor. Seine zahlreichen Publikationen helfen den Lesern seit mehr als 30 Jahren, ein ganzheitliches Verständnis für ihr Schicksal zu entwickeln, ihre Krankheit als Chance zu begreifen und die Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen. 2011 wurde sein Ratgeber „Peace Food: Wie der Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt“ veröffentlicht. Anschließend folgten weitere Bücher zu veganer Ernährung. Seit über 35 Jahren veranstaltet Dr. Dahlke Fastenkurse. Beim Fastenwandern bringt er die Teilnehmer wieder bewusst in Kontakt mit dem Körper und der Natur.

Lieber Herr Doktor Dahlke, kaum ein Thema ist in der Medizin so heiß umstritten wie die Ernährung. In Fachausbildungen mit Ärzten und Heilpraktikern erleben wir immer wieder, wie die Emotionen hochkochen und einzelne Richtungen geradezu mit Fanatismus vertreten werden. Wie erklären Sie sich das?

Tatsächlich haben wir Ärzte in unserem Studium sehr wenig über Ernährung gelernt. Und nun besagen die neueren Studien, dass das meiste davon falsch war. Das ist natürlich eine herbe und teils auch erschütternde Erkenntnis. Die Ökotrophologen haben noch mehr vom Falschen gelernt. Da ist es verständlich, dass viele die Neuigkeiten einfach ausblenden, auch wenn sie wissenschaftlich noch so hieb- und stichfest belegt sind. Stattdessen werden die alten Vorurteile weiterhin verkündet. Wer will schon

gerne einen Offenbarungseid leisten und sich für jahrelange Fehlinformation entschuldigen?! „Fleisch gibt Kraft und Milch macht starke Knochen“, haben wir gelernt, und jetzt müssen wir erkennen: Fleisch und Milch sind krebsfördernd, und Milchprodukte führen obendrein auch noch zu Osteoporose. Das ist schon hart und erschreckend. Die Studienergebnisse sind so krass, dass selbst die WHO inzwischen von ihrer Empfehlung für Fleisch abrückt.

Über die gesundheitlichen Auswirkungen von Nährstoffen gibt es zahllose Studien, die sich teilweise mit Vehemenz widersprechen. Was gestern noch als gesund galt, wird heute schon infrage gestellt oder gar verteuelt. Selbst für Mediziner ist der Dschungel an Empfehlungen kaum zu überblicken. Wie soll sich der Laie da zu rechtfinden?

Laut Oxfam haben Pharma- und medizinische Geräteindustrie allein in 2014 über 500 Millionen US-Dollar für Lobbyismus ausgegeben. Das Geld ging als warmer Regen über Politikern in Brüssel und Washington, Berlin und Bern nieder, auch die wichtigsten Mainstream-Journalisten und die entscheidenden Wissenschaftler wurden großzügig bedacht. Die Interessen der Wirtschaftsunternehmen liegen auf der Hand. Objektive Informationen sind da leider nicht zu erwarten.

Die medizinische Wissenschaft erforscht fast nur noch, was Patente und damit der Pharma-Industrie Profit bringt. Für anderes stellt die Industrie eben keine Gelder zur Verfügung.

Sobald nun doch mal Forschungsergebnisse herauskommen, die den Vertretern der Industrie – Pharma wie Nahrungsmittel – nicht passen, wird sofort mit großem Aufwand dagegen geschossen. Studien werden manipuliert, Informationen unterdrückt. Es wird gezielt Stimmung gemacht, um die unliebsamen Erkenntnisse zu torpedieren.

Das sind schwerwiegende Vorwürfe, die Sie da erheben. Können Sie das beweisen?

Ja, und zwar mit Leichtigkeit. Ich möchte Ihnen drei Beispiele aus unterschiedlichen Bereichen nennen:

1. Die EU-Kommission wollte die Beschriftungen auf den Etiketten der Nahrungsmittel vergrößern, damit man das Geschriebene besser lesen kann. 3 mm Schriftgröße waren ihr Ziel. Selbst diese mächtige Institution konnte sich gegen die Industrie nicht durchsetzen. Den Verbrauchern mutet man 1,2 mm Buchstabenhöhe zu. Da drängt sich der Verdacht auf, dass sie besser nicht so genau wissen sollen, was in ihrem „täglich‘ Brot“ so alles an Chemikalien enthalten ist.

A propos: Unser gutes deutsches Brot darf über 1000 Inhaltsstoffe enthalten, die nicht deklariert werden müssen – darunter solche, die das Reinigen der Backmaschinen erleichtern.

2. Die ZDF-Sendung Pharma-Karussell konnte belegen, dass die in Deutschland einflussreichste Apotheken-Zeitschrift Artikel von der Pharma-Industrie kaufen ließ und dann als objektiven Journalismus ausgab.

3. Ernährungsstudien haben hochsignifikante Ergebnisse hervorgebracht, die deutlich zeigen, wie gefährlich Tierprotein für die Gesundheit ist. Die breite Öffentlichkeit hat bis heute keine Kenntnis über diese Forschung. Den wirtschaftlichen Interessen und der tendenziösen Berichterstattung zum Trotz ist die vegane Welle nicht aufzuhalten. Auch das massive Sperrfeuer vonseiten der Institutionen konnte den Volkswillen nicht bremsen. In „Veganize your Life“ (Riemann) finden sich viele dieser Studien.

„Wahrheit pfl egt sich nicht in der Weise durchzusetzen, dass ihre Gegner überzeugt werden und sich als belehrt erklären, sondern vielmehr dadurch, dass ihre Gegner allmählich aussterben und dass die heranwachsende Generation von vornherein mit der Wahrheit vertraut gemacht ist.“ (Max Planck: Wissenschaftliche Selbstbiographie, 1948)

Ihr Buch „Peace-Food“ hat diese Entwicklung maßgeblich mit angestoßen. Welche Rückmeldungen erhalten Sie von den Lesern?

Viele haben inzwischen erlebt, wie sehr ihnen pflanzlich-vollwertige Kost nützt. Manche wurden nach einer ent-



© Sissi Furgler, Graz

sprechenden Ernährungsumstellung sogar von ihren Krankheiten geheilt. Die Peace-Food-Anhänger lassen sich den Mund nicht verbieten. Sie prallen nun zusammen mit den Ernährungs-Profis, die aus Bequemlichkeit, Denkfaulheit oder Scham bisher nicht umdenken wollen. Außerdem steht ihnen die geballte Macht der Industrie und ihrer Helfer in Politik, Mainstream-Presse und Wissenschaft gegenüber. Das ist die ungemütliche Situation. Tatsächlich habe ich noch mit keinem meiner Bücher so viel Unfrieden erregt wie ausgerechnet mit „Peace-Food“. Da lässt das „Schattenprinzip“ grüßen.

Die Menschen werden von alters her in vielen Kulturen nach Typen unterteilt, die sich auch unterschiedlich ernähren sollten. Das kennen wir aus der Traditionell Chinesischen Medizin und aus dem Ayurveda. Warum finden solche typspezifischen Betrachtungsweisen in der westlichen Medizin wenig Anklang?

Für die Mainstream-Medizin ist das nicht so interessant, weil wiederum nichts daran zu verdienen ist. Hinzu kommt, dass Schulmediziner mehrheitlich (noch) nicht von der Wichtigkeit der Ernährungslehre überzeugt sind. Ich habe immer schon dazu geraten,

dass jeder seinen Ernährungs-Typ herausfinden soll. In „Geheimnis der Lebensenergie“ habe ich dazu einen entsprechenden Test veröffentlicht und eine Liste der typgerecht eingeteilten Lebensmittel. Das Essen wird natürlich anspruchsvoller, wenn jeder seine spezielle Zusammensetzung braucht, aber eben auch heilsamer. Gewürze bieten typgerechte Variationen der Mahlzeiten. Damit kann man eine wunderbare Vielfalt auf den Esstisch zaubern. Wir müssen uns ja nicht auf Salz und Pfeffer beschränken. Und manches kann man auch ganz simpel lösen: Beispielsweise stellt man für alle einfach Wasser parat – der kühle Typ kann daraus seinen Fencheltee bereiten und der heiße greift eher zu Pfefferminz.

Wasser ist ein interessantes Thema. Die „Welt im Tropfen“ von Professor Kröplin hat mich ebenso beeindruckt wie die Fotos des Japaners Masaru Emoto in „Die Botschaft des Wassers“. Was denken Sie generell über die Qualität unseres Trinkwassers?

Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Mit Sorge verfolge ich die Bestrebungen der Industrie, es zu privatisieren. Die Trinkwasserqualität liegt mir persönlich sehr am Herzen. In unserem Fasten- und Seminar-Zentrum TamanGa in der Südsteiermark habe ich selbst einige Anstrengungen

unternommen, um für einwandfreie Wasserqualität zu sorgen. Wir nutzen dort basisches Wasser, um der Übersäuerung entgegenzuwirken. Beim Fasten spielt das Wasser natürlich eine noch bedeutendere Rolle für den Organismus als ohnehin schon.

Es gibt mannigfaltige Ansatzpunkte für eine gesunde Lebensweise: eine ausgewogene Work-Life-Balance, hinreichend Bewegung, soziale Anbindung, spirituelle Entwicklung, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Wieso ist ausgerechnet der Speiseplan für die Gesundheit so wichtig?

Also die spirituelle Entwicklung halte ich schon noch für wichtiger. Doch in unserer materialistischen Zeit gilt das Hauptinteresse der Materie, also nicht der Seele und schon gar nicht dem Spirituellen, sondern dem Körper und seiner materiellen Versorgung. Die Ernährung war für die Bevölkerung immer ein Spiegel des Wohlstands. Ein Beispiel dafür ist der traditionelle Sonntagsbraten. Fleischessen war lange Zeit das Vorrecht der Bessergestellten. Die Ernährungsgewohnheiten der Wohlhabenden galten für jedermann als erstrebenswert.

„Man ist, was man isst“, lautet ein altes Sprichwort. In der Tat wird das, was eben noch auf dem Teller lag, in mehreren Prozessschritten – besonders in der Leber – zu körpereigener Substanz umgewandelt. Im Gesamtsystem Mensch hat das sicher auch Auswirkungen auf die Psyche. Welchen Einfluss hat die Ernährung auf unser Seelenleben?

Ein Buddhist sagte mir einmal: „Iss nur, was du von Anfang an zubereiten kannst!“ Sein Rat hat meiner Seele gut getan. Pflanzlich-vollwertige Nahrung lässt mich deutlich ruhiger werden. Meine Meditationen sind tiefer und erfüllender. Diese

„unblutige“ Kost stärkt den inneren Frieden. Ein unabsichtlicher Versuch mit Baguira, dem riesenhaften Hund meiner Mutter, machte das überdeutlich. Wegen stumpfem Fell verordnete ein Heilpraktiker ihm vegetarisches Futter. Baguira wurde vom Wildfang zum Schoßhund. Er gab sogar das Bellen und jede Form von Aggression auf. Als ich ihm wieder normales Hundefutter gab, fing er rasch wieder an, zu bellen und zu toben. Vegan gehaltene Hunde haben übrigens eine deutlich längere Lebenserwartung als fleischfressende. Auch eine Untersuchung aus China bestätigt den Einfluss der Ernährung auf das Seelenleben: Der Yangtse teilt das Land in einen Weizen essenden Norden und einen Reis essenden Süden. Der Norden verzeichnet signifikant höhere Scheidungsraten, im Süden herrscht mehr Familiensinn, aber auch mehr Vetterwirtschaft.

Bekanntlich wird nur das produziert, was auch Chancen hat, gekauft zu werden. Beim Essen ist das nicht anders. Der Einzelne kann da wenig ausrichten, aber in der Summe haben wir Konsumenten mehr Einfluss als uns in der Regel beim Einkaufen bewusst ist. Inwiefern ist die Wahl unserer Ernährungsform auch eine politische Entscheidung?

Der Einkaufszettel ist heute in der Tat das viel entscheidendere Mittel der Mitbestimmung als der Wahlzettel. Das ist auch der Grund, warum die Ernährungsbranche anfangs so gegen den veganen Trend ankämpfte. Inzwischen ist sie längst auf den Zug aufgesprungen. Jetzt müssen wir uns vor chemieangereichertem veganem Industrieschrott hüten.

Mit unserer Kaufentscheidung üben wir wirklich eine politische Macht aus. Ich erinnere mich an ein Mädchen. Es bat mich darum, zwölf Exemplare von „Peace-Food“ zu unterschreiben. Sie waren für ihre Mama

und deren Freundinnen gedacht. Damit machte sie eine Form von Politik, gegen die auch Konzerne machtlos sind.

Kranke Menschen haben oft Angst, etwas Wesentliches falsch zu machen und so ihre Genesung zu gefährden. Auf vieles haben sie eher geringen Einfluss. Was sie zu sich nehmen, können sie jedoch weitgehend selbst bestimmen. Darum konzentriert sich die Aufmerksamkeit oft ängstlich penibel auf die Ernährung. Wie kann man sich dennoch den Genuss am Essen bewahren?

Ich halte es auch für wichtig, dass Kranke auf ihr Essen achten – aber natürlich nicht nur. Milchprodukte würde ich vom Einkaufszettel streichen, egal in welcher Form sie mir begegnen. Andere Untersuchungen belegen, wie dramatisch Gefäßprobleme zurückgehen bis zur Wiederherstellung der Herzkranzgefäße nur durch Weglassen von Tierprotein. Aus solchen Gründen vertrete ich die Idee von Peace-Food. Natürlich muss Essen weiterhin schmecken. Ich habe meine Lieblingsküche um die Rezepte ihrer leckersten veganen Gerichte gebeten und daraus mehrere Kochbücher zusammengestellt. Vegan ist keine geschmacklose Pampe für Gesundheitsbewusste, sondern durchaus ein sinnlicher Genuss. Auch die Fans von mediterranen Köstlichkeiten und Vielbeschäftigte mit dem Wunsch nach einer schnellen Küche kommen dabei auf ihre Kosten.

Welche Beobachtung haben Sie speziell bei Krebspatienten in puncto Ernährung gemacht? Was raten Sie diesen Patienten aus ihrer langjährigen Erfahrung heraus?

Für Krebspatienten ist der Verzicht auf Tierprotein aus meiner Sicht zwingend. Allein durch das Weglassen von tierischem Eiweiß habe ich schon viele beginnende

Prostatakarzinome, die sich durch steigende PSA-Werte bemerkbar machten, wieder verschwinden sehen. Natürlich braucht es bei Krebs die ganze Palette der Medizin, eben wirkliche Ganzheitsmedizin. Bei dieser Erkrankung sind Körper und Seele gleichermaßen zu beachten. Vor allem empfehle ich Krebspatienten, sich des Wachstumsproblems anzunehmen, das da in der Psyche schwelt. Auch diese Erkrankung kann als Symbol gedeutet werden. Ernährungsmedizin ist gerade hier unbedingt im ganzheitlichen psychosomatischen Sinne zu sehen. Aus meiner Erfahrung halte ich es für ratsam, dass Krebspatienten alle raffinierten Kohlenhydrate weglassen. Zucker können sie durch Eryfly ersetzen. Sie sollten eine eher ketogene Diät bevorzugen und öfter fasten, also auf den Fettstoffwechsel setzen.

Aus unserer Beratung wissen wir, dass sich viele Patienten schwer damit tun, ihre Ernährung umzustellen. Die Pfade der Gewohnheit haben sich oft über Jahrzehnte tief ins Nervensystem eingegraben. Haben Sie einen praktischen Tipp, wie der Einstieg leichter gelingen kann?

Aus eingefahrenen Mustern herauszukommen, ist schwierig. Das sehen wir heute in der veganen Szene an einer Fülle von Ersatzprodukten, die von Fleisch- über Ei- bis zu Käseersatz reicht. Fasten ist ein bewährter Ausstiegshelfer aus Süchten – der beste, den ich kenne. Auch aus der Esssucht und aus anderen Gewohnheiten kann man so den Absprung schaffen. Daher empfehle ich, mit einer Fastenwoche zu starten und anschließend gleich auf pflanzlich-vollwertige Kost umzusteigen. Danach ist alles wie neu und der Fastenaufbau wird zu einem Kinderspiel, weil pflanzlich-vollwertige Nahrungsmittel ganz rasch wieder erlaubt sind. In dem neuen Fahrwasser zu bleiben, ist dann gar nicht so schwer. Wie ein Kind lernt man einfach neu ein gesünderes und

besseres Leben. Mit keiner anderen Maßnahme können wir so leicht so viel tun gegen den Hunger in der Welt, die Ökokatastrophe und das Tierelend – von unserer eigenen Gesundheit ganz zu schweigen. Fasten habe ich zuerst für mich selbst entdeckt und dann für meine Patienten. Es macht mich als Arzt sehr glücklich, dass ich meine Erfahrungen und Erkenntnisse von der Krankheitsbilder-Deutung von „Krankheit als Symbol“ bis zu „Peace-Food“ mit meinen Kursteilnehmern und Lesern teilen kann und dadurch viele Menschen erreiche.

Lieber Herr Doktor Dahlke, herzlichen Dank für Ihre mutige Meinung und für die klaren Worte.

Zum Weiterlesen:



Dahlke, Ruediger:
Peace-Food. Gräfe und Unzer (2011)
Peace-Food – das vegane Kochbuch. GU (2013)
Peace-Food – vegan einfach schnell. GU (2015)
Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung. Arkana (2015)
Das Schattenprinzip. 7. Aufl. Arkana (2010)
Veganize your Life. Riemann (2015)
Krankheit als Symbol. 22. Aufl. Bertelsmann (1996)
www.dahlke.at und www.taman-ga.at



© Sissi Furgler, Graz