

Das
große Buch
des veganen Lebens –
1000 Fakten
zu *Peace Food*



Ruediger Dahlke
Renato Pichler

VEGANIZE YOUR LIFE!



RIEMANN
VERLAG

DR. MED. RUEDIGER DAHLKE arbeitet seit 37 Jahren als Arzt, Autor und Seminarleiter. Sein Ziel, ein Feld ansteckender Gesundheit aufzubauen, spiegelt sich in Büchern wie Peace Food, aber auch in der Verwirklichung des Seminarzentrums TamanGa in der Südsteiermark. Hier lebt er seit 2012.

RENATO PICHLER gründete 1993 zusammen mit Kollegen die Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (heute: Swissveg). Seither lebt er vegan und arbeitet hauptberuflich auf diesem Gebiet. Er hält Vorträge zum Thema, führt Schulungen durch und ist im Vorstand der Europäischen Vegetarier-Union (EVU).

Ruediger Dahlke
Renato Pichler

VEGANIZE YOUR LIFE!

Das große Buch des veganen Lebens – 1000 Fakten zu *Peace Food*

R
RIEMANN
VERLAG

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

© 2015 Riemann Verlag, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach
Umschlaggestaltung und Layout: herzblut 02 GmbH,
Martina Baldauf
Grafiken: herzblut02 GmbH, Martina Baldauf; Stephan
Heering, Berlin
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer,
Germering
ISBN 978-3-641-16429-4
V002

www.riemann-verlag.de

INHALT

Vorwort von Renato Pichler

Einführung von Ruediger Dahlke

Peace Food: Vom veganen Trend zum neuen Lebensstil

Vegane Aussichten

Psychosomatik oder Ernährung?

Gegenwind macht stark oder Die vegane Bedrohung?

Teil 1: Gesundheit

Die Proteinversorgung

Schadstoffquellen in der Ernährung

Mangelerscheinungen – Überfluss

Die Milch macht's?

Andere tierische Produkte

Krankheiten infolge des Milch- und Fleischkonsums

Vegane Ernährung von Kindern

Die gesunde vegane Ernährung

Was sonst noch wichtig ist

Glyphosat macht Mensch und Tier krank

Teil 2: Ökologie

Die Zerstörung des Regenwalds

Bio-vegane Landwirtschaft

Das Fäkalienproblem

Das Klima auf dem Teller

Lokal oder pflanzlich: Was hilft der Umwelt mehr?

Veganes Leben ist Wasserschutz

Der Landverbrauch

Fischerei

Die Honigbiene – ökologisch wertvoll?

Fazit

Teil 3: Menschenschutz

Weshalb gibt es hungrige Menschen?

Umwelt-, Tier- und Gesundheitsschutz ist Menschenschutz

Religion

Ein Gesundheits- statt des »Krankheitssystems«

Die bösen Metzger?

Hunger

Darf man Kinder belügen?

Gewalt

Teil 4: Tierethik

Tierschutz und Tierrecht

Haben Tiere Rechte?

Schweine

Rinder

Hühner

Fische

Andere Tiere

Die Schlachtung

Biofleisch als Lösung?

Ist Kalbfleischverzehr besonders schlimm?

Die Überlegenheit des Menschen

Karnismus

Teil 5: Ökonomie und Wissenschaft

Die Verlängerung der Nahrungskette ist ökonomischer Wahnsinn

Lobbyarbeit macht (einfluss)reich

Freie Wissenschaft?

Moneykratie oder Die Macht der Konsumenten

Teil 6: Psychologie

Weshalb wird noch immer Fleisch gegessen?

Welche Tiere werden gegessen?

Kognitive Dissonanz

Weshalb wird vegane Ernährung nicht offiziell empfohlen?

Eigenverantwortung

Wer ist »verantwortlich«?

Ist Sucht im Spiel?

Was kann und sollte die Politik tun?

Der innere Gegner oder Der Schatten jeder Entwicklung

Teil 7: Praktische Umsetzung oder Wie geht's weiter?

Bei sich selbst beginnen

Auf andere zielen

Alternativen

Einkaufshilfen

Nachwort: Veganer Lebensstil und neues Lebensgefühl von Ruediger Dahlke

Anhang

Prominente Außenseiter?

Die Website zum Buch

Adressen

Seminare von Ruediger Dahlke

Bücher und Zeitschriften zum veganen Leben

Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke

Anmerkungen

Register

VORWORT

VON RENATO PICHLER

Seit 1993 lebe ich nun schon vegan. Damals wurde noch öffentlich behauptet, dass man bei einer vegetarischen Ernährung (mit Milchprodukten und Eiern) mangelernährt sei. Heute wäre es peinlich, wenn irgendein Ernährungsexperte weiterhin diese Meinung verträte.

Ein wesentlicher Grund liegt nicht zuletzt darin, dass die Vegetarier heute nicht mehr als die »Extremisten« gelten, seit die Öffentlichkeit die Existenz von immer mehr Veganern wahrgenommen hat. Doch auch das Internet hat einen großen Beitrag dazu geleistet, dass die Wahrheit hinter der heutigen Produktion tierischer Nahrungsmittel nicht mehr versteckt werden kann. Natürlich werden weiterhin Tatsachen verdrängt, indem zum Beispiel behauptet wird, dass die aufgedeckten Skandale immer nur Einzelfälle seien. In den vergangenen gut zwanzig Jahren gab es schon so viele »Einzelfälle«, dass diese Ausrede längst unhaltbar ist.

Der heutige Fleisch-, Milch- und Eierkonsum ist in dieser Größenordnung schlicht nicht möglich ohne die brutale Ausbeutung der Tiere, die nur noch als Produktionsfaktor angesehen werden. Das einzelne Tier spielt in dieser Branche keine Rolle mehr.

Wenn ein »Skandal« es in die Massenmedien schafft, dann meist, weil die menschliche Gesundheit in Gefahr ist. Der alltägliche Skandal in den Tierfabriken und Schlachthöfen wird als »notwendiges Übel« hingenommen. Doch seit immer mehr wissenschaftliche Studien darauf hinweisen, dass der hohe Konsum tierischer Nahrungsmittel auch für den Menschen gesundheitliche Nachteile bringt, ist das Interesse an der veganen Ernährung sprunghaft gestiegen.

Es mag bedauerlich sein, dass Tierquälerei, Umweltzerstörung und der Hunger in der Welt nicht ausreichen, um ein Umdenken in der Gesellschaft zu mehr pflanzlicher Kost anzustoßen. Doch umso mehr freut es mich, dass

das Interesse an der nachhaltigen, tier- und umweltfreundlichen Lebensweise heute größer ist als je zuvor.

Als ich 1993 begann, mich hauptberuflich für die Verbreitung der vegetarischen beziehungsweise veganen Ernährung einzusetzen, waren wir es gewohnt, auf der Straße von Fleischessern beschimpft zu werden. Noch heute informieren wir über den Verein Swissveg die Öffentlichkeit. Wenn jetzt aber ein Informationsstand auf der Straße über die Folgen des Fleischkonsums aufklärt, ist die Reaktion ganz anders: Sehr viele Menschen sagen, dass sie selbst auch kein Fleisch mehr essen, und die allermeisten der anderen Passanten erklären mit offensichtlich schlechtem Gewissen, dass sie nur noch sehr wenig Fleisch konsumieren.

Dass diese Aussagen nicht immer zutreffend sein können, legen leider die nach wie vor hohen Verkaufszahlen der Fleischindustrie nahe. Doch es zeigt auch, dass das Fleisch sein Image als Kraftspender und lebensnotwendiges Nahrungsmittel in weiten Teilen der Bevölkerung verloren hat. Heute möchte man sich selbst nicht mehr zu den Fleischessern zählen – auch wenn man ab und zu noch Fleisch konsumiert.

Deshalb ist es nun an der Zeit, den nächsten Schritt in der Aufklärung zu tun: Die Babynahrung eines anderen Tieres ist für einen erwachsenen Menschen weder gesund noch natürlich. Vor etwas mehr als hundert Jahren galt das Drüsensekret der Kühe bestenfalls als »gesunde Babynahrung«. Durch eine riesige Werbekampagne wurde erreicht, dass heute mehr Milchprodukte als von allen anderen Nahrungsmittelgruppen konsumiert werden – insbesondere auch von Erwachsenen – und dass viele diesen Wahnsinn sogar als gesund und selbstverständlich erachten.

In diesem Buch zeigen wir, dass es keinen einzigen vernünftigen Grund gibt, tierische Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Es gibt jedoch eine Fülle von Gründen dagegen und noch mehr für ein auf ganzer Linie gesundes Leben.

Ich bin froh, zusammen mit Ruediger nun dieses Buch publizieren zu dürfen, da wir beide in allen wesentlichen Punkten dieselbe Meinung vertreten und uns für dieses Buch ideal ergänzen. Gern gebe ich deshalb hier mein Wissen aus zwanzigjähriger intensiver Erforschung der veganen Ernährung weiter.

Renato Pichler

EINFÜHRUNG

VON RUEDIGER DAHLKE

Peace Food: Vom veganen Trend zum neuen Lebensstil

Peace Food, das 2011 den Aufschwung der veganen Welle beflügelte, hat verschiedene Wurzeln: einmal schon von Kindheit an mein Grauen vor eingesperrten Tieren im Zoo und später dem Elend der sogenannten Nutz- und Schlachttiere, dann die Bilder (ver)hungernder Kinder in Entwicklungsländern, das ökologische Desaster bei uns sowie ständig neue Krankheitsbilder in meiner Beratungs- und Deutungsarbeit. Und eine einzige Maßnahme kann bei alldem Abhilfe schaffen und so wundervoll helfen: pflanzliche Vollwertkost.

Mein Anliegen mit *Peace Food* ist also vielfältig. Als Kind hat mich der erste Zoobesuch nachhaltig deprimiert – im Gegensatz zu anderen Kindern, denen zuliebe ja Zoos vor allem aufgesucht werden. Der Besuch bei den eingesperrten Tieren wurde mir zum Albtraum, Tiere zu essen zum Graus. Aber wegen des so wichtigen Eiweißes sollte ich immer wieder daran gewöhnt werden. Jede Woche gab es im Nachkriegsberlin Bückling, geräucherten Hering, die billigste Eiweißquelle und meiner Mutter – mit bester Absicht – äußerst wichtig.

Später, als ich mit Entwicklungsdienstprojekten in Berührung kam, erschütterten mich (ver)hungernde Kinder, die täglich zu Tausenden und Abertausenden zugrunde gehen, weil die Herrscher in ihren Hungerländern jene Kohlenhydrate an uns verkaufen, mit denen wir unsere Nutztiere füttern für unser täglich Fleisch.

Eine schreckliche und so leicht durchschaubare Eskalation: Wir vertreiben Milliarden Wildtiere, um Lebensräume für Nutztiere zu schaffen. Die behandeln wir so schrecklich, dass ihr Fleisch uns – von vielen Studien wissenschaftlich belegt – die Gesundheit ruiniert. Deswegen quälen wir

Millionen Versuchstiere auf unvorstellbar grausame Art zu Tode, um Medikamente zu finden, die wir gar nicht bräuchten, wenn wir keine Tiere äßen. Dieser Zusammenhang verdient – in meinen Augen – wie kein anderer den Ausdruck »Teufelskreis«. Und die »Teufel« sind nicht nur die direkt beteiligten Menschen wie die Forscher oder Metzger, die das – angeblich für uns – machen und sich für diese Arbeit hergeben, oder gar die Bauern, die immer mehr Industriearbeiter und -sklaven im eigenen Stall werden, sondern auch wir, die es zulassen, die da mitspielen und -essen. Da sitzen wir alle am selben Tisch, und der eigentliche Teufel ist das Geld, das in der Mitte steht, die Peitsche schwingt und alle nach seiner Pfeife tanzen lässt.

Als Naturfreund erschreckte mich von Jugend an der eskalierende Krieg, den wir gegen die Natur führen und in dem ich persönlich so viele Schlachten miterlebte, die wir gegen unsere eigene Zukunft geschlagen und gewonnen und damit letztlich alle verloren haben.

Der Arzt in mir erschrickt immer noch über die eskalierende Krankheitssituation. Immer neue Krankheitsbilder, wie ich sie gerade für die 22. Auflage von *Krankheit als Symbol* gedeutet habe. Die Tatsache, dass ich zu diesem Nachschlagewerk der Krankheitssymptome bei jeder Überarbeitung quasi ein ganzes Buch hinzufügen muss und jetzt schon bei fast 800 Seiten bin, führt mir persönlich diese Eskalation alle paar Jahre vor Augen. Und ich erschrecke auch, wie viel früher im Leben uns altbekannte Krankheitsbilder heute treffen. »Altersdiabetes«, wie ich es noch gelernt habe, sagt heute niemand mehr, da er inzwischen schon fehlernährte Jugendliche und sogar Kinder trifft. In der Schule, wo ich ein noch relativ gemütliches Abitur absolvierte, erlitten inzwischen in der Vorabiturklasse zwei Schüler Herzinfarkte. Bei der Parkinson-Tagung währte ich mich im falschen Saal, weil so viele junge Menschen drinsäßen, was ich aus Klinikzeiten nicht kannte – und so weiter und so fort.

Wir sind so offensichtlich auf dem falschen Weg, und all dieses Elend mit einer einzigen Maßnahme so weitgehend sanieren zu können erfüllt mich andererseits mit Hoffnung: *Peace Food* meint »Friedensessen« – ein Essen, um mit sich ins Reine zu kommen, inneren Frieden zu finden und zum äußeren entscheidend beizutragen. »Was kann uns dabei fördern, was hindern?«, ist die Frage und das Anliegen dieses Buches – gleichsam des Nachfolgers von *Peace Food*.

Dass aus der anfänglichen Welle solch ein nicht mehr aufzuhaltender Trend wurde, verdanken wir (er)wachen(den) Menschen, und was mich am meisten begeistert – auch so vielen jungen. Attila Hildmann hat mit seiner beispielhaften persönlichen Lebensgeschichte und seinen anmachenden Kochkünsten viele ins vegane Boot geholt. Dafür sei ihm Dank wie auch all den anderen Köch(inn)en und Engagierten, die diese Welle erst möglich machten. Aber natürlich auch Anerkennung all jenen, die das vegane Feld schon lange vorher vorbereitet und gepflegt haben, bis die Zeit nun reif wurde für diesen großen Sprung nach vorn.

Dieses Gefühl, dass wir alle in einem Boot sitzen und das Ruder jetzt in die richtige Richtung umlegen können, erfüllt Renato und mich und hat uns zum Schreiben dieses Buchs bewogen. Was für eine wundervolle Chance, in dieser Zeit dabei sein und mithelfen zu können! Beide haben wir uns schon für viele Projekte engagiert, aber nie solch eine Chance gehabt, mit so einfachen gesunden Mitteln so viel Weltbewegendes zu schaffen. Selbst ganz große Probleme lassen sich so bewältigen.

Heute sind wir dank Ihnen allen, die schon mitmachen, und all jenen, die auf dem Sprung sind, sich uns anzuschließen, einen so deutlichen Schritt weiter als noch vor wenigen Jahren. Ich muss fünf Jahre und einer Viertelmillion *Peace-Food*-Bücher später niemandem mehr erklären, was vegan ist. Die Leute sind spontan dafür oder erschrocken dagegen, aber jeder weiß, worum es geht und was es bedeutet. Damit ist der entscheidende Schritt von der Welle zum Trend geschafft, der nicht nur zu einer Fülle veganer Kochbücher geführt hat, sondern auch vegane Restaurants, Imbisse und Supermärkte wie Pilze aus dem Boden schießen ließ. Aber es fehlen noch vegane Ernährungsberater(innen) und Köche und Köchinnen sowie entsprechende Lehrgänge. Auch da bin ich dran und biete in Zukunft nun erstmals eine dreiwöchige Ausbildung zum veganen Ernährungsberater an.

Die Tiere haben leider noch keine wirksame Lobby. Zwar gibt es viele Mitglieder im Tierschutzverein, aber noch essen sie mehrheitlich Fleisch, wie auch viele Umweltschützer. Menschen neigen dazu, so zu tun, als ob, und unbewusst zu bleiben. Natürlich und zum Glück gibt es da Ausnahmen, für die Tierschutz und veganes Essen zusammengehören – wie etwa die Leute der Albert-Schweitzer-Stiftung in Deutschland. Die stärkste Lobby der Tiere sind die zu neuem Mitgefühl erwachenden jungen Leute, gegen die selbst die sonst übermächtige Nahrungsmittelbranche machtlos ist. Sie kann

Studien verdrehen lassen, Professoren kaufen und Wissenschaftler zu fragwürdigen Aussagen verleiten, kann versuchen, einzelne Aspekte veganer Kost anzuschwärzen, und natürlich sowieso schon über die Werbung gekaufte Medien nötigen. Aber welcher aufgeweckte Mensch glaubt denen nach ihren Vogel- und Schweinegrippenkampagnen im Dienste der Pharmaindustrie noch?

Vor allem kann die immer verzweifelter um sich schlagende Fleisch- und Milchbranche, die sich ohne wirkliche Argumente einer Flut von Studien mit signifikanten und hochsignifikanten Ergebnissen gegenüberstellt, nichts gegen das vierzehnjährige Mädchen tun, das am Büchertisch acht *Peace Food* kauft. Die seien für die Mama und die besten Freundinnen. Diese jungen Leute, die nicht selten Mädchen sind, werden das vegane Bewusstsein mit ihrem Charme und Engagement weiter vergrößern. Ihnen geht es nicht darum, Nahrungsmittelkonzernen Niederlagen beizubringen, sondern sich für das Leben einzusetzen; und daran werden nebenbei und vielleicht nicht still und auch nicht leise Nahrungsindustrie, Fleisch- und Milchlobby scheitern. Wobei Erstere einfach umsteigen und vegane Lebensmittel produzieren wird. Und diese werden wahrscheinlich dann bald ähnlich schlecht sein wie der heutige Industriemüll in den Regalen der Supermärkte: zwar vegan, aber voller Emulgatoren, Konservierungs- und Farbstoffe, Geschmacksverstärker und was der Unsäglichkeiten mehr sind. Mit dieser Doppelstrategie hat die Industrie schon jetzt Erfolge. Einerseits verdienen sie an einem Zukunftsmarkt, andererseits fliegen solche Produkte natürlich bei den Konsumentenschützern und Warentestungen auf, und damit lässt sich wieder die vegane Bewegung verunglimpfen – aber nur in jenen Massenmedien, denen bewusste Menschen eh nicht mehr glauben (können) und die die Massen immer weniger erreichen, weil sie ebenso rasch wie verdienstermaßen Leser(innen) einbüßen.

(Un)bewusst arbeiten ihnen auch ein paar professionelle Dauernörgler zu, die nichts Konstruktives zu sagen haben, denen von daher auch niemand zuhören würde, wenn sie sich nicht gegen den veganen Trend profilierten. Da werden dann Studien verdreht und manches weggelassen, anderes neu gemischt, manipuliert und als Wissenschaft ausgegeben, was nicht einmal signifikant ist. Die Initiatorin der peinlichen Grazer Studie gab mir gegenüber ganz offen zu, dass dasselbe Datenmaterial, das gegen vegetarische

Kost sprechen sollte, vor seiner Umformulierung für deren Vorteile sprach, und auch so veröffentlicht wurde.

Aber ganz abgesehen von solchen, vor allem für die betroffene Universität peinlichen Manipulationsspiel bringen sich Vegetarier, die Fleisch- durch Milch(produkte) ersetzen, tatsächlich in eine prekäre Lage, da Milch(produkte) wegen der darin enthaltenen krebsfördernden Wachstumsfaktoren zum Gefährlichsten unter den Tierproteinen gehören.

Und natürlich belegt die *China Study* (siehe die Literaturliste im Anhang) nicht die Vorteile veganer Kost und ist auch nicht dafür gemacht, diese zu propagieren, aber sie belegt die katastrophalen Auswirkungen von Tierprotein auf die Gesundheit, und die logische Konsequenz daraus ist, diese wegzulassen, wie es Prof. Colin Campbell auf überzeugende Art rät.

Sicher ist auch ein Smoothie nicht gesund, wenn man alles hineinschmeißt, was grün ist. Hahnenfuß wird natürlich den Magen reizen, weswegen ihn Pferde auch stehen lassen, und wer Smoothies mit Herbstzeitlosen und Tollkirschen macht, lebt gefährlich und nicht lang. Das sind solche Plattheiten, dass man sich wundert, wieso so etwas als Kritik an veganer Kost überhaupt abgedruckt wird. Es verrät eigentlich nur, wie verzweifelt und auf welch verlorenem Posten Nahrungsindustrie und ihre Ableger in Fleisch- und Milchlobby kämpfen, unterstützt von Medien, die auf der einen Seite Leser(innen) verlieren und die auf der anderen umso verzweifelter versuchen, es ihren Werbekunden recht zu machen.

Natürlich kann man also nicht blind jede Wiese abernten und alles Grüne in den »Smoothen« werfen. Aber das sind durchsichtig dürftige »Argumente« Bedürftiger, die mit solch selbstverständlichen Plattheiten versuchen, ein bisschen Aufmerksamkeit zu erheischen.

Vegane Aussichten

Wer sind wir also, die diese vegane Bewegung voranbringen? Das sind all die Jungen und Alten und Bewussten, die mitmachen und sich für diese große Chance und Hoffnung einsetzen. Wir können froh sein über die Breite dieser Entwicklung und Bewegung, da gibt es Rad- und Porschefahrer und einige, die sich auf beide Weisen fortbewegen. Da gibt es zaundürre Bohnenstangen, pummelige Spaßvögel und sogar Bodybuilder. Ich bin richtig froh über sie, denn sie zeigen so eindrucksvoll körperlich, was für ein

ausgemachter Quatsch das Gerede vom Eiweißmangel bei Veganern ist. Persönlich würde ich aber nie so viel wundervolle Zeit in Muskeltraining stecken, schon gar nicht in meinem Alter. Aber das muss ich auch nicht, und wie schön, dass es Kollegen wie Dr. Alexander Dargatz gibt, der als Veganer Bodybuilding-Meisterschaften gewinnt, und den Psychologen Patrik Baboumian, der kraftvoll und nachdrücklich beweist, dass Pflanzen mit genug Eiweiß versorgen – und die beiden widerlegen noch nebenbei, dass alle Muskelmänner dumm seien.

Einfach alle sind herzlich eingeladen mitzumachen, Christen und Atheisten, Späthippies und Manager(innen), Buddhisten und sogar Islamisten, denn wessen Seele bräuchte mehr Frieden und *Peace Food*? Wir wenden uns an alle, egal aus welchen Gründen ihr mitmacht, macht es! Ob aus gesundheitlichen, humanitären, ökologischen oder tierethischen Gründen. Und lasst uns so tolerant sein, die Gründe der anderen zu akzeptieren, wo wir sie nicht wertschätzen können, und, statt kostbare Energien an Auseinandersetzungen untereinander zu verschwenden, sie lieber in die eigene Entwicklung und Überzeugungsarbeit durch gute Beispiele fließen zu lassen. Den Verhungerten in den armen Ländern – Kindern wie Erwachsenen – ist es nämlich egal, *warum* wir ihnen ihr Essen nicht wegfressen lassen von unseren Nutztieren, so wie es den Tieren auch gleichgültig sein dürfte, warum wir sie weder quälen noch schlachten – noch überhaupt züchten.

Der aus der veganen Welle entstandene Trend hat sich rasch *verbreitet* und ist auf dem Sprung zum neuen Lebensstil. Was hat uns dabei geholfen? Genau das will dieses Buch vermitteln: solide Information, die überzeugt, Wissen, das (Selbst)sicherheit gibt und die Angst vor dem Neuen nimmt. Wir wollen hier Material bereitstellen, das nicht nur unsere Leser überzeugt, sondern mit dem sie ihr Umfeld gewinnen und überzeugen können, wenn dieses bereit ist. Informieren zielt auf grundsätzlich bereite, offene Menschen, Missionieren auf die, die (noch) nicht bereit sind und eigentlich ihre Ruhe wollen. Die sollten wir ihnen lassen. In der Ruhe liegt Kraft, und vielleicht schaffen sie es aus dieser in ihrer Zeit.

Ein Buch also wollen wir machen, das gleichsam zum Lehrbuch wird für Essensvorbilder einer neuen Zeit, die bewusster und sensibler mit diesem so wichtigen Thema umgeht. Dabei wollen wir die Dinge mutig beim Namen

nennen, doch niemanden primär und vorsätzlich verletzen, aber aufrütteln und Vorurteile engagiert entkräften, um neue Wege aufzuzeigen.

Das ist dringend notwendig, denn wo sollte Wissen herkommen, wenn nicht von der Wissenschaft, aus der Erfahrung und von uns, die wir da – hoffentlich mutig genug – vorangehen? Was ich im Medizinstudium vor gut vierzig Jahren über Ernährung gelernt habe, war zum Glück wenig. Zum Glück, weil es fast ausnahmslos falsch war, wie wir heute aus modernen Studien erkennen. »Fleisch gibt Kraft, und Milch starke Knochen«, lautete das alte Credo. Heute wissen wir: Fleisch kann Krebs erzeugen, und Milch(produkte) die Knochen schwächen (im Hinblick auf Osteoporose). Nur eine starke, ja flächendeckende Verbreitung dieser neuen Erkenntnisse kann die Bevölkerung rasch aus der Falle von Infarkten und Krebs, Allergien und beiderlei Diabetes befreien, in die Falschinformationen sie geführt haben.

Wie wir erleben, ist auf die Mainstream-Medien kein Verlass bezüglich objektiver Information. Sie berichten vielfach, was ihre Auftraggeber wollen, und leider gibt es mehrere Belege dafür, wie weit die Kapitulation der ehemals unabhängig gedachten Presse vor der Macht des Geldes schon gediehen ist. Die Pressefreiheit ist längst käuflich geworden über Werbung und politische Einflussnahme, und diese geht noch viel weiter. Selbst bei öffentlich-rechtlichen Medien wie der ARD ist der Verfall der Pressefreiheit am Beispiel des NDR und der Sendung »Die Milchlüge« deutlich geworden. Kurzfristig abgesetzt wurde die Sendung dann später völlig kassiert ausgestrahlt. Man fragte sich, was der Name überhaupt sollte. Mein Beitrag war natürlich komplett herausgeschnitten.

Da also eigentlich für Information Verantwortliche in Medien und Politik sich derselben entziehen, kann diese bezüglich unseres Themas nur aus der veganen Szene selbst kommen. Dem wollen wir uns stellen, und der Wissenschaft danken wir die Informationen. *Peace Food* ist wissenschaftlich begründete pflanzlich-vollwertige Ernährung. Nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Und es ist nie zu spät. Im November 2014 hatte ich das Glück und Vergnügen, seit Langem mal wieder der Jüngste auf der Bühne zu sein, zwischen Prof. Colin Campbell, Prof. Claus Leitzmann und Dr. Caldwell Esselstyn. Alle drei über achtzig strahlten sie eine beeindruckende Kraft und sympathische Offenheit aus und gewannen schon dadurch die Herzen in der

Messehalle von Verona. So muss und so kann es sein, und an den drei Weisen der Ernährungslehre wurde eine wundervolle Chance deutlich. Zu jeder Zeit ist die richtige Zeit, für diese gemeinsamen gesundheitlichen, humanitären, tierethischen und ökologischen Ziele einzutreten und sie zu verkörpern.

Insofern freuen wir uns, wenn Sie dieses Buch zitieren, daraus kopieren, seine Informationen nutzen und die Grafiken verbreiten – um Freunde und Bekannte zu überzeugen, indem Sie sie bekochen oder vor allem durch Ihre neue Ausstrahlung und Ihr Charisma gewinnen, durch Ihre Erfolge von der Verwirklichung der Gesundheit bis zum Erreichen des Idealgewichts, untermauert von den besseren Informationen durch persönliche Entwicklung und Entfaltung ihres vollen Potenzials. Mund-zu-Mund-Propaganda hat schon den veganen Trend geschaffen, denn es waren nicht die Bücher, sondern die Privatpersonen, die sie verbreitet haben, die Verlage druckten nur, waren skeptisch gegenüber dem Inhalt und warteten ab. Selbst kleine Werbemaßnahmen waren anfangs nur schwer durchzusetzen.

Ich kenne diese Entwicklung zur Welle gut, denn es waren auch damals Betroffene, die *Krankheit als Weg* und *Krankheit als Symbol* durchsetzten und zum Feld machten. Als ich das erste Mal hörte: »Hast du es schon im Dahlke nachgeschlagen?«, wusste ich, es ist geschafft. Wenn sich etwas – idealerweise wie ein Lauffeuer – herumspricht, also gleichsam viral verbreitet, kann es leicht zum Flächenbrand werden und eine Stadt erobern wie die vegane Welle Berlin. Dann ist es so weit und die Zeit reif für Neues.

Gelingt es jetzt noch, mit beschwingter Lockerheit und ohne Vorwurfshaltung und Schuldprojektion, verlässliche Information mit gesunder und gewinnender Ausstrahlung zu verbinden, können wir etwas Bleibendes schaffen. Wenn *Veganize your Life* sich zu *Veganize the World* entwickelt, wird ein Traum wahr.

Psychosomatik oder Ernährung?

Krankheit als Symbol und *Peace Food* – das sind keine Alternativen, sondern wundervolle Ergänzungen. Gut zu wissen auch für bekennende Veganer, dass es bisher keinen einzigen Bericht dahin gehend gibt, jemand habe über den Darm Erleuchtung oder Befreiung gefunden. Aber wir können uns den Weg dorthin über pflanzlich-vollwertige Kost sehr erleichtern und den

Körper, das Haus unserer Seele, damit verblüffend in Schwung und Schuss bringen. Auch die Seele selbst lässt sich so erleichtern, wenn wir sie von unerträglicher Verantwortung entbinden und ihr wieder Flügel verleihen. Den Geist können wir klären und besser konzentrieren und zu einer brillanten Waffe im Lebenskampf machen, einer Waffe im »Heiligen Krieg«, wenn es darum geht, mit dem eigenen Engel zu ringen und die sieben Sprossen der biblischen Jakobsleiter zu erklimmen oder die sieben Chakren des Ostens zu durchlaufen. Und so ist und wirkt *Peace Food* nicht nur körperlich, sondern immer auch seelisch und damit psychosomatisch. Es nährt und erleichtert nicht nur den Körper, sondern auch Seele und Geist. Und keine andere Kost könnte diesen Brückenschlag deutlicher machen – das macht *Peace Food* zu einem ganzheitlichen Konzept, das weit über Ernährung hinausreicht. Und wer noch mutig für sich und seinen Lebensstil einsteht, statt seinen (Lebens)frust auf Andersdenkende und -essende zu projizieren, erspart sich nebenbei Krankheitsbilder wie Infektionen und Allergien und schlimmere, die alle Ausdruck des unerlösten Aggressionsprinzips sind.

Psychosomatik war und ist für mich immer die Chance, unsere beiden Seiten zu verbinden. Wir setzen beim Körper an, zielen aber über die Seele auf den ganzen Menschen. So wie wir mit diesem Buch und diesem Ansatz auch nicht auf die Schweiz und Österreich, unser beider kleine Heimatländer, sowie den deutschsprachigen Raum zielen, sondern auf die ganze Welt.

Gegenwind macht stark oder Die vegane Bedrohung?

Gegenwind beim Radfahren zwingt zu Anstrengung und fordert und fördert Muskelentwicklung. Und der Gegenwind, den der vegane Lebensstil abbekommt, ist dramatisch, was die Nahrungsmittelbranche angeht. So wundert es nicht, dass deren Verbündete in Medizin und (Mainstream-)Medien sich vor Warnungen und Drohungen kaum mehr einkriegen. Das sagt tatsächlich nichts über pflanzlich-vollwertige Ernährung, sondern nur, wie ernst die Nahrungsmittelkonzerne und in ihrem Schlepptau die durch Werbemillionen gewonnenen Erfüllungsgehilfen in Medizin und Medien die vegane Welle und den daraus entstandenen breiten Trend zu Gesundheit und Einsicht nehmen. Dieser Gegenwind hat

uns schon bisher nicht geschwächt, sondern im Gegenteil stärker gemacht, und er kann es weiter tun. Und irgendwann wird er in sich zusammenbrechen, wenn der »Umkippen-« oder »qualitative Umschlagspunkt«, der sogenannte *tipping point*, erreicht ist. Ein Bekannter formulierte: »Wir müssen die unkritische Masse erreichen, um die kritische Masse zu erreichen.«

Ich sehe es als unsere persönliche Herausforderung und gemeinsame Chance, diesen Trend zu gesunder Vernunft und vernünftiger Gesundheit weiter zu fördern und das neue sich ergebende Lebensgefühl weiter zu stärken. Es ist ein wundervoller beschwingter Lebensstil, den zu genießen Freude macht und der dem Leben und dem Frieden dient – dem eigenen inneren und dem äußeren. Daran ändern die fast schon verzweifelt anmutenden Rundumschläge der um ihre Pfründe bangenden Industrie nichts.

Die Bedenken der medialen und medizinischen Warner sind leicht zu entkräften. *Peace Food* propagiert nicht einfach vegane, sondern von Anfang an wissenschaftlich belegt gesunde pflanzlich-vollwertige Kost, und das ist ein entscheidender Unterschied. Weißer Zucker und Weißmehl, Whisky und Wodka sind vegan, aber keineswegs gesund. Und wie gesagt lässt sich selbstverständlich auch veganer Fleisch-, Ei- und Käseersatz mit Konservierungs- und Farbstoffen versetzen und verschlechtern. Und es war völlig klar, dass die Industrie auch bei dieser Entwicklung mitverdienen will. Aber niemand muss das essen, und ich tue es natürlich nicht – die gute Nachricht ist, es gibt überall Naturkostläden, Reformhäuser und kleine Firmen wie Govinda, Naturella, Voelkel, Sonnentor, Black Bear, Keimling, Alnavit und PureRaw, von Menschen gemacht, denen es um den Inhalt geht, für Menschen, denen es um Gesundheit geht. Und diese Firmen müssen und dürfen dabei verdienen und von mir aus auch gern wachsen – und ich freue mich über jeden ihrer Erfolge. Lasst uns gemeinsam darangehen, sie und damit uns zu stärken und zu fördern. Es ist schon ein Verdienst, sich auf die gesunde und schmackhafte Seite zu stellen und dabei Menschen und Tieren zu nützen.

Dass auch ein paar Leute, denen bisher keiner zugehört hat, weil es dafür auch gar keinen Grund gab, sich als Antiveganer profilieren wollen, ist aus Ego-Sicht verständlich. Da werden dann ein paar Studienergebnisse verdreht, und uns für die vegane Entwicklung Schreibenden wird vorgeworfen, es

ginge uns nur um Verkauf. Es ist wirklich lächerlich, Autoren dies vorzuwerfen, selbstverständlich will jeder seine Bücher verkaufen, übrigens auch die Antiveganer. Für ihre An- und Einsichten zu werben macht Autoren natürlich Freude und darf und soll es – aus meiner Sicht – auch. Wenn wir es gut meinen mit unserer eigenen Seele, schreiben wir, weil wir überzeugt sind, und werben für diesen neuen und so viel gesünderen Lebensstil. Und die Ergebnisse machen den Arzt in mir glücklich, den Tierfreund in uns froh und hoffentlich hohe Verkaufszahlen auch die Autoren, die natürlich ebenfalls in uns leben.

Als Arzt bin ich so was von dankbar, dass ich neben der Krankheitsbilderdeutung nun auch noch eine dermaßen heilsame und für alle Lebensphasen optimale Ernährung empfehlen kann! Und ich weiß mich damit in Übereinstimmung mit der American Dietetic Association (ADA) beziehungsweise jetzt Academy of Nutrition and Dietetics (A.N.D.), der größten US-amerikanischen Ernährungsorganisation, die über 70000 Ernährungsberater(innen) verbindet. Dass die deutsche Variante (DGE) noch Informationsbedarf hat, ist vergleichsweise unwichtig. Kaum etwas macht so glücklich wie Lernen, weiß die Glücksforschung, und da stehen einigen noch richtige Glückswellen bevor.

Wir gehen insofern also sehr glücklichen Zeiten entgegen. Dass ich mit der *Peace-Food*-Reihe und wir mit diesem Buch dazu beitragen können, freut uns von Herzen. Und da wissen wir uns einig mit all den anderen, die sich für pflanzlich-vollwertige Kost, Gesundheit und darüber hinaus für ein erfülltes Leben engagieren.

Und ich bin wirklich sehr froh, mit Renato den Swissveg-Präsidenten mit im Boot zu wissen, der schon seit Jahrzehnten für diese Ernährungsform eintritt und längst ein wirklicher Spezialist für vegan ist, der wie kein anderer die Studienlage verfolgt und die vegane Szene mit ihren kleinen Schwächen und großen Stärken kennt und mir schon bei *Peace Food* uneigennützig zur Seite stand. Jetzt hat er entscheidend diese Idee mitgeboren, der rasch wachsenden veganen Bewegung eine Art Faktenbuch mit allen notwendigen Informationen, aber auch den wichtigsten Studien in anschaulicher und gut verständlicher Form zur Verfügung zu stellen, um dieses Bewusstseinsfeld weiter zu stärken und zu beleben und vor allem auf überzeugende Weise wachsen zu lassen.

Im Hinblick auf die Ernährungssituation der Menschen und ihre Gesundheit, die Lebenssituation der Tiere und das ökologische Desaster weiß ich mich mit ihm völlig einig. Ich freue mich, dem großen gemeinsamen Anliegen einen Rahmen zu schreiben und Texte für eine bessere Welt zu Fakten, Studien und Grafiken zu liefern, die Renato unermüdlich und seit Jahrzehnten sammelt und nun zusammengestellt hat und hier mit mir beschreibt.

Ruediger Dahlke

DEFINITIONEN

Was heißt »vegan«? Auf den ersten Blick ist die Definition einfach und kurz: Veganer essen nichts vom Tier. Im Detail wird es allerdings etwas komplizierter.

Grundsätzlich kann man zwei Definitionen unterscheiden: Die eine bezieht sich auf die vegane Ernährung, die andere auf die vegane Lebensweise. Die vegane Lebensweise impliziert die vegane Ernährung, bezieht jedoch auch weitere Lebensbereiche mit ein. Deshalb zuerst zur veganen Ernährungsweise.

Diese lehnt alle Nahrungsmittel ab, bei deren Produktion Tiere benutzt werden. Das schließt natürlich in erster Linie Fleisch (inklusive Fisch), Eier, Milch und alle daraus hergestellten Produkte ein. Jedoch auch Produkte wie Honig oder Säfte, die mit Gelatine geklärt wurden. Insbesondere bei klarem Apfelsaft, Traubensaft, Essig und Wein kann es sein, dass Gelatine, Fischblase oder Ei-Eiweiß eingesetzt wurden, um die Trübstoffe zu entfernen.

Vegane Lebensweise: Wenn man sein ganzes Leben vegan ausrichtet, möchte man damit so weit wie möglich keinem Tier schaden. Selbstverständlich werden hierbei Pelzprodukte ebenso abgelehnt wie Produkte aus Leder, aber auch solche aus Schafwolle oder Seide.

Kritischer wird es bei Produkten mit wenig Alternativen, wie zum Beispiel Medikamenten. Wobei hier gleich ein doppeltes Problem auftaucht: Medikamente können tierische Stoffe enthalten (etwa Milchzucker), sie können aber auch mittels qualvoller Tierversuche getestet worden sein. Die beste »Lösung« besteht hier natürlich in einer gesunden Lebensweise, damit man möglichst wenig Medikamente benötigt.

Peace Food *Peace Food* meint einfach jene wissenschaftlich belegte pflanzlich-vollwertige Ernährung ohne Tierprotein, die gesünder ist als andere Ernährungsformen, deshalb auch besser in Studien abschneidet. Sie wäre sogar, wie im Buch *Geheimnis der Lebensenergie* vorgeschlagen, für viele noch durch Weglassen von Gluten beziehungsweise Weizen zu verbessern im Hinblick auf die Gesundheit unseres Nervensystems.

Hier wäre nicht mal Honig ausgeschlossen, wobei er auch nicht empfohlen ist und bei Krebserkrankungen definitiv schadet. Aus *Peace-Food*-Perspektive macht es aber keinen Sinn, seinen Ledergürtel zu beerdigen, wenn der die Inkarnation noch locker

schaft. Da wäre es sogar sinnvoller und mit mehr Respekt vor dem Tier, ihn in Ehren zu halten und zu tragen, aber keine neuen Ledersachen zu kaufen. Das bedeutet auch, zur eigenen Geschichte zu stehen, die ja meist mit Mischkost begonnen hat, und es kann verhindern, auf Fleischesser loszugehen, indem es zeigt, wie nah dran man selbst eben noch war.

TEIL 1

GESUNDHEIT

Mehr vom Guten – weniger vom Schlechten.



© Plainpicture, Hamburg, Maskot

FRÜCHTE UND GEMÜSE sind gesund. Wir essen zu viel Tierisches und zu wenig Pflanzliches. So weit sind sich die Fachleute heute einig. Doch

wie viel ist »zu viel«, und weshalb sind die tierischen Nahrungsmittel ein Problem? Interessant ist, dass niemand sich darum sorgt, ob man alle nötigen Vitamine, Mineralstoffe und genug Eiweiß zu sich nimmt – bis man sagt, dass man keine tierischen Produkte konsumiert. Dann interessieren sich plötzlich alle dafür und prognostizieren schweren Mangel.

Woran liegt dies? Da es immer mehr gesund vegan lebende Menschen gibt, können Ernährungsberater heute nicht mehr sagen, dass es unmöglich sei, ohne tierische Produkte zu überleben. Damit würden sie sich lächerlich machen. Sie wollen bisher Gelerntes aber auch nicht infrage stellen und behaupten nun, dass man zwar vegan leben könne, aber nur wenn man sich sehr gut mit der Ernährung auskenne.

Interessanterweise ist es jedoch genau umgekehrt: Wer sich hauptsächlich von Milchprodukten und Fleisch ernährt, wie dies bei uns heute üblich ist, leidet viel eher unter Mangelernährung als ein Veganer, der sich hauptsächlich von Früchten und Gemüse ernährt.

Dafür gibt es eine Fülle von Indizien. Jede Schwangere, die sich einem Gynäkologen oder Hausarzt nähert, bekommt sofort und fast reflexhaft das Vitamin Folsäure verordnet, offenbar weil praktisch alle daran Mangel leiden, alle außer Veganerinnen. »Folsäure« heißt übersetzt »Blattsäure«, und an Blätternahrung herrscht in der Tat Mangel, aber eben nicht bei Veganerinnen. Auch ist es fraglich, womit der Mischköstler täglich seinen Vitamin-C-Bedarf decken soll, von den sekundären Pflanzenstoffen, die sich als immer wichtiger erweisen, ganz zu schweigen.

Diese Pflanzenstoffe sind keineswegs sekundär, sondern ganz primär beim Verhindern von Krebs, wie wir spätestens aus den Arbeiten von Professor Richard Béliveau und Dr. Denis Gingras und ihrem Buch *Krebszellen mögen keine Himbeeren* (siehe Anhang) wissen. Ständig tauchen aus diesem Bereich neue hoffnungsvolle Nachrichten auf, werden Stoffe aus unseren guten alten Gemüse und Beeren isoliert, die mit ihren Flavonoiden, Saponinen und wie sie alle heißen, die Krebsentstehung verhindern, die Angiogenese, das heißt die Blutversorgung von Tumoren, unterbinden und so weiter.

Wir müssen uns also wirklich sorgen, aber vor allem um die Mischköstler und ihre Mangeldiät im Hinblick auf wichtigste Pflanzenstoffe. Offensichtlich haben wir in allen Industrienationen mit hohem Konsum tierischer Nahrungsmittel ein gravierendes Gesundheitsproblem in der Bevölkerung:

- In den USA haben heute die Hälfte aller Erwachsenen ein oder mehrere vermeidbare chronische Leiden, und über zwei Drittel davon sind schwer übergewichtig.¹ Es mangelt der US-amerikanischen Ernährung an den Vitaminen A, D, E, C, an Folat, Kalzium, Magnesium, Faserstoffen und Kalium.
- In Europa geht die Tendenz in ähnliche Richtung. Auch in Deutschland sind bereits über die Hälfte der Erwachsenen übergewichtig.² Und Deutschland steht in Europa nicht allein da: In rund der Hälfte der OECD-Staaten sind mindestens 50 Prozent übergewichtig. Österreich ist hier in Europa zweiter Spitzenreiter.
- 14 bis 19 Prozent der Männer in Europa sind impotent. Und jede zehnte Partnerschaft bleibt aufgrund von Unfruchtbarkeit ungewollt kinderlos.³
- Jede vierte Person in Deutschland leidet an Bluthochdruck, bei den über 65-Jährigen ist es sogar jeder Zweite.⁴
- Rund 8 Prozent der erwachsenen Deutschen leiden an Diabetes mellitus.⁵
- 43 Prozent der Frauen und 38 Prozent der Männer in Deutschland sind chronisch krank.⁶

Das Problem sind also nicht die wenigen Veganer, die sich pflanzenbasiert ernähren, sondern die übliche fleisch- und milchzentrierte Ernährung. Weshalb bei all diesen chronischen Gesundheitsproblemen, für die die Schulmedizin offensichtlich keine Lösungen bietet, die vegane *Peace-Food*-Ernährung helfen kann, zeigen die Kapitel des ersten Teils.

Die Proteinversorgung

Eine Frage, die nur Veganer immer wieder hören, ist: »Aber woher bekommst du denn dein Eiweiß, deine Proteine?«

Wie bereits der Name vermuten lässt, ist Protein ein wichtiger Stoff. Ohne ihn wäre der Aufbau unseres Körpers gar nicht möglich. Proteine sind auch unter dem Namen »Eiweiße« bekannt. Früher dachte man, das Protein aus

dem Ei sei das ideale. Keines käme an dessen »Wertigkeit« heran. Heute ist diese Auffassung überholt, und in Wissenschaftlerkreisen wird praktisch nur noch das Wort »Protein« verwendet. Obwohl längst als Irrglaube entlarvt, ist die Überzeugung von der Überlegenheit tierischen Proteins gegenüber pflanzlichem noch sehr weit verbreitet. Immerhin hat man dies rund hundert Jahre geglaubt, und die Fleisch- und Milchindustrie hat alles getan, diesen (Irr)glauben zum Allgemeinwissen hochzustilisieren, und unternimmt alles, ihn selbst heute noch – und entgegen unzähligen Studien – am Leben zu erhalten. Schon 1959 immerhin war im Editorial der renommierten medizinischen Fachzeitschrift *The Lancet* zu lesen: »Früher galten pflanzliche Eiweiße als zweitklassig und gegenüber dem erstklassigen tierischen Eiweiß als minderwertig. Diese Unterscheidung wurde allerdings mittlerweile revidiert.«⁷

Bis heute konnte sich dieses Vorurteil jedoch dank der Agrarindustrie halten, da wenige die renommierte Wissenschaftszeitschrift *Lancet* lesen, aber viele der Werbung ausgesetzt sind. Dort wird immer noch der falsche Eindruck erweckt, Fleisch wäre »ein Stück Lebenskraft«. Das stimmt natürlich, »solange es lebt«, wie der Ernährungswissenschaftler Prof. Claus Leitzmann aus Gießen treffend ergänzt.

Dass Schweinefleisch das beste Protein für Menschen wäre, ist ein eklatanter, aber immer noch von entsprechenden Interessenvertretern wiederholter Denkfehler auch in schulmedizinischen Kreisen. Tatsächlich sind Schweine uns in ihren Organen und Geweben sehr ähnlich, weshalb Menschen schon mit echten Schweineherzklappen leben. Im Schweineprotein finden sich ganz ähnliche Aminosäuremuster, wie unser Körper sie auch braucht. Nach dieser Logik könnten wir jedoch auch Menschenfresser werden, da müsste sich unser Organismus noch weniger anstrengen und könnte das Eiweiß gleich eins zu eins übernehmen ...

Doch sollen wir es dem Körper denn so leicht machen? Das ist ebenfalls ein längst überholter, aber immer noch verbreiteter Irrtum. Früher haben Orthopäden ständig ruhiggestellt und Korsette und Einlagen angemessen und den Organismus so immer weiter geschwächt. Wenn ein Bein nach sechs Wochen aus dem Gips wieder befreit wurde, war ein guter Teil der Muskelmasse durch Inaktivität verschwunden. »Use it or lose it. – Benutze es oder verlier es«, sagen die Angelsachsen ganz richtig. Selbst wenn man Orthopäden früher aufforderte: »Herr Kollege, schonen Sie Ihr Hirn, um

lange etwas davon zu haben«, um auf diesen Irrtum hinzuweisen, sind noch nicht alle aufgewacht. Unsere Muskeln, unser Kreislauf und unser Herz, aber auch Hirn und Darm und natürlich der Stoffwechsel sind zu fordern, um sie zu fördern. Wir wissen heute, wenn wir dem Dickdarm keine Ballaststoffe anbieten, erhöhen wir das Dickdarmkrebsrisiko deutlich (Weder Fleisch noch Milchprodukte enthalten im Gegensatz zu pflanzlichen Nahrungsmitteln diese wichtigen Ballaststoffe.). Genauso sollten wir unseren Stoffwechsel herausfordern und ihn veranlassen, sich aus verschiedenen Pflanzenarten seine Aminosäuren zusammenzusuchen, aus denen er sein ganz spezifisches Protein aufbaut. Das dürfte einer der Gründe sein, warum pflanzlich-vollwertige Nahrung so viel gesünder ist.

Damit lässt sich auch erklären, weshalb tierische Proteine in Studien⁸ meist viel schlechter abschneiden: Sie fördern diverse Krankheiten, die durch pflanzliche Proteine nicht beeinflusst oder sogar gebessert werden.

Die Proteinmenge

Ist ein Proteinmangel eigentlich weit verbreitet? Wie viele Leute kennen Sie, die unter einem Proteinmangel leiden? Sie werden lange überlegen müssen, um überhaupt eine einzige Person mit Proteinmangel zu finden. Es gibt sie, aber bei uns selten: all jene, die grundsätzlich zu wenig Nahrung aufnehmen, wie zum Beispiel Magersüchtige oder manche ältere Menschen. Bei gesunden erwachsenen Personen, die sich satt essen, ist dies jedoch ein weit überschätztes Problem. Ganz im Gegenteil! Wir konsumieren nicht zu wenig, sondern zu viel Proteine. Der deutsche Wissenschaftler Professor Lothar Wendt (1907–1989) aus Frankfurt sprach schon im Jahr 1948 ganz ausdrücklich von Eiweißspeicherkrankheiten.⁹

Besonders für Veganer besteht hier kein Problem: Leguminosen, also Hülsenfrüchte, enthalten mehr Eiweiß als Fleisch und Fisch, nämlich 25 bis 35 Prozent. Außerdem gibt es weitere Möglichkeiten, den Eiweißbedarf ohne tierische Produkte zu decken. Einer unserer Bekannten entwickelte zum Beispiel einen Riegel, der im selben Volumen wie ein vergleichbar großes Schnitzel oder Steak deutlich mehr bestes pflanzlich vollwertiges Protein und obendrein das richtige Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren sowie reichlich Eisen und Magnesium enthält.¹⁰ Hier ist also Entwarnung auf der ganzen Linie angesagt.

Eine Untersuchung der Nährstoffaufnahme bei verschiedenen Ernährungsweisen in den USA ergab, dass selbst rein vegan lebende Personen noch rund 70 Prozent mehr Protein konsumieren als empfohlen.¹¹ Die Menge an Protein in der pflanzlichen Ernährung kann also nicht das Problem sein. Dies sieht man auch sofort, wenn man sich den Proteingehalt unterschiedlicher Nahrungsmittel genauer ansieht.

Glücklicherweise sind sich heute alle einig, dass die gesündeste Ernährung für einen Säugling die Milch der eigenen Mutter ist. Kein anderes Nahrungsmittel hat eine solch ideale Zusammensetzung für die Zeit unseres stärksten Wachstums. Da Protein für den Aufbau von Körpermasse unentbehrlich ist, wird die Natur in der Muttermilch sicher genügend Proteine zur Verfügung gestellt haben. Und wie viele sind dies? Nicht mehr als 1,2 Prozent! Also rund zehnmal weniger als in Fleisch und nur ein Bruchteil der Proteinmenge, die wir in naturbelassenen pflanzlichen Nahrungsmitteln finden, von Hülsenfrüchten ganz zu schweigen (siehe die Eiweißtabelle).