

Presseinformation

Ruediger Dahlke

Peace Food

Wie der Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt

Mit 30 veganen Genussrezepten von Dorothea Neumayr

312 Seiten, mit ca. 60 Farbfotos, Infografiken und Rezeptfotos

Format: 13,5 x 21 cm. Hardcover, 4-farbig

19,90 €(D)/ 20,50 €(A)/ 34,50 sFr

ISBN 978-3-8338-2286-5

Erscheinungstermin: September 2011



Die richtige Ernährung für seelische und körperliche Balance

Viele von uns haben sich in ihrem Leben schon mal gefragt, ob sie nicht besser auf den Verzehr von Fleisch verzichten sollten. Berichte über Tierfabriken, Hormone und Antibiotika in tierischen Produkten sowie das Thema Welthunger rütteln uns immer wieder auf. In seinem Buch **Peace Food** greift Ruediger Dahlke das brandaktuelle Thema „fleischlose Ernährung“ auf und verbindet es mit dem ganzheitlichen Blick auf Körper und Seele.

Wie können wir eine Ernährung des Friedens verwirklichen, die unserer Gesundheit, dem Wohl der Tiere und auch der Erde als Ganzes dient? Die Antwort des Ganzheitsmediziners lautet: Der Verzicht auf Fleisch und Milchprodukte heilt Körper und Seele. Denn aus seiner Sicht enthält unsere Nahrung zu viel Totes in Form von toten Tieren und stark veränderten Lebensmitteln in Fertigprodukten. Als Verbraucher essen wir zudem das Leid der Tiere mit, die bei der Aufzucht ebenso wie bei der Schlachtung in kaum vorstellbarem Maß gequält werden. Der Ausweg ist laut Dahlke eine vegane Ernährung, eben Peace Food.

Die Gesundheitseffekte einer fleischlosen Ernährung werden anhand neuester Erkenntnisse untermauert und verständlich erklärt. Hierfür zitiert der Autor eine Vielzahl aktueller wissenschaftlicher Studien – allen voran eine umfangreiche chinesische Langzeitstudie –, die zeigen, dass es eine direkte Korrelation von Fleischkonsum und modernen Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Problemen, Krebs sowie Autoimmunerkrankungen gibt. Dahlke zeigt darüber hinaus, welche Hormone unsere seelische Balance bestimmen und wie sie mit hochwertigen Kohlenhydraten und Fetten befeuert werden. Dies geht weit über das allseits bekannte Serotonin hinaus: Zahlreiche andere uns stimulierende, aber auch ausgleichende Hormone wie Dopamin, das Wachstumshormon, Tyrosin und GABA hängen ebenfalls eng mit unserer Ernährungsweise zusammen. Das Buch schließt mit einem Rezeptteil aus dreißig äußerst schmackhaften veganen Rezepten, die Lust auf „Peace Food“ machen.

Dr. med. Ruediger Dahlke (*1951) ist seit 1979 Arzt und Psychotherapeut, absolvierte die Zusatzausbildung zum Arzt für Naturheilweisen und bildete sich schon während des Studiums in Homöopathie weiter. Er hat mit seinen Büchern zur Krankheitsbilder-Deutung eine ganzheitliche Psychosomatik begründet, die seit 30 Jahren wachsenden Anklang findet. Seine Bücher, die weit über die gängige Psychosomatik hinausgehen, liegen in 25 Sprachen vor und haben Brücken zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde, zwischen Religion und spiritueller Philosophie gebaut.