

Friede im Magen

*Gesundes Essen ist eines der Lieblingsthemen des deutschen Lebenshilfe-Apostels und Wahl-Steirers **Ruediger Dahlke**.*

Redaktion: **Andreas Jaros**

2 STRESSABBAU DURCH NAHRUNG

Die stärkste Reduktion ist für mich der völlige Verzicht auf Essen – also fasten. Pflanzlich-vollwertige Kost im Sinne von „Peace Food“ reduziert meine Stressanfälligkeit ebenfalls deutlich, was ich dann auch an einem geringeren Schlafbedürfnis merke. Aber wichtig ist auch die Lebenswärme – nicht nur gesund leben im Hinblick auf unser Herz, sondern auch unser Hirn. Was für mich neben tierprotein- auch glutenfrei bedeutet.

4 EIN KÖSTLICHES LEBENSMITTEL

Die Curry-Gewürz-Mischung – schmeckt wundervoll und wärmt himmlisch.

5 MEINE ENTSCHEUNIGUNG

Über den Winter mache ich lange Schreib-, Meditations- und Regenerationsferien in Asien. Ich versuche, mich – in Maßen – zu bewegen und auf den Vortragstouren Freunde zu besuchen.

1 MEIN LEBENSELIXIER

Große Liebesfeste, krachend volle Säle mit interessierten Menschen und knackig frisches Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten. Beeren pflücke und nasche ich liebend gerne. Auch genieße ich es sehr, wenn ein Koch „Peace Food“ richtig gut drauf hat und daraus etwas zaubert.

3 MEIN SPORT

Einst Skifahren, heute Schwimmen. Früher habe ich auch bei einem Dorfklub gekickt, bin aber nie Fußballfan geworden.

6 MEIN ERWECKUNGSERLEBNIS

Vor sechs Jahren erlebte ich, wie mein Organismus spürbar aufatmete, als ich ihm die verschleimenden Milchprodukte ersparte. Heute funktioniert mein Hirn viel freier und klarer, wenn ich es nicht mit dem Kleber Gluten massakriere. Das sollte jeder mal ein paar Wochen lang probieren. Ein veganer Lebensstil ist vollkommen mit unserem hektischen Alltag kompatibel. Pflanzlich-vollwertige Ernährung reduziert allein schon die Angst in uns, da wir keine Angst- & Stresshormone mehr von Schlachttieren aufnehmen.

7 MEIN TRAUMURLAUB

Bali im Winter, barfuß und auf du und du mit der Natur.

8 MEINE LIEBLINGSBLUME

Die Sonnenblume

Dr. RUEDIGER DAHLKE, 63

Im Nachkriegsberlin geboren, sind „sein Ding“ seit fast 40 Jahren Fastenkurse und Ernährungsberatungen. Das „Peace Food“ des Mediziners hat nicht nur in Österreich die vegane Welle mit angestoßen. Mit seinen Büchern begründete er seine ganzheitliche Psychosomatik, die bis in mythische und spirituelle Dimensionen reicht. Sein neuestes Werk: „Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung: Die neue vegane Ernährung“ (Arkana-Verlag, € 20,60). Den Traum vom eigenen Seminarzentrum hat sich der Arzt, Autor und Seminarleiter mit dem TamanGa in der Südsteiermark verwirklicht, wo er seit 2012 lebt.

