

# Vom Essen, Trinken und Leben

In modernen Zeiten erscheint gesundes Essen immer komplizierter. Während unsere Vorfahren nur zu ernten brauchten, was zur jeweiligen Zeit in ihrer jeweiligen Umgebung wuchs, können wir heute jederzeit zwischen allem möglichen auswählen, was irgendwo und irgendwann auf dieser Welt wächst.

War früher alles automatisch vollwertig, erwartet uns heute in jedem besseren Supermarkt eine breite Palette von biologisch-dynamisch bis zu billig und minderwertig. Wo früher Armut ein natürliches Regulativ war und etwa das Fleischangebot auf den Sonntagsbraten beschränkte, haben wir heute meist genügend Geld, uns fast alles fast immer zu leisten, wie etwa sieben mal pro Woche Fleisch. Ohne die Vergangenheit glorifizieren zu wollen, müssen wir feststellen, dass mit den Möglichkeiten auch die Probleme zunehmen. Wir können uns heute – finanziell – die angedeutete Eiweißmast leisten, aber können wir es auch gesundheitlich? Die vor Kunstdünger und Gift nur so sprühende moderne Landwirtschaft liefert uns jede Menge billiger Nahrung. Wir können sie uns finanziell

leisten, aber kaum jemand kann sie gesundheitlich verkraften. Allmählich schwant uns, dass es besser wäre, wieder artgerecht zu essen, was auf vegetarische Kost mit kleinen Fleisch- und besser noch Fischergänzungen hinauslief. Inzwischen zeigt sich auch, dass vollwertige Lebensmittel billiger Nahrung überlegen sind, weil sie nicht nur voll, sondern auch satt machen – für Menschen mit Gewichtsproblemen entscheidend. Die medizinisch verheerenden Folgen von Eiweißmast und dem Übermaß an raffinierten Kohlenhydraten (zum Beispiel Übergewicht und Diabetes II) lehren uns nun auch neben der Vollwertigkeit auf einen Ausgleich von Säuren und Basen und auf das richtige Verhältnis von Omega-3- zu -6-Fettsäuren zu achten.



Sissi Furgler, Graz

**Der Arzt und Autor Rüdiger Dahlke beschreibt, wie man sich gesund ernähren kann.**

Obendrein ist zu bedenken, wie das Ganze zu unserem Typ passt, denn gesundes Essen an sich gibt es nicht, nur typgerechtes. Schließlich sollte alles auch noch schmecken, denn wo der Genuss zu kurz kommt, nützen alle gesunden Einzelaspekte wenig. Das klingt komplizierter als es ist. Es ist heute leicht möglich, auf geschmackvolle, ja lustbetonte Weise seinen Weg zu essen. Nach 30 Jahren Beschäftigung mit Ernährungstheorie und praktischer Leidenschaft für gesundes Essen kann ich erstaunt, aber befriedigt feststellen, und hab das auch zusammen mit der heimlichen Haubenköchin Dorothea Neumayr in meinem Buch »Vom Essen,

Trinken und Leben« dokumentiert, dass Gesundheit und Genuss weder Gegensätze sind noch komplizierten Aufwandes bedürfen. Sie fallen uns eher einfach und einleuchtend zu. Richtiges Essen und das zugehörige Verständnis sind zudem leicht verdaulich und machen Spaß. Mit wenig Aufwand kann man dem sogar noch ein besonderes Glanzlicht aufsetzen, wenn man für eine ausreichende Versorgung mit dem zentralen Neurotransmitter Serotonin denkt, wie sie über die einfache Rohkostform Aminosäuren völlig in Einklang mit den obigen Regeln möglich ist. Wir können über diesen Weg unserem Organismus den für unser ganzes Sein so entscheidenden zauberhaften Steuerstoff ausreichend zuführen. Auch wenn das Ganze märchenhaft klingt,

ich habe darüber in einem meiner früheren Rundbriefe ausführlich berichtet (unter [www.dahlke.at](http://www.dahlke.at) sind auch die alten Rundbriefe noch findbar). Eigentlich ist alles sehr einfach. Unser Organismus hat sich unter ganz anderen Umständen gebildet, als wir heute vorfinden. Wenn unsere Vorfahren aufwachten, war der Kühlschrank nicht voll, sondern nicht vorhanden. Sie mussten aus der Höhle in die Landschaft trotten und sich vor allem von roher karger Pflanzennahrung nähren. Das ist aber genau der Weg, der unserem Körper bis heute das richtige Maß an Serotonin zuführen könnte. Wie sehr dieser eine Löffel gemahlene rohe Pflanzennahrung die Stimmung steigern, den Schlaf besser werden und auf die Dauer sogar die Alterserscheinungen der Haut zurückgehen


Eine der zentralen Aufgaben des Neurotransmitters Serotonin ist es, für gute Stimmung in unserem Leben zu sorgen. Das schafft es, in dem es die Stimmungszentren im Gehirn aktiviert.



Ernst Rose/PIXELIO

mache ich doch seit anderthalb Jahren und mit mir Tausende von Seminarteilnehmern und Patienten diese Erfahrung. Ein einziger Esslöffel Rohkost am Morgen auf nüchternen Magen und der Tag bekommt ein anderes und deutlich zufriedeneres und schöneres Gesicht. Inzwischen kennen wir auch die Stoffwechselwege, über die das möglich ist.

lässt, ist wirklich erstaunlich und nur erklärbar, wenn man sich klar macht, wie wichtig dieses Neurohormon für unser Wohlergehen ist. Hier wird der neudeutsche Ausdruck »Moodfood«, was nichts anderes als Stimmungessen bedeutet, wirklich mit Inhalt gefüllt.

 Dr. med. Ruediger Dahlke

## Tipps zum Thema

### Literatur

Ruediger Dahlke und Dorothea Neumayr »Vom Essen, Trinken und Leben« (Haug)

**Infos zu Therapien und Seminaren:** [www.dahlke.at](http://www.dahlke.at)

Im September 08 beginnt Ruediger Dahlkes letzter Ausbildungszyklus »Archetypische Medizin« mit den Seminaren »Lebensgesetze« vom 30.8. bis 5.9.08

und »Das senkrechte Weltbild – die Urprinzipienlehre« vom 5.9. – 12.9.08 in A-Pichl bei Salzburg