

*Dieses Buch
widme ich meiner
Gesundheit*

KNAUR.LEBEN

Ruediger Dahlke

IMMUNBOOSTER

VEGAN

Vegane Ernährung kurz und knapp -
mit 24 Rezepten und einer Detox-Kur

KNAUR.LEBEN

Die in diesem Buch vorgestellten Empfehlungen wurden vom Autor und dem Verlag sorgfältig geprüft und haben sich in der Praxis bewährt. Dennoch kann keine Garantie für das Ergebnis übernommen werden. Der Verlag und der Autor schließen jegliche Haftung für Gesundheits- und Personenschäden aus.

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-leben.de**

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe Januar 2021
Knaur.Leben Taschenbuch
© 2021 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Christine Stecher
Rezepte: Theresa Miutz, TamanGa
Covergestaltung: Isabella Materne
Coverabbildung: Marion Stelter
Abbildungen im Innenteil: Marion Stelter
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-87912-2

Dank

Ich danke all meinen *Peace Food-*
NachfolgerInnen, deren Erfahrun-
gen über gute zehn Jahre solch ein Buch
erst ermöglichen – und Christina Eck
für ihr engagiertes Korrigieren und
Inspirieren sowie Christine Stecher
für ihr bewährtes Lektorat.

Inhalt

Wir selbst bestimmen das Milieu	8
---	---

WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT?

Eine Welt voller Mikroorganismen	12
Eine gute Darmflora aufbauen	12
Entzündungen den Boden entziehen	14
Schutz durch pflanzlich-vollwertige Kost	18
Statt Gift mehr Licht aufnehmen	19
Erfahrungen, die Mut machen und motivieren . . .	25

WAS ESSEN WIR DENN NUN?

Hinweise für den Umstieg auf mehr Qualität	32
Fasten als Vorbereitung auf mehr Genuss	32
Sich nicht beirren lassen –	
Argumentationshilfen für den Alltag	35
Die Fülle des Geschmacks	40
Heil- und Lebensmittel für das Immunsystem . . .	42
Wie lässt sich pflanzlich-vollwertige Kost noch verbessern?	46

Immunbooster-Rezepte	50
Getränke und Smoothies	51
Salate	62
Suppen	70
Detox-Wochenplan – Bahn frei für die Selbstheilungskraft	78

Gesunde Perspektiven	83
--------------------------------	----

ANHANG

Anmerkungen	88
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke	90
Adressen	93

Wir selbst bestimmen das Milieu

Das Immunsystem ist nach dem Nervensystem der komplexeste Teil unseres Organismus und praktisch über den ganzen Körper verteilt. Unsere Abwehr hält uns idealerweise mit ihrer Fülle verschiedener »Truppengattungen« gesund, ohne dass wir es bemerken. Im Laufe unseres Lebens nimmt ihre Schlagkraft jedoch durch ständige Abwehrkämpfe, Belastungen und Ablagerungen von Schlacken und Giften ab. Letzteres müsste aber nicht sein. Der Eintrag an Giften, die sich über die Jahre hinweg anhäufen und alle Systeme und eben auch das der Abwehr blockieren, lässt sich verringern, sogar stoppen und mit Fasten und pflanzlich-vollwertiger Kost auch wieder zurückschrauben. Wenn kaum noch Gift hereinkommt, schon vorhandenes abgebaut und obendrein das Immunsystem gestärkt wird, ist Erstaunliches, an Wunder Grenzendes möglich. Stellen wir uns nur einmal vor, an keiner Grippewelle mehr teilnehmen zu müssen, vor Erkältungen und anderen Entzündungen geschützt zu sein, Allergien und Autoimmunerkrankungen aufzugeben, das Thema Herzinfarkt auszuschließen, das Krebsrisiko signifikant zu reduzieren und keine Angst mehr vor Alzheimer, dem großen Vergessen, zu haben. Was ziemlich utopisch klingen mag, ist meiner Erfahrung nach leicht zu verwirklichen – und darüber werden Sie gleich mehr erfahren.

Grundsätzlich rate ich dazu, aus bestimmten Szenarien von Gesundheitswarnungen auszusteigen. Sich zum Beispiel nicht jedes Jahr aus Angst vor einer neuen Grippewelle hertreiben und dabei auf Viren fixieren zu

lassen. Ganz egal, was im Außen geschieht – was gerade vonseiten der Politik, Wirtschaft, Medizin oder von Influencern und Medien propagiert wird und welche Viren uns tatsächlich be- und heimsuchen –, wir haben die Möglichkeit, das Milieu zu bestimmen, das Krankheitserreger in unserem Körper vorfinden.

Die Heilkunde hat uns längst gelehrt, wie viel wichtiger das Terrain ist, auf dem sich unser Immunsystem pausenlos zu bewähren hat. Hinzu kommen die jüngsten Fortschritte der Medizin, die hoffentlich nicht länger ignoriert werden. Versetzen wir uns also in Zukunft nicht mehr durch Vogel-, Schweine- und Covid-19-Grippe in Panik. Die Medizin weiß es längst besser. Damit ersparen wir uns auch neue, aus Zeitmangel unzureichend getestete Impfungen. Wer will, lasse sich impfen, aber alle Hoffnungen auf einen jährlich nur rasch durchgewunkenen, zu wenig erprobten Grippeimpfstoff zu setzen, ist eine schlechte Option. Wie viel klüger stattdessen, die körpereigene Abwehrkraft zu steigern!



WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT?

Eine Welt voller Mikroorganismen

Als Robert Koch, Begründer der Bakteriologie und damit einer neuen Medizinära, die Überzeugung vertrat, Erreger seien der Schlüssel zu allen Krankheitsbildern, widersprach ihm Max von Pettenkofer, der als Begründer der wissenschaftlichen Hygiene gilt. Pettenkofer hatte die Stadt München von der Cholera befreit, aber nicht durch Impfungen, die es noch nicht gab, sondern durch Sanierung der Trinkwasserversorgung und des Abwassersystems. Er hielt den damals allgegenwärtigen Dreck für die Ursache der Choleraausbrüche. Der wissenschaftliche Disput zwischen beiden gipfelte schließlich in Pettenkofers Angebot, ein von Koch nach München gesandtes Reagenzglas voll Cholerabakterien vor dem Auditorium auszutrinken, ohne in der Folge zu erkranken. Koch sandte das Glas, Pettenkofer trank es aus – und infizierte sich nicht.

Tatsächlich hatten beide recht und unrecht. Choleraerreger sind gefährlich, aber nicht für jeden jederzeit. Da seine Abwehr mit den Erregern problemlos fertig wurde, bewies Pettenkofer ungewollt, dass entscheidender als die Erreger das Terrain ist. Auch Koch soll gegen Ende seiner Karriere diesen Sachverhalt erkannt haben.

Eine gute Darmflora aufbauen

Louis Pasteur, der französische Mikrobiologe, nach dessen Methode des Erhitzens wir bis heute Milch haltbar machen, hielt den Organismus für keimfrei und

Mikroben für Feinde des Lebens. Er lag fortwährend im Streit mit dem Chemiker und Mediziner Antoine Béchamp, der davon ausging, Mikroben seien allgegenwärtig und Teil des Lebens.

Heute wissen wir, dass Béchamp recht hatte: Wir leben in einem von unzähligen Mikroben belebten Universum. Allein im Darm haben wir zehnmal mehr Bakterien als Zellen im Körper. Wir nennen diese lebensnotwendigen bakteriellen Mitarbeiterinnen Symbionten und sind auf gute Beziehung zu ihnen angewiesen. Schon Hippokrates wies auf die Bedeutung des Darms für unsere Gesundheit hin.

Zur Abwehrsteigerung können wir die Symbionten der Darmflora als Teil des Immunsystems gezielt fördern und ernähren. Ich mache das seit Jahrzehnten mit Fasten, pflanzlich-vollwertiger Kost und mit einem die Ernährungsumstellung begleitenden »Kraftfutter« namens »Rechtsregulat«, das der Münchner Apotheker Niedermaier durch stufenförmige Fermentierung entwickelt hatte. Auch meine PatientInnen sprachen ausgezeichnet darauf an, und so wurde es Standard bei uns, lange bevor wissenschaftlich bewiesen war, wie entscheidend »Rechtsregulat« die im Abwehrkampf gegen Viren so wichtigen natürlichen Killerzellen vermehrt.¹ Bei gestörter Zusammenarbeit (Dysbiose), bei Krieg im Darm und Immunschwäche gilt nach wie vor Hippokrates' Erkenntnis: »Der Tod sitzt im Darm.«

Hausärzte wissen aus Erfahrung, dass unter ihren PatientInnen einige keine Grippewelle auslassen und andere daran nie teilnehmen, und zwar – für reine Schulmediziner verblüffend – unabhängig von Grippe-

impfungen. Letzteres war schon in meinen ersten zwanzig Arztjahren klar, da immer gegen den Erreger der vergangenen Grippewelle geimpft wurde, die neue Epidemie aber von einem veränderten Virus ausging. So wurde nachweislich jahrzehntelang PatientInnen mit nutzlosen, aber nebenwirkungsreichen Seren geschadet. Dabei heißt ein alter, mir schon von meinem Arzt-Großvater eingeprägter Grundsatz der Medizin: »*Primum nil nocere* – Vor allem nicht schaden!«

Seit mit dem aktuellen Erreger geimpft wird, hat sich – aus meiner Sicht – leider die Situation für die Impflinge nicht sehr verbessert. Geimpfte haben möglicherweise einen gewissen Schutz vor dem Grippevirus, gegen das geimpft wurde, bekommen aber laut Studie viermal mehr Probleme mit anderen Viren.² Menschen erkranken entsprechend ihrer Immunlage.

Entzündungen den Boden entziehen

Entzündungsprozesse im Körper schwächen das Immunsystem und sind Auslöser von Krankheit. Hier können und müssen wir ansetzen, um uns unsere Abwehrkraft zu bewahren.

Ein Entzündungsmarker ist der CRP-Wert (C-reaktives Protein). Mit seiner Hilfe hat Andreas Michalsen (Immanuel-Krankenhaus der Charité Berlin) wissenschaftlich belegt, dass beim Fasten die Entzündungsbereitschaft des Organismus abnimmt. Fasten bedeutet Minimalernährung bei ketogenem Stoffwechsel, bei dem wir wesentlich von eigenen Fettreserven, geringem Eiweiß und minimalem Kohlenhydratanteil leben. Der Organismus

wird bei dieser minimalen pflanzlichen Kost aus Kräutertees und Gemüsesud-Fastensuppen abwehrstärker, was ein sinkender CRP-Wert belegt.

Dem entspricht die Erfahrung, dass sich unsere fastenden PatientInnen nach drei Tagen praktisch nicht mehr anstecken. In den ersten drei Tagen verbessert sich die Abwehrlage nur leicht. Die Abnahme der Leukozyten (weiße Blutkörperchen) in diesen Tagen führt Valter Longo (UCLA, University of California Los Angeles) auf die Ausmusterung alter, beschädigter Leukozyten zurück. Da die Abwehrleistung dabei nicht sinkt, trugen diese nicht mehr zur Immunstärke bei. Am vierten Tag sind sie ersetzt, und die Abwehrsituation ist bereits um 40 % besser als zu Fastenbeginn. Nach Longo ist Fasten *der Jungbrunnen des Immunsystems*.

Durch pflanzliche Kost nach dem Fasten sinkt die Entzündungsbereitschaft weiter ab, kenntlich am Entzündungsmarker. Der immunsteigernde Effekt zeigt sich auch bei chronisch-entzündlichen Herden (Silent Inflammation). Sie sind weder mit hoch dosierten Antibiotikagaben noch mit Langzeit-Antibiose sanierbar, weil dafür meist unzureichend durchblutet. Aber pflanzlich-vollwertige Kost wirkt solchen schwelenden Entzündungen ganz nebenbei entgegen. PatientInnen berichteten staunend von unerwarteten Besserungen an Zahn-, Mandel-, Prostata- und anderen Entzündungsherden.

Forscher vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE) werteten 29 wissenschaftliche Arbeiten über die Auswirkungen pflanzenbetonter Kost auf die Entzündungsmarker-Spiegel übergewichtiger Menschen aus. Sie nutzten alle infrage kommenden Ernährungsstudien von 1946 bis 2016, die in den Datenbanken *Medline*

und *Embase* sowie im *Cochrane Central Register of Controlled Trials* erschienen waren. 29 Publikationen mit Daten von insgesamt 2689 Studienteilnehmern im Alter zwischen 28 und 68 Jahren erfüllten die für die Metaanalyse gestellten Auswahlkriterien einer Interventionsstudie mit pflanzenbetonter Kost sowie ausreichend großen Datenmengen. Die daraufhin 2016 in der Fachzeitschrift *Obesity Reviews* publizierte Metaanalyse zeigt, wie unter pflanzenreicher Ernährung im Vergleich zur Kontrolldiät die CRP-Werte um durchschnittlich 0,55 mg/l und die Werte für Interleukin-6 um 0,25 ng/l sanken. Das heißt, pflanzliche Ernährung kann Entzündungen bessern und ihnen vorbeugen.

Nebenbei stellte sich heraus, dass überflüssiges Fettgewebe Substanzen produziert, die Entzündungen sogar fördern. Überernährung verursacht die Produktion von Stoffen wie C-reaktives Protein (CRP) und Interleukin in Fettzellen, was eine Entzündungskaskade in Gang setzt. Diese Forschungsergebnisse dürften für Übergewichtige ein besonderer Ansporn sein, durch pflanzenbetonte Ernährung ihr Entzündungsmarker-Profil deutlich zu verbessern und hierdurch selbst viel zur Vorbeugung von Herzinfarkt und Diabetes Typ II beizutragen.

Bezüglich Diabetes Typ I belegen außerdem seit Colin Campbells berühmter *China-Study* mehrere Untersuchungen einen Zusammenhang zwischen jungem Diabetes und Kuhmilchkonsum.³ Wenn wir bei Diabetes Typ I eine Autoimmunkrankheit annehmen, geht die Erhöhung der Entzündungsbereitschaft also nicht nur von Fleisch, sondern auch von Milch(produkten) aus.

Wenn auch Multivitaminpräparate die Abwehrlage verbessern, wie eine Studie zeigt,⁴ kann bunte Pflanzen-

kost voller verschiedener natürlicher Vitamine das umso besser. Nur werden bei uns eher Präparate beforscht. Pflanzenkost direkt aus der Natur hat den unbezahlbaren Vorteil, alle möglichen sekundären Pflanzenstoffe zu enthalten – einschließlich noch nicht entdeckter. In Versuchen an Mäusen wurde beispielsweise belegt, dass die antioxidativen Eigenschaften von Vitamin E Auswirkungen der Influenza auf die Lunge reduzieren.⁵ Es gibt sogar schon eine Studie, die beweist, wie positiv ein hoher Vitamin-D-Spiegel den Verlauf von Covid-19-Erkrankungen beeinflusst.⁶ Dieser ist allerdings am einfachsten und nachhaltigsten durch Sonnenbaden zu erreichen, denn das von seiner Bioverfügbarkeit nachhaltigste Vitamin D ist faktisch ein Hormon, das die Sonne in der Haut bildet. Spätestens jeden dritten Tag sollten wir daher möglichst viel Haut für eine halbe Stunde der Sonne zeigen – wobei sie in unseren Breiten nur von März bis Oktober die nötige Kraft hat. So war ein gefährlicher Schatten des Lockdowns bei Covid-19, uns von der Sonne und frischer Luft vor allem der Wälder abzuschneiden. Die positive immunstärkende Wirkung gilt natürlich auch für Vitamin D aus Pflanzen, etwa aus Avocados, und aus Pilzen, vor allem Steinpilzen.

Generell besitzen fast alle natürlichen, pflanzlichen Lebensmittel den Antioxidantien-Effekt gegen freie Radikale und dienen dem Zellschutz; tierische Nahrung wirkt dagegen nicht als Radikalfänger. Mein zu Beginn der Covid-19-Welle geschriebenes Buch *Schutz vor Infektionen. Immunkraft steigern – natürlich und nachhaltig* zitiert fast 100 Studien vor allem zur Abwehrstärkung durch Pflanzen.