



FRIEDBORN
KUR- UND
GESUNDHEITZENTRUM

Ernährung als Schlüssel zur Gesundheit

Arzt und Bestseller-Autor Ruediger Dahlke bei der Friedborn-Stiftung

„Früher wurden die Jäger gewarnt, sie sollten im Wald das Wild nicht mit Friedborn-Gästen verwechseln“, erinnerte sich Brigitte Greim lachend an die Anfänge des Kur- und Gesundheitszentrums Friedborn im südlichen Schwarzwald. Mit dieser Anekdote begrüßte sie den Arzt, Psychotherapeuten und Bestsellerautor Dr. Ruediger Dahlke sowie 280 Gäste in Murg zur ersten großen Veranstaltung der Friedborn-Stiftung. Inzwischen sind die gesundheitlichen Vorzüge von Vollwerternährung, Fasten und Wandern nicht nur akzeptiert, sondern auch wissenschaftlich belegt. Mit provokanten Thesen und überzeugenden Argumenten zu den Themen „Fasten“ und „Peace Food“ schlug der Vorreiter der gesunden Lebensführung sein Publikum in den Bann.

- [Peace Food: Vegan gesünder und friedvoller leben](#)
- [Fasten: Die Einfachheit suchen und ins Fließen kommen](#)

Peace Food: Vegan gesünder und friedvoller leben

Ruediger Dahlke: Österreicher, 67 Jahre alt, seit vierzig Jahren Arzt, Autor von 64 Büchern, braungebrannt, drahtig. Seit zwölf Jahren Veganer, seit vierzig Jahren vom Wert des Fastens tief überzeugt. Ein Ausbund an Energie. Der Mann scheint zu leben, was er erzählt.

Leiden Sie an Krebs? Osteoporose? Diabetes Typ 2? „Als Arzt muss ich ihnen sagen: Hören sie auf, Fleisch zu essen.“ Damit nicht genug: „Und verzichten sie komplett auf Produkte aus Kuhmilch!“ Er zitiert den US-amerikanischen Ernährungsforscher Colin Campbell: „Kuhmilch ist das gefährlichste Kanzerogen auf diesem Planeten.“ Das bedeutet: vegan leben, gänzlich ohne Tierproteine.

Schon Sokrates wusste: Fleischessen führt zu Entzündungen

Die Vorteile des fleischlosen Lebens propagiert Dahlke schon lange, seit mehr als einem Jahrzehnt lehnt er auch Milchprodukte ab. Da ist er rigoros, gegenüber sich selbst und seinen Patienten. Waren es früher eindeutige Erfahrungen in seiner ärztlichen Tätigkeit, kommen heute zahlreiche Belege aus der Forschung hinzu. Belege von Aussagen, die man schon von dem antiken griechischen Philosophen Sokrates kennt. Vor 2.600 Jahren warnte er vor Fleischverzehr unter anderem deshalb, weil die Menschen dann immer mehr an Entzündungen leiden würden. „So ist es bis heute“, so Dahlke.

Eines seiner Lieblingsbeispiele für die durchschlagende Wirkung von pflanzlicher Ernährung ist eine Entdeckung des berühmten US-amerikanischen Herzchirurgen Dr. Caldwell Esselstyn Jr. Der hatte an der Entwicklung modernster kardiologischer Behandlungsmethoden mitgewirkt und unzählige Leben gerettet – und war am Ende seiner Laufbahn doch nicht zufrieden mit sich. Leben von Patienten verlängern, ja, das hat er geschafft. Aber Heilung? „Jeder richtige Arzt will irgendwann mal wissen, was Heilung wirklich bedeutet“, so Ruediger Dahlke und erzählt begeistert die Geschichte von Dr. Esselstyn.

Der vergrub sich nämlich auf der Suche nach dem Geheimnis der Heilung in einem Berg von Büchern. Und fand etwas sehr Erstaunliches heraus. In Norwegen sank nämlich während des Zweiten Weltkriegs die Zahl der Herzinfarkte beinahe auf Null. Wie war das möglich? Die einmarschierten Deutschen hatten sämtliche Viehherden beschlagnahmt, um sich zu ernähren. Den Norwegern blieb „nur noch“ Getreide, Obst und Gemüse. Nach Ende des Krieges, als Fleisch- und Milchprodukte wieder zur Verfügung standen, stieg die Zahl der Herzinfarkte wieder sprunghaft an.

Vegane Herzpatienten leben länger

Nach dieser schier unglaublichen Entdeckung startete Dr. Esselstyn eine Studie mit Herzinfarkt-Patienten. „Ich glaube nicht, dass unser Ethikrat diese Studie gestattet hätte“, so Ruediger Dahlke – die Benachteiligung einer Patientengruppe war einfach zu groß. Aber nun, in den USA war das möglich. Eine Patientengruppe erhielt typisch amerikanisches Essen, die zweite lebte vegan, durfte aber einen Becher Joghurt am Tag essen, und die dritte verzichtete völlig auf Tierproteine. Das Ergebnis nach vielen Jahren: In der ersten Gruppe waren zahlreiche Patienten verstorben, den anderen ging es gesundheitlich schlecht. Die Lebenszeit der Teilnehmer der zweiten Gruppe hatte sich im Durchschnitt verdoppelt. Und in der dritten Gruppe hatte es überhaupt keinen Herzinfarkt mehr gegeben.

Was gibt es hier noch zu zweifeln? Und doch fragte Ruediger Dahlke ins Publikum: „Warum fällt es so schwer, diese Studienergebnisse anzunehmen und Konsequenzen daraus zu ziehen?“

Zum einen sind da die Vorurteile: Veganer sind hager, miesepetrig und intolerant. „Hat das eine Ähnlichkeit mit den Schauspielern Richard Gere oder Natalie Portman? Beide sind überzeugte Veganer!“, konterte Dahlke. Zweitens: Die Gewohnheit und die Lust. Drittens: Die materiellen Interessen von Industrie und Politik. Und viertens: die Angst. „Menschen, die Angst haben, sie könnten in der Ernährung etwas falsch machen, wenn sie sich vom Mainstream abwenden, sind von der Lebensmittelindustrie viel leichter zu handhaben“, erklärte Dahlke. „Aber das Spiel ist doch so leicht durchschaubar. Verlieren sie einfach ihre Angst. Sie werden gesünder und länger leben!“

Mit dem Verzehr von Fleisch unterstützen wir Tierquälerei

Ein weiteres, wichtiges Argument insbesondere gegen den Fleischkonsum ist der Tierschutz. Ruediger Dahlke zeigte grauenerregende Bilder aus Schlachthöfen, erklärte, wie die Tiere vor dem Schlachten mit Angst- und Stresshormonen geflutet werden. „Fleischesser essen Angst, Stress und Aggression“, ist Dahlke überzeugt. Von dem mangelnden Respekt vor dem Leben ganz zu schweigen.

Die Sachlage ist eindeutig: Ohne Fleisch und Milchprodukte leben wir gesünder. Aber was essen wir dann am besten? Dahlke erklärt:

1. bunt – wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe zeigen sich auch in der Farbe des Lebensmittels. Gut sind hier zum Beispiel Äpfel, Aprikosen, Beeren, Tomaten, Paprika, Karotten und Brokkoli
2. Vitamin C – zum Beispiel in Zitrusfrüchten
3. Vitamin E – etwa in Nüssen und Sonnenblumenkernen

Er selbst ergänzt seine Nahrung mit dem Vitamin B12, so ziemlich das Einzige, was einem Veganer fehlt. Sehr überzeugt ist er auch von frisch gepressten Säften oder gemixten Smoothies. „Das ist pure Lebensenergie“, wirbt er, „kein Vergleich zu Säften aus der Flasche, auch wenn es Demeter-Qualität ist.“

Sein Fazit: „Wir haben uns zu einer Ernährung verleiten lassen, die uns krank macht. Aber sie kann uns eben auch wieder gesund machen. Das habe ich oft gesehen.“

Fasten: Die Einfachheit suchen und ins Fließen kommen

„Sie können sich nicht vorstellen, einmal nichts zu essen? Seien Sie offen, probieren sie’s einfach mal aus. Es ist so einfach. Und so preiswert.“ Ernährungsexperte Dr. Ruediger Dahlke blickt auf vierzig Jahre Fastenerfahrung zurück. In seinem Vortrag bei der Friedborn-Stiftung vor 280 Gästen sprach er über verblüffende Beobachtungen, hieb- und stichfeste wissenschaftliche Beweise und über Fasten als ein Weg zu sich selbst.

Als Medizinstudent nahm eine bekannte Augendiagnostikerin bei Ruediger Dahlke einen „Rheumaring“ wahr. Rheuma? „Meine damalige Freundin fand, dass meine blauen Augen besonders schön strahlten – aber Rheuma wollte ich auf keinen Fall bekommen.“ Die Ärztin riet mir, die Ernährung umzustellen und zu fasten, womit ich auch sofort begann.“ Rheuma hat Ruediger Dahlke nie bekommen – aber Knieprobleme. Doch auch die hat er mit Fasten aufgelöst, ist er überzeugt.

Beim Fasten sind die Gedanken klarer

Fasten, die Allzweckwaffe. Selbst im Beruf. „Meine Bücher habe ich häufig an Vormittagen geschrieben“, erzählt Dahlke. Irgendwann habe ich einfach mal nicht gefrühstückt – und gemerkt, dass ich viel klarere Gedanken fassen kann und besser schrieb. Ich habe sozusagen alle meine Bücher nüchtern geschrieben.“

Gerade in den letzten Jahren haben sich Wissenschaftler besonders intensiv mit dem Fasten beschäftigt. Das, was sie herausgefunden haben, wundert Dahlke wenig. Ob Hildegard von Bingen oder Dr. Otto Buchinger – sie wussten aus Erfahrung, was Studienergebnisse heute belegen. Erst 2016 erhielt der japanische Zellbiologe Yoshinori Ohsumi aus Japan den Medizin-Nobelpreis für seine Arbeiten über die Abbauprozesse in den Zellen, gerade auch beim Fasten. „Autophagie“ ist der Name für diese Prozesse, die Zellen zu Recyclinghöfen

machen: Unnötiges oder gar schädliches Material wird abgebaut und zum Teil gewinnbringend wiederverwertet.

Darüber hinaus greift der Organismus, stehen insbesondere keine Kohlenhydrate zur Verfügung, auf seine Fettspeicher zurück und baut sie in der Leber zu so genannten Ketonen um, die dann den Energiebedarf decken (daher auch der Begriff „ketogene Ernährung“). Das ist nicht nur günstig fürs Gewicht. In diesem Zustand funktionieren Herz und Hirn sogar um bis zu 25 Prozent besser als mit einer Versorgung durch Glukose, die durch die Verarbeitung von Kohlenhydraten entsteht. Ach ja, und das Immunsystem profitiert natürlich auch davon.

Chemo wirkt mit Fasten besser

Wichtig für Krebspatienten: Der amerikanische Biologe Professor Valter Longo fand heraus, dass Fasten gesunde Zellen stärkt und kranke Zellen schwächt – eine Eigenschaft, die sich Onkologen zunutze machen, indem sie ihre Patienten vor, während oder nach der Chemotherapie fasten lassen. „Früher habe ich meinen Patienten nur unter dem Siegel der Verschwiegenheit zum Fasten geraten“, erinnert sich Dahlke. Heute hält das Fasten schon in Unikliniken Einzug – in den USA noch viel mehr als in Deutschland. „Aber das wird hier auch kommen“, ist Dahlke überzeugt. Und der deutsche Professor Andreas Michalsen konnte nachweisen, dass beim Fasten die Entzündungswerte, angegeben durch den CRP-Wert, sinken. Entzündungen spielen bei vielen Krankheiten eine Rolle, auch bei Krebs.

Schade, dass wir nur glauben können, was wir mit dem heutigen wissenschaftlichen Werkzeug beweisen können. Hildegard von Bingen wusste schon im 12. Jahrhundert: Von 35 Lastern und Süchten könne Fasten 29 heilen. Schwer heilbar seien hingegen Habsucht, Eifersucht und Arroganz.

Auch die Seele liebt das Fasten

Eigentlich, überlegt Dahlke, könne man mit Fasten durchaus auch etwas gegen seelische Süchte tun. „Das Fasten wirkt auf allen Ebenen, körperlich, seelisch und geistig.“ Nicht umsonst gehöre der zeitlich begrenzte Nahrungsverzicht zu den Ritualen vieler Religionen. Auch zum Christentum – doch leider sei die 40-tägige Fastenzeit inzwischen ziemlich verwässert. Früher, erzählt Ruediger Dahlke, habe man das Fasten irgendwann auf die Klöster beschränkt. Aber die Mönche waren sehr einfallsreich: Im 11. Jahrhundert sei in Weißenstephan die erste Klosterbrauerei entstanden. „Trinken durfte man ja!“ Und nachdem das erste Starkbierfass angestochen war, kamen die Mönche nicht nur satt, sondern auch äußerst beschwingt durch die Fastenzeit!

„Ich bin immer skeptisch, wenn die Menschen etwas verändern oder verbessern wollen, was grundsätzlich gut ist“, sagt Dahlke. Erst fastet man nur mit Wasser und Tee, dann kommt Gemüsebrühe dazu (nein, es darf keine Hühnerbrühe sein), schließlich der Smoothie. „Vom Kräuter-Smoothie habe ich mich irgendwann überzeugen lassen, denn er hat praktisch keine Kalorien und verhindert den unangenehmen Geruch, den Menschen beim reinigenden Fasten häufig ausströmen.“

„Endlich mal sein, wie ich bin“

Verstärken lässt sich die gesundheitsfördernde Wirkung des Fastens durch die Verbindung mit Bewegung und Meditation. „Ich mag solche Synergien, deshalb wollte ich auch nie Facharzt werden, der sich immer nur auf ein bestimmtes Thema konzentriert.“ Dahlke beschreibt aus eigener Erfahrung und der seiner Patienten, wie sich im Leben etwas bewegt, wenn man sich bewegt. „Man könnte sagen, ich laufe – da läuft was.“ Oder anders gesagt: „Wenig bringt Menschen so ins Fließen wie das Fasten“ – gerne auch unterstützt durch Bewegungsmeditationen wie Qigong oder Tai Chi.

Ein anderes Bild für das Fasten sei die Brücke: „Selbst die Naturheilkunde vernachlässigt heute oft die Verbindung von Körper, Geist und Seele“, stellt Dahlke fest und resümiert: „Das Fasten überwindet diese Trennung. Gerade in der Verbindung mit Meditation kann ich eine verblüffende Tiefe erleben. Ich kann erfahren, wie ich gemeint bin, und dann endlich mal sein, wie ich bin.“

Wie so oft rät Ruediger Dahlke dazu, langsam mit dem Fasten zu beginnen, die Hürde niedrig zu legen. „Es ist nicht nur wichtig, was, sondern auch wann wir essen!“ So legen neuere Studienergebnisse nahe, nicht von morgens bis abends zu essen, sondern beispielsweise nur innerhalb von sechs bis acht Stunden. Dahlke schlägt vor: „Schlafen sie am Samstag aus und brunchen sie gegen zwölf. Dann essen sie noch um 18 Uhr eine Kleinigkeit zu Abend. Ergebnis: Sie fasten 18 Stunden!“ Schon das setze im Körper die gesundheitsfördernden Prozesse in Gang.

Fasten leicht gemacht

Oder man macht sich morgens einen schönen grünen Saft oder Smoothie und nimmt sich für die Mittagspause bei der Arbeit einen weiteren Smoothie mit, diesmal etwas gehaltvoller, etwa mit einer Avocado und einer Banane. Zu Beginn der Mittagspause trinkt man die eine Hälfte, geht dann ein wenig spazieren und trinkt das Glas dann aus. „Damit können Sie kaum verhindern, Karriere zu machen“, betont er scherzhaft. Genauso, wie man so auch nicht mehr an Grippewellen „teilnehmen“ müsse. Wichtig beim Fasten aller Art sei, ein gutes, reines Quellwasser zu trinken, damit die Stoffe, die der Körper loswerden will, auch gut ausgeleitet werden können.

Für diejenigen, die Feuer gefangen haben, sich das Fasten aber alleine zuhause (noch) nicht vorstellen können, gibt es mannigfache Angebote in allen Preislagen, von der örtlichen Fastengruppe unter fachkundiger Leitung bis – natürlich – hin zu den Angeboten in Dahlkes Gesundheitsresort in der österreichischen Steiermark oder im Kur- und Gesundheitszentrum Friedborn.

(Bettina Kübler)