

RUEDIGER DAHLKE

# VEGAN FÜR EINSTEIGER

In 4 Wochen zu einem gesunden,  
nachhaltigen Leben

RATGEBER GESUNDHEIT

**GU**



vorher die Lebensqualität.



Viele Gemüsearten lassen sich auch einfach im eigenen Garten oder auf dem Balkon ziehen.

**Unser biologisches Programm**

**Vollwertnahrung ist dagegen im wahrsten Sinne des Wortes kostbar und**

sollte uns so teuer und so wertvoll sein wie unser Leben - nicht mehr und nicht weniger.

Wieso ist das so? Einfach, weil wir ursprünglich darauf programmiert sind, uns vollwertig zu ernähren. Unser Organismus wurde im Lauf der Evolution darauf getrimmt, zu essen, bis er satt ist. Das ist aber erst der Fall, wenn er alles hat, was er braucht. Solange noch irgendein Nährstoff fehlt, wird der Hunger kaum nachlassen oder rasch zurückkommen. Wer also Nahrung zu sich nimmt, der Wichtiges wie Ballaststoffe, Fette, Eiweiß, Mineralien, Spurenelemente, Vitamine, Antioxidanzien fehlen, wird nach dem Essen rasch wieder Hunger

bekommen, weil der Organismus hofft, doch noch etwas von dem zu bekommen, was er so dringend braucht. So kann man ohne Weiteres 10 000 Kilokalorien pro Tag verzehren, ohne wirklich satt zu werden. Insofern macht nährstoffarmes Industriefutter nie richtig satt, sondern fördert Übergewicht. Vollwertkost andererseits sättigt gut und kann dabei helfen, zum Idealgewicht (zurück-)zu finden (siehe auch > ).

## Wie Essen krank macht

Industriell hergestellte und behandelte Esswaren schaden also der Gesundheit - übrigens leider häufig auch Pflanzenkost

aus konventionellem Anbau. Denn dieses Gemüse und Obst enthält oft eine Fülle von Rückständen von sogenannten Pflanzenschutzmitteln. Diese Gifte bleiben auf und in den »essbaren« Pflanzen und bringen uns nicht gleich, aber doch auf lange Sicht um. Was so robuste Biester wie Schädlingsinsekten tötet, ist naheliegenderweise auch für uns ungesund. Hinzu kommen beim Industriefutter noch eine Fülle von Farb- und Konservierungsstoffen sowie Auffrischungsmitteln und Weichmachern wie auch solchen Substanzen, welche die Reinigung der Maschinen in der Backindustrie erleichtern sollen. Diese Produkte sind für uns Menschen gefährlich, weil sie zu

Mangelercheinungen und Gewebeveränderungen führen.

Auf Vollwertkost programmiert

Der Urmensch hat von Anbeginn an immer nur Vollwertnahrung bekommen, einfach weil es gar nichts anderes gab. Wir sind perfekt angepasst an diese Ernährungsweise. Denn die Evolution braucht lange, um den Organismus an Veränderungen in der Nahrungswelt anzupassen. An die Verarbeitung von Kuhmilch, die wir »erst« seit ca. 12 000 Jahren kennen, hat sich beispielsweise bisher nur die Hälfte der Menschen gewöhnt. Sie können im Gegensatz zur anderen Hälfte das dazu notwendige Ferment Laktase produzieren.