



RUEDIGER  DAHLKE

PEACE FOOD

EIN LEBEN IN HARMONIE



MASTERCLASS
WORKBOOK

Intro

HERZLICH WILLKOMMEN!



Wie schön, dass du an dieser kostenfreien Masterclass „Peace Food – Ein Leben in Harmonie“ mit Ruediger Dahlke teilgenommen hast.

Herzlichen Glückwunsch zu diesem Schritt!

Mit dieser Masterclass hast du mehr über das Thema Peace Food erfahren und vielleicht hat dich Ruediger Dahlke sogar dazu angeregt, selbst einen entscheidenden Schritt zu machen und deine eigene Ernährung zu hinterfragen. Egal, an welcher Stelle du stehst und was auf deinem täglichen Essensplan steht, wir wünschen dir viel Spaß auf dieser Reise. Dieses Masterclass Workbook soll dich auf diesem Weg nun noch ein wenig begleiten.

Dein Ruediger

Masterclass

PEACE FOOD

In der Masterclass erzählt Ruediger Dahlke, dass er sich selbst bereits viele Jahre ausschließlich mit pflanzlich, vollwertiger Kost ernährt. Seit über 40 Jahren sammelt er auch als Arzt viele gute Erfahrungen mit dem Umstieg auf eine solche Ernährung und konnte selbst miterleben, dass viele Patienten schon nach einer Woche Fasten und anschließender pflanzlich, vollwertiger Kost sehr schnell gesund wurden.

Dahlke stellt dabei ebenfalls einen wichtigen Unterschied zwischen veganer Ernährung und Peace Food klar. *Vegan* bedeutet nicht gleich *gesund*. Denn Weizenmehl, Industriezucker und Tabakwaren sind zwar vegan, doch keinesfalls gesund. Aus diesem Grund ist in dieser Masterclass und auch in dem Kurs "Peace Food" die Rede von pflanzlich, vollwertiger Kost.

Peace Food ist Vorsorge für deine Gesundheit

Das Schweizer Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) hat die Belastung unserer Lebensmittel mit giftigen Schadstoffen untersucht und herausgefunden, dass 93% der Gifte, die die Bevölkerung zu sich nimmt, nur über Tierproteine eingenommen werden.

Wenn eine Krankheit erst einmal da ist, muss sie bekämpft werden. Doch das Ziel sollte es sein, gar nicht erst krank zu werden und Gesundheit vorzubeugen. Das können wir vor allem auf psychosomatischer Ebene sowie mit unserer Ernährung schaffen.

“Vorbeugung bedeutet, du beugst dich freiwillig, bevor dich das Schicksal beugt.”

Wenn wir unsere Menschheitsgeschichte zu einer einzigen Stunde zusammenfassen, haben wir die meiste Zeit, nämlich etwa 55 Minuten lang, als Nomaden und Pflanzenesser gelebt. Das, was wir als Kultur bezeichnen, geschieht hingegen erst seit zwei Minuten. Doch diese Zeit hat ausgereicht, um Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkte, Schlaganfälle und Krebs entstehen zu lassen, die heute die meisten Menschenleben fordern. Ruediger Dahlke ist davon überzeugt, dass wir selbst am besten für unsere Gesundheit sorgen können, indem wir unser Immunsystem stärken, Eigenverantwortung übernehmen und uns wieder mehr an Mutter Natur anlehnen. Doch wie stark haben wir selbst überhaupt Einfluss auf unser Immunsystem und welche Rolle spielt dabei unsere Ernährung?

Masterclass

PEACE FOOD

Ruediger Dahlkes Erfahrungen als Arzt sagen, dass wir nicht vorschnell zu Medikamenten greifen sollten. Und es auch nicht müssen, wenn wir gut genug vorsorgen. Vorbeugend das Immunsystem stärken, zum Beispiel mit einem Spaziergang durch den Wald. Nur eine Stunde im Wald gebe dir viele Antioxidantien und verdoppele die Zahl der natürlichen Killerzellen, die wir brauchen, um uns zum Beispiel gegen Viren zu schützen.

Vorteile für dich und deine Umwelt

Herzinfarkte, Schlaganfälle, Krebs - das sind die häufigsten Todesursachen. Doch Ruediger Dahlke ist überzeugt, dass kein Mensch einen Herzinfarkt haben muss und auch nicht haben wird, sofern er sich pflanzlich vollwertig ernährt. Er selbst war außerdem seit Jahren nicht mehr krank, keinen einzigen Tag.

Wer sich ausschließlich mit Peace Food ernährt, wird auch im Alltag bereits Unterschiede spüren, denn die neue Ernährung unterstützt das Energielevel deutlich. Nach dem Essen sind viele so müde, dass sie erst einmal eine Pause brauchen. Mit Peace Food verschwindet dieses Völlegefühl endlich.

“Alle Krebsarten werden weniger, wenn wir eine pflanzlich vollwertige Ernährung wählen. Weil einfach unser Immunsystem dadurch so viel besser wird. Dann kann der Körper mit den entstehenden Krebszellen besser fertig werden.”

Neben all diesen Vorteilen, die eine pflanzlich vollwertige Ernährung auf deine eigene Gesundheit hat, hat die Umstellung ebenso eine enorme Auswirkung auf die Klimakrise. Die Abgase einer Kreuzfahrt sind nichts gegen die Auswirkungen, die die Viehzucht auf unsere Umwelt hat.

Deshalb ist Peace Food so erfolgreich: Es macht Frieden mit uns und unserer Gesundheit, Frieden mit der Umwelt und Frieden mit den Tieren.



MEDITATION

Fühle dich getragen von deinem Seelenvogel

Notiere hier deine Gedanken zur Meditation.

Hast du dich leichter gefühlt? Welche Gefühle sind bei dir hängengeblieben?

Welches dieser Gefühle möchtest du gern in Zukunft beibehalten?

A large grid of small dots for writing notes.



REZEPT

Smoothie

Die vollwertige pflanzliche Kost hat mehr zu bieten, als viele denken. Das kannst du heute gleich einmal ausprobieren, wenn du magst und einen Mixer zuhause hast.

PEACE FOOD SMOOTHIE

200 ML Pflanzenmilch

½ Banane

1 Handvoll Spinat (ca. 30 g)

1 kleine Kurkuma Wurzel

Pfeffer frisch gemahlen

½ TL Zimt

Kerne & Samen (jeweils 1 TL)

(Gepuffter Amaranth + Gooij Beeren)



ÜBUNG

Übung: Bestandsaufnahme

Mache einmal einen kleinen Check bei dir selbst und notiere, wie du dich aktuell hauptsächlich ernährst. Wie oft in der Woche isst du tierische Produkte und welche? Würde es dir schwerfallen, einige davon aus deinem Alltag zu streichen oder zu ersetzen?

A large area of dotted grid lines for taking notes, consisting of approximately 30 rows and 70 columns of small dots.



NOTIZEN

A large grid of small dots for writing notes, consisting of 20 columns and 30 rows.



RUEDIGER  DAHLKE

PEACE FOOD

EIN LEBEN IN HARMONIE