

# Zu diesem Buch

Ich war ein Kind vom Lande. Keines dieser rotbackigen, gesunden Energiebündel, eher durchsichtig, schüchtern, fast unsichtbar. Unser Haus am Ende des Dorfes war umgeben von einem großen Garten, der uns mit Obst und Gemüse ernährte. Wir lebten nah am Puls der Natur. Für meinen kleinen Bruder und mich begannen die Abenteuer, wenn wir das heimische Grundstück verließen; wir erkundeten Felder, Wiesen, Obstgärten und Flussufer. In den Sommerferien waren wir hauptsächlich damit beschäftigt, Beeren und Gemüse einzufrieren, Gurken einzumachen, Marmelade und Kompott für den Winter zu kochen, und im Herbst wurden Äpfel, Birnen, Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln eingelagert.

Wir hatten zwar wenig Geld, aber fast jeden Tag Fleisch. Meine Großeltern bewirtschafteten im Nachbardorf einen kleinen Bauernhof. Nicht einer von denen, die Sie auf Postkarten oder in Werbefilmen sehen. Einen echten Hof. Mit echten Tieren. Ab und zu kam der Metzger in einer weißen Plastikschrütze, und es wurde ein Schwein geschlachtet. Da half die ganze Familie mit. Es wurden Kessel erhitzt, Blut- und Leberwürste gekocht, Kesselfleisch und Knochen zu Suppe gemacht, Eimer mit Blut und Innereien verarbeitet, Sülzen zubereitet, und dann wurde gegessen. Über allem hing der Dampf aus den Kesseln und ein Geruch, den man schwer beschreiben kann, aber nie vergisst – süß, scharf, erstickend und ein bisschen urinös.

Zu Weihnachten wurde beim Gänsebauern eine Gans bestellt und zu anderen hohen Feiertagen gab es Ente. Manchmal brachte der Jäger ein totes Reh oder einen Hasen. Der wurde im Keller aufgehängt, gehäutet und ausgeweidet.

Meine Tante hielt Hühner in einem wunderschönen, alten Garten. Da kamen unsere Eier her. Einmal hat sie uns ein Huhn gebracht. Mein Vater nahm das Huhn, legte es auf einen Block, nahm ein Beil und schlug ihm den Kopf ab. Das Huhn zuckte und wand sich, mein Vater erschrak, ließ es los, und das kopflose Huhn rannte zum Hof hinaus. Da begriff ich, was geschehen musste, damit es bei uns »Hühnchen« gab. Dann hörte ich auf, Tiere zu essen. Nicht, dass ich zu dieser Zeit bewusst zur Vegetarierin geworden wäre. Es geschah eher unspektakulär und absichtslos. Von Massentierhaltung wusste ich damals

nichts. Ich habe gesehen, wie Tiere aufwachsen, leben und sterben. Ich habe sehr archaisch erfahren, was geschehen muss, damit es bei uns Fleisch gibt.

Erst viele Jahre später konnte ich verstehen, welche Auswirkungen tierische Lebensmittel auf uns Menschen haben. Während meiner Heilpraktikerausbildung wurde dafür die Basis geschaffen: Ich hatte das Glück, von einem großartigen Wissenschaftler in den Bereich Ernährung und Stoffwechsel eingewiesen zu werden. Inzwischen ist sehr viel Zeit vergangen. Mittlerweile kann ich aus 20 Praxisjahren Erfahrung schöpfen – das ist einer der großen Schätze, die das Älterwerden mit sich bringt. Ich bin in der Arbeit mit kranken Menschen oft an Grenzen gestoßen. Ich habe etwas gebraucht, um zu begreifen, dass die Grenzen meist dort begannen, wo falsche Lebens- und Ernährungsgewohnheiten die Krankheiten und Symptome aufrechterhielten. Ich habe tief gegraben, und das hat mir die Sicht auf die Welt verändert. Für mich persönlich war es ein Befreiungsschlag, irgendwann ganz bewusst zu entscheiden, vegan zu leben. Seit ich vegane Ernährung jedoch als Therapie einsetze, kann ich Besserungen bei Patienten sehen, die mir vorher nicht vorstellbar waren.

Wenn wir uns nun vegan ernähren, sind zwei Aspekte von elementarer Bedeutung: Wir tun etwas (Pflanzen essen), und gleichzeitig tun wir etwas nicht (Tiere essen). Beides hat fundamentale Folgen. Nicht nur für uns persönlich, sondern für Menschen, Tiere und Umwelt. Wenn wir uns in die Ernährungsthematik hineinver tiefen, werden wir unumstößlich feststellen, dass wir mit unserer individuellen Entscheidung nicht nur unser eigenes, sondern auch kollektives Wohlbefinden formen können.

Ein einfaches Beispiel mag dies verdeutlichen: Womöglich haben Sie heute einen Apfel gegessen. In Ihrem Körper lösen die enthaltenen Wirkstoffe zahlreiche Prozesse aus, die Ihrer Gesundheit dienlich sind. Bevor aber der Apfel in Ihre Hände gelangte, ist schon sehr viel passiert: Menschen pflanzten einen Baum, der heranwuchs, gespeist wird aus der Erde mit all ihren Kleinstlebewesen und Wirbellosen, Kontakt hat mit Luft und Regen und allem, was diese tragen, der von geflügelten Bestäubern befruchtet wird. Es gibt Obstbauern, Pflückerinnen, Transportunternehmen, Händler, bei konventionellem Anbau auch die Chemieindustrie, die alle mit Ihrem Apfel zusammenhängen.

So gesehen ist unsere Ernährungsentscheidung keine kleine private Angelegenheit, denn eine ganze Kette von Handlungen in der Vergangenheit spült die Nahrungsmittel auf unsere gegenwärtigen Teller. Wir entscheiden mit jedem Einkauf, was wir in der Welt nähren, aber auch, was wir in unserem Körper nähren, denn Nahrungsmittel enthalten Wirkstoffe, die in unserem Organismus zahlreiche Prozesse auslösen, aus denen sich unsere zukünftige Gesundheit schöpft. Gleichzeitig trägt diese Erkenntnis ein Versprechen: Wir

sind nicht ausgeliefert. Wir können mitbestimmen. Jeder von uns ist bedeutend und kann tatsächlich neue Wirklichkeiten schaffen. Wirklichkeiten, die heilsam sind für uns selbst und für unsere Mitwelt, sei sie nun belebter oder unbelebter Natur. Denken Sie nicht, Sie seien für diese Welt nicht wichtig, denn die Wahrheit ist: Ihre Gestaltungskraft ist immens!

Um handlungsfähig zu werden, brauchen wir zunächst einen Schlüssel, der uns neue Räume des Erlebens aufsperrt. Dieser Schlüssel ist Verstehen. Dieses Buch wird Ihr Verstehen vertiefen. Es wird Ihnen die vegane Ernährungslandschaft ausleuchten in allen wesentlichen Bereichen und grundlegende Fragen beantworten, die bei einer Ernährungsumstellung auftauchen. Sie erfahren, was Ihr Körper braucht, um gesund zu bleiben oder gesund zu werden, wie das Thema Essen mit Ihrer Innenwelt und Umwelt zusammenhängt, Sie lernen viel über biochemische Wirkstoffe im Kleinen und globale Zusammenhänge im Großen. Sie erkennen, wie Sie sich und Ihre Familie gesund kochen können und woraus sich eine gesunde Pflanzenkost zusammensetzt. Sie werden sehen, welche großartigen Genusswelten auf Sie warten. Zugleich erhalten Sie tiefe Einblicke in all das Elend, von dem Sie sich verabschieden, wenn Sie keine Tierprodukte mehr essen.

Sie werden in diesem Werk unzählige wissenschaftliche Forschungsergebnisse zu einer modernen, veganen Ernährung kennenlernen, aber auch erweiterte Dimensionen unserer Ernährung wie Ökonomie, Ökologie und soziale Verantwortung. In dieses Buch ist ein ganz erfreuliches Wissen eingepflegt, das Sie dabei unterstützen kann, auf den verschiedensten Daseinsebenen glückbringend zu wirken – zunächst einmal für sich selbst, aber gleichzeitig und ganz automatisch für alles, was Sie umgibt. Fühlen Sie sich von Herzen eingeladen, neue Wege auszuprobieren und offen zu sein für all die Dinge, die Ihnen auf Ihrer Reise hin zu Wohlbefinden begegnen. Vielleicht mag der neue Weg zu Beginn etwas beschwerlich sein, aber das ist es auch, wenn Sie einen hohen Berg erklimmen. Trotzdem begegnen Ihnen auf dem Weg nach oben die Wunder des Lebens, neue Perspektiven und überwältigende Aussichten. Auf ebensolche Weise wird sich Ihnen durch die vegane Ernährung ein Schatz offenbaren, der größer ist, als Sie es sich heute vorstellen können.

Ich verneige mich vor allen Menschen, die vor mir diesen Weg gegangen sind. Jeder Einzelne von ihnen hat den Weg ein bisschen besser begehbar gemacht. Und ich verneige mich vor Ihnen, liebe(r) Leser(in), wenn Sie mit diesem Buch auch gleichzeitig Ihr Herz öffnen. Dann ist alles möglich!

Zahling, im Herbst 2014

Alexandra Kuchenbaur