

# Gut Aiderbichl - vegan

Ich selbst esse seit Jahren kein Fleisch mehr. Ich bin aber ländlich aufgewachsen und bei uns war Fleisch immer mit auf dem Speiseplan. Zwar in der Regel kein industriell erzeugtes Fleisch, sondern wirklich vom eigenen Bauernhof. Bei mir war es eine ethische Entscheidung, kein Fleisch mehr zu essen, die durch ein Tierretterlebnis ausgelöst wurde. 2007 retteten wir Schweine in Deggendorf. Als ich die zitternden Tiere beim Ausladen des LKWs sah und merkte, welche Angst sie hatten, als sie in die Boxen gingen, kam ich schwer ins Grübeln. Als dann das weibliche Schwein ihren Freund mit Stroh zugedeckt hat, ist es bei mir passiert. Ab diesem Zeitpunkt konnte ich kein Fleisch mehr essen. Am Anfang war es oft schon ein Verzicht, weil ich nicht wusste, was ich essen sollte. Jetzt, nach so vielen Jahren, kann ich mir gar nicht vorstellen, wieder Fleisch zu essen. Es ist ähnlich wie mit dem Rauchen. Ich kann jedem nur empfehlen, auf vegetarische oder vegane Kost umzusteigen, denn ich sehe an mir selbst, wie positiv sich das Körperempfinden verändert, sich die Blutfettwerte verbessern, etc. Ich bin schon seit einigen Jahren so etwas wie ein Flexi-Veganer. Bisher

konnte ich mich nicht so richtig daran gewöhnen. Seit ich die einfachen Dinge wieder entdeckt habe, fernab der Fleischkopien, Soja und Tofu, entwickle ich so etwas wie eine neue Leidenschaft. Es macht einfach Spaß, gesunde und frische Lebensmittel zu verarbeiten. Leider fehlt mir dazu oft die Zeit. Oder ist es einfach nur eine weitere Ausrede von mir selbst...?

der Tiere verändern wird. Ich selbst wüsste auch keine Alternative dazu. Auf unseren besuchbaren Gütern gibt es bereits seit 10 Jahren vegetarische und vegane Speisen. Auch hier möchten wir unsere Vorreiterrolle etwas ausbauen und haben uns ein Ziel gesetzt: Wir werden versuchen, ab dem kommenden Weihnachtsmarkt, eine völlig vegane Küche auf unseren



Aiderbichl Geschäftsführer Dieter Ehrenguber und Haubenköchin Dorothea Neumayr

besuchbaren Gütern anzubieten. Dabei ist mir sehr wichtig, dass vegane Küche auf alle Fälle keinen Verzicht bedeutet, sondern wir mit Köstlichkeiten verwöhnt werden. Das ist unser Anspruch, und wir werden alles daran setzen, auch Sie von diesen Produkten so zu überzeugen, dass Sie begeistert sein werden.

*Dieter Ehrenguber*

Jedenfalls ist es schon schwer, alte Gewohnheiten abzulegen und neue Wege zu gehen. Ganz anders verhält es sich bei jungen Menschen, das sehe ich bei meiner Tochter. Ohne Druck und Beeinflussung hat sie sich ab einem gewissen Alter dazu entschieden, dass sie kein Fleisch essen will. Für sie ist es überhaupt kein Verzicht, sondern selbstverständlich. So bin ich sicher, dass sich auch unsere Ernährungsform zu Gunsten

Für Dorothea Neumayr ist der Beruf Berufung. Eine Leidenschaft, die sie bei ihren Seminaren, Trainings und Beratungsgesprächen weitergibt. Ihr Wissen rund um die Themen der Ernährung, des Fastens, der Regeneration, der Lebensprinzipien und Psychosomatik, des Atems und der richtigen Bewegung sind dabei der Schlüssel zur Persönlichkeitsentfaltung, zu körperlicher und seelischer Gesundheit. Sie unterstützt uns bei unserem Vorhaben, die Aiderbichler Küche gänzlich auf vegane Speisen umzustellen. [www.dorothea-neumayr.com](http://www.dorothea-neumayr.com)





**Dr. Ruediger Dahlke**  
Arzt, Psychotherapeut & Autor

## „Peace-Food – Essen für den Frieden“

**Seit meinem ersten Zoo-Besuch in Berlin als Kind habe ich mit meinem starken Freiheitsbezug mit eingesperrten Tieren mitgelitten und schon in der Kindheit oft Fleisch verweigert. Seit meinen späten Teenagerjahren Vegetarier aus Tierfreundlichkeit, habe ich in meinen Seminaren von Anfang an auf vegetarische Kost gesetzt.**

Aber alle humanitären, ökologischen und tierfreundlichen Argumente haben nicht so viele Kursteilnehmer überzeugt, wie ich mir gewünscht hätte. Erst Prof. Colin Campbells

China-Study spielte mir die gesundheitlichen Argumente zu, mit denen ich etwas wirklich Entscheidendes bewegen konnte. Inspiriert von meiner Partnerin Rita, die sofort vegan wurde und entsprechend für uns kochte und mit ihren wundervollen Rezepten unterstützt von Dorothea Neumayr, einer ausgezeichneten Haubenköchin, mit der ich schon ein Fasten- und ein vegetarisches Ernährungsbuch geschrieben hatte, die sie mit im wahren Sinne des Wortes kostbaren Rezepten bereichert hatte, ging ich „Peace-Food“ an, eine pflanzlich-vollwertige Ernährung, die obendrein wissenschaftlich belegt war.

Durch die Ernährung sind wir viel mehr für den Zustand der Welt verantwortlich als den meisten von uns bewusst ist. Wenn wir Tiere essen, sind wir nicht nur mit verantwortlich für deren viel zu kurzes grauenhaftes Siechtum in unglaublich entsetzlichen Tier-Zucht-Häusern und ebenso für ihr noch entsetzlicheres Sterben im Großschlachthof, wir verantworten auch alle weiteren Folgen. Etwa die Exporte von Futtermitteln aus Hunger-Ländern, um in unseren Überflussländern erst Schlachttiere und dann uns Menschen zu mästen. Bei diesem Umweg über das Tier werden gut 90 der Kalorien schlicht vernichtet und der Hunger auf der Welt vergrößert.

Inzwischen zeigen Studien, wie sehr das den hungernden Menschen dort und den Tieren überall und auch uns hier gesundheitlich schadet. Fleisch und Milchprodukte fördern nachweislich die tödlichsten und gefährlichsten Krankheitsbilder unserer Zeit wie Herzprobleme und Krebs, aber auch Volkskrankheiten wie Diabetes und Allergien, Alterskrankheiten wie Alzheimer und Demenz... tierisches Eiweiß richtet uns im wahrsten Sinne des Wortes zugrunde. Milchprodukte führen zu Krebs und selbst zu jener Osteoporose, die sie eigentlich verhindern sollten.

Aber es ist nie zu spät, um umzudenken und umzukehren. Die in „Peace-Food“ dargestellten Fakten sind beängstigend, aber die gute Nachricht ist: wir können uns all das ersparen und dabei ungeheuer viel gewinnen. Statt so viele hochwertige Kohlenhydrate an Tiere zu verfüttern, um wenig gesundheitsschädliches Tiereweiß zu erhalten, können wir uns selbst und das Leben von Mensch und Tier auf diesem Planeten enorm fördern. Wer aufhört, die Angst mitzuessen, die im Fleisch gequälter und unter Todespanik geschlachteter Tiere steckt, wird natürlich angstfreier. Persönlich verzichte ich – allerdings ohne jedes Verzichtsgefühl - seit über 40 Jahren auf

Fleisch und bin dabei leistungsfähig, energievoll und vor allem auch erleichtert, am Elend der Tier-Zucht-Häuser, Tiertransporte und Schlachthöfe keinen Anteil mehr zu haben, den Hunger in der Welt nicht zu fördern und meinen Freunden, den Tieren nicht zu schaden.

Seit sieben Jahren lebe ich nun – mit „Peace-Food“ - völlig frei von tierischem Eiweiß und genieße die daraus resultierenden Geschenke: sein Idealgewicht zu halten wird so viel leichter, Bewegung macht noch mehr Freude, der Körpergeruch lässt nach und wird angenehmer, ich spüre mehr und bessere Energie, die sich leicht anfühlt und die Stimmung verbessert.

Und ich bin dankbar, dass ich von Anfang an von Köchen wie vor allem Dorothea Neumayr, der „Peace-Food“-Köchin der ersten Stunde begleitet war, die helfen, diese neue Ernährung der Zukunft auf so geschmackvolle Art und Weise in die Welt bringen, dass Verzicht kein Thema, sondern Genuss und Lebensfreude im Vordergrund stehen.

Natürlich bleibt die Seele bei der Krankheitsentstehung im Sinne von „Krankheit als Symbol“ wichtig, die andere Hälfte der Medaille aber ist der Körper, das Haus, in dem die Seele leben darf. Wer es nicht mit Tiereweiß belastet, sondern mit pflanzlicher Kost fördert, hilft sich selbst, aber auch Millionen Hungernden, Milliarden Tieren und ökologisch unserer Mutter Erde. „Peace-Food“ bringt auf die Spur von Franz von Assisi, der sagen konnte: „Herr mach mich zu einem Werkzeug Deines Friedens.“

Und wo würde diese Ernährungsform einer besseren Zukunft passender sein als auf Gut Aiderbichl? So freut es mich von Herzen, wenn ich zu dieser Umstellung beitragen kann und dass Dorothea Neumayr, mit der ich diesen wundervollen Platz gelebter Tierliebe erst kürzlich besucht habe, diesen Umschwung zum besseren Leben hier so aktiv und konkret unterstützt. Aus Erfahrung weiß ich, dass es dann auch gelingen wird. So wie „Peace-Food“ die vegane Ernährungswelle im Großen angestoßen hat, wünsche ich mir und uns allen von Herzen, dass es nun auch auf Gut Aiderbichl geschehen möge.

### Literatur von Ruediger Dahlke und Dorothea Neumayr zum Thema:

„Peace-Food – wie Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt“, „Peace-Food – das vegane Kochbuch“, „Peace-Food – vegano-italiano“, „Peace-Food – vegan einfach schnell“, „Vegan für Einsteiger“, „Vegan schlank“ (alle GU)

„Geheimnis der Lebensenergie“ und „Das Lebensenergie-Kochbuch“ (beide Goldmann)

Info: [www.dahlke.at](http://www.dahlke.at) und [www.taman-ga.at](http://www.taman-ga.at)