

Food Revolution

JOHN ROBBINS

FOOD
REVOLUTION

HANS-NIETSCH-VERLAG

Titel der Originalausgabe: The Food Revolution: How your diet can help save
your life and your world

© 2001 by John Robbins

Deutsche Ausgabe

© 2003 by Hans-Nietsch-Verlag

Published by arrangement with Conari Press.

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Verlages gestattet.

Aus dem Amerikanischen von Eric Kearney

Lektorat: Martina Klose

Korrektorat: Thomas Menzel

Umschlaggestaltung: Kurt Liebig

Satz: Rosi Weiss und Hans-Jürgen Maurer

Hans-Nietsch-Verlag, Am Himmelreich7, D-79312 Emmendingen

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-934647-50-3

Inhalt

Vorwort von Dr. med. Dean Ornish	7
Danksagung	12
Einführung: Was ist die „Food Revolution“?	16

Teil 1

Ernährung und Heilung

1 Gesund leben mit einem gesunden Herz	25
2 Krebs vorbeugen	49
3 Auf der großen Diäten-Achterbahn	74
4 Gesund mit pflanzlichen Lebensmitteln	102
5 Brauchen wir Milchprodukte wirklich?	119
6 Gefahren lauern auf jedem Teller	136
7 Und wer sind die Übeltäter?	157

Teil 2

Unsere Mitgeschöpfe – unsere Nahrung

8 Der Schweinezüchter	175
9 Der Schleier lüftet sich	186
10 Qualen auf dem Speiseplan	203
11 Hat der Magen ein Gewissen?	221

Teil 3

Unsere Nahrung, unsere Welt

12 Es geht um unsere Umwelt	245
13 Es war einmal ein Planet...	263
14 Den Hunger beenden	294

Teil 4 Gentechnik

15	Pandoras Speisekammer	319
16	Farmageddon	341
17	Des Kaisers neue Speisen	355
18	Das Blatt wendet sich	373
19	Schlusswort: Der Ruf der Zukunft	388

Anhang

	Anmerkungen	394
	EarthSave Foundation	429



Vorwort

von Dr. med Dean Ornish

Üblicherweise denken wir bei medizinischem Fortschritt an ein neues Medikament, eine neue Operationstechnik, einen Laser oder irgendeine andere technologische und teure Innovation. Es fällt uns schwer zu glauben, dass die einfachen Entscheidungen, die wir jeden Tag treffen – was wir essen, wie wir mit Stress umgehen, ob wir rauchen, wie viel wir uns bewegen und wie wir unsere sozialen Beziehungen leben – einen weit reichenden Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben. Mitunter hängt sogar unser Überleben von diesen Entscheidungen ab.

Ich habe den größten Teil meines Berufslebens damit verbracht, die neuesten medizinischen Techniken einzusetzen, um die Wirkung von einfachen und kostengünstigen Maßnahmen zu überprüfen. Während der letzten 25 Jahre habe ich mit meinen Kollegen vom *Preventive Medicine Research Institute* (Forschungsinstitut für Präventivmedizin) – oft in Zusammenarbeit mit anderen Instituten – durch eine Reihe von wissenschaftlichen Studien und klinischen Tests bewiesen, dass selbst schwere Fälle von Erkrankungen der Herzkranzgefäße durch eine Veränderung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten positiv beeinflusst werden. Das Fortschreiten der Krankheit kann in vielen Fällen aufgehalten werden. Mitunter kommt es sogar zu einer Umkehrung des Krankheitsprozesses. Zu solchen Veränderungen der Lebensgewohnheiten zählen: eine fettarme, überwiegend pflanzliche und aus vollwertigen Lebensmitteln bestehende Ernährung, Stressbewältigung (einschließlich Yoga und Meditation), ein vernünftiges Maß an körperlicher Bewegung, der Verzicht aufs Rauchen und psychosoziale Unterstützung in Gruppen.

Ernährung und Lebensstil sind häufig Ursachen für gesundheitliche Störungen. Andererseits können wir sie nutzen, um dem Körper die Möglichkeit zu geben, seine Selbstheilungskräfte zu entfalten. Legen wir hingegen sozusagen einen „Bypass“ um das Problem, indem wir uns auf Operationen und Medikamente verlassen, ohne uns mit den grundlegenden Ursachen zu beschäftigen, dann tritt oftmals die gleiche Schwierigkeit später wieder auf, oder es stellen sich neue Schwierigkeiten ein. Läuft das Waschbecken über, so muss natürlich der Fußboden aufgewischt werden. Zunächst sollte man jedoch den Wasserhahn zudrehen.

Bei der Arbeit in unserem Institut haben wir vor allem untersucht, welche positiven gesundheitlichen Auswirkungen Veränderungen der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten auf das Individuum haben. Es gibt allerdings auch einen größeren Kontext: Seit Jahren erinnert uns John Robbins an die weit reichenden Konsequenzen, die unsere persönlichen Entscheidungen haben. In *Food Revolution* zeigt er uns, wie jeder von uns unmittelbar mit der ganzen Welt verbunden ist. Unsere persönliche Gesundheit und die politisch-gesellschaftliche Dimension hängen eng zusammen – im positiven wie im negativen Sinne.

Mitunter wirken die Probleme auf der Welt so bedrohlich und überwältigend, dass wir uns nur auf unser eigenes Leben, auf unsere Familie und Freunde konzentrieren wollen. Vielleicht haben Sie kein Interesse daran, sich um ein politisches Amt zu bewerben, ein Buch zu schreiben, wissenschaftliche Studien durchzuführen oder eine Stiftung ins Leben zu rufen. Dennoch haben Ihre alltäglichen Entscheidungen – z.B. wie Sie sich ernähren – enorme Auswirkungen, und das nicht nur auf Ihr eigenes Leben, sondern auf die Gesellschaft als Ganzes. Manche Entscheidungen begünstigen Heilung, während andere Leid erzeugen, auf individueller und globaler Ebene.

Bewusstsein ist der erste Schritt zur persönlichen und gesellschaftlichen Heilung: Zunächst gilt es zu verstehen, wann wir leiden und warum. Dies ermöglicht es uns, andere Entscheidungen zu treffen. Bewusstsein kann Leid zu einer wichtigen Lernerfahrung werden lassen, uns zu neuem Handeln bewegen und so als Katalysator der Heilung wirken. In diesem Kontext ist Schmerz weniger als Bestrafung zu betrachten als vielmehr als Information und Motivation.

Eine „gute“ Wissenschaft kann unser Bewusstsein für bestimmte Zusammenhänge fördern. Wissenschaftliche Studien, die zeigen, dass Rauchen negative gesundheitliche Folgen hat, zu denen Herzerkrankungen, Lungen-

Krebs, Lungenemphyse und Geburtsfehler zählen, bringen viele Menschen dazu, auf das Rauchen zu verzichten. Derartige soziale Veränderungen vollziehen sich langsam, oft über mehrere Jahrzehnte. Doch schauen Sie nur, wie weit wir bereits gekommen sind! Vor 50 Jahren war jedes Bürogebäude, jeder Konferenzsaal und jedes Flugzeug voller Zigarettenrauch. Was früher akzeptiert wurde und sogar als cool galt, wird heute bekämpft.

Viele Menschen sind verwirrt angesichts der vielen widersprüchlichen Informationen, die ihnen zugetragen werden. So heißt es vielleicht zunächst: „Margarine ist gesünder als Butter“, und anschließend: „Oh, Margarine ist doch nicht so gut. Sie enthält zu viele Trans-Fettsäuren.“ Oder: „Eine eiweißreiche Ernährung ist gesund“, und etwas später: „Die Ernährung sollte besser nicht zu viel Eiweiß enthalten.“ Und so sagen heute viele: „Die Wissenschaftler können sich ja selbst nicht einig sein. Also esse ich weiterhin Schinken und Eier und mache mir über meine Ernährung keine Gedanken mehr!“

Die Medien berichten gern über das, was neu ist. Und sie lieben Kontroversen. Es mag 100 Studien geben, die zeigen, dass eine Ernährung, die viel tierisches Fett und Eiweiß enthält, ungesund ist. Wird dann jedoch nur eine neue Studie veröffentlicht, in der eine fettreiche Ernährung als gesund angepriesen wird, sorgt das gleich für Schlagzeilen, egal wie fundiert die Studie ist. In den Medien sehen, hören und lesen wir immer wieder, was es Neues gibt – hier wird es kontrovers diskutiert. Es gibt eine Fülle von wissenschaftlichen Studien, die zeigen, dass die Umstellung von einer fettreichen Ernährung, die viel tierisches Eiweiß und viele einfache Kohlenhydrate wie Zucker enthält, auf eine aus vollwertigen Lebensmitteln bestehende, überwiegend pflanzliche Ernährung in zweifacher Hinsicht von Vorteil ist: Erstens nehmen Sie auf diese Weise weniger krankmachende Nahrungsinhaltsstoffe wie Cholesterin, gesättigte Fettsäuren und freie Radikale zu sich. Und zweitens versorgen Sie sich mit schützenden Stoffen, die Ihre Gesundheit erhalten. In unseren Lebensmitteln sind mindestens tausend verschiedene Bestandteile enthalten: sekundäre Pflanzenstoffe, verschiedene Mineralstoffe, Vitamine usw., die uns vor Krebs und Herzkrankheiten schützen und den Alterungsprozess verlangsamen. In welchen Lebensmitteln kommen diese Substanzen vor? Mit wenigen Ausnahmen sind sie alle in Früchten, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten zu finden.

Neuere Studien liefern immer mehr Erkenntnisse darüber, warum eine überwiegend pflanzliche Ernährung gesünder ist als eine solche, die viel tierisches Eiweiß enthält. So steigt bei erhöhten Homocysteinwerten im Blut das

Risiko einer Erkrankung der Herzkranzgefäße. Tierisches Eiweiß in der Nahrung erhöht nun den Homocysteinspiegel im Blut, während Folsäure und die Vitamine B₆ und B₁₂, die in Vollkornprodukten und grünem Blattgemüse enthalten sind, den Homocysteinspiegel senken.

Bedauerlicherweise vollzieht sich gegenwärtig eine „Globalisierung“ von Krankheiten. Viele Länder haben die westliche Ernährungs- und Lebensweise übernommen und damit auch die westlichen Krankheiten und Todesursachen. Beispielsweise sind Erkrankungen der Herzkranzgefäße, die früher in Japan und anderen asiatischen Ländern sehr selten auftraten, mittlerweile wahre Epidemien, die enormen wirtschaftlichen Schaden und unermessliches persönliches Leid verursachen. Vieles davon wäre vermeidbar. Japanische Jungen haben mittlerweile einen genauso hohen Cholesterinspiegel wie ihre amerikanischen Altersgenossen. Es bedarf nun einer „Globalisierung“ der Gesundheit, um diesem Trend entgegenzuwirken.

Manchmal sagen Menschen: „Es ist mir egal, wenn ich früher sterbe. Wichtig ist, dass ich mein Leben *genieße*.“ Sie glauben, gesundes Essen sei *langweilig*. Ich persönlich sehe keinen Sinn darin, etwas aufzugeben, das ich genieße – es sei denn, ich finde etwas, das noch besser ist. Und dieser Genuss soll sich nicht erst in 30 Jahren einstellen, sondern schon nach wenigen Wochen. Wenn Sie Ihre Ernährung umstellen, Strategien der Stressbewältigung wie Yoga und Meditation praktizieren, sich regelmäßig sportlich betätigen und auf das Rauchen verzichten, kann sich die Blutversorgung Ihres Gehirns verbessern. Sie werden klarer denken, sich besser fühlen und über mehr Energie verfügen. Erinnern Sie sich noch an den schweren Weihnachtsbraten? Haben Sie sich danach nicht müde und schlapp gefühlt? Durch diese Veränderungen Ihrer Ernährungs- und Lebensgewohnheiten kann auch Ihr Herz besser mit Blut versorgt werden. In unseren Studien zeigte sich, dass sich die Häufigkeit von *Angina Pectoris* (Schmerzen in der Brust) bereits nach wenigen Wochen um 91 Prozent verringerte. Auch Ihre Sexualorgane können besser mit Blut versorgt werden, sodass Ihre sexuelle Potenz zunimmt. Außerdem sind fettarme pflanzliche Lebensmittel überaus wohlschmeckend und nahrhaft.

Letztendlich werden wir alle irgendwann sterben. Die Sterblichkeitsrate liegt noch immer bei 100 Prozent: Es trifft uns alle! Für mich besteht die wichtigste Frage daher nicht nur darin, wie *lange* wir leben, sondern vor allem, wie *gut* wir leben: Wenn wir auf unser Leben zurückschauen, wie viel Ärger und Leid haben wir erzeugt? In welchem Maße konnten wir anderen

eine Hilfe sein? Wie viel Liebe haben wir gegeben und wie viel haben wir erhalten? Wie viele Menschen konnten wir unterstützen? Das sind tief greifende spirituelle Fragen. Oft sind es die wichtigsten Fragen, die wir uns stellen können.

In dem Maße, wie wir unsere Ernährung umstellen, können wir auch unsere Gesundheit fördern, unser Leben mehr genießen und das Leid auf der Welt reduzieren. Jeden Tag stehen wir vor wichtigen Entscheidungen. Dabei geht es nicht um „alles oder nichts“. Vielleicht wollen Sie den Konsum von tierischem Eiweiß oder fettreichen Nahrungsmitteln nicht vollständig aufgeben. Trotzdem können Sie ihn etwas einschränken, wenn Ihnen klar wird, welch große und weit reichende Vorteile Ihnen daraus entstehen.

John Robbins hat sein Leben der Aufgabe gewidmet, die Welt zu einem besseren Zuhause für künftige Generationen zu machen. Manchmal ist er absichtlich provokativ, um unsere Aufmerksamkeit zu wecken und uns auf etwas hinzuweisen. Es ist nicht wichtig, dass wir mit all seinen Aussagen übereinstimmen (*McDonald's* mag vielleicht für kleine Schritte in die richtige Richtung mehr Anerkennung verdienen). Er liefert uns eine Fülle von Informationen, aus denen wir unsere eigenen Schlüsse ziehen können. Ich empfinde großen Respekt für seine Auffassungsgabe und seine Hingabe. Vor allem aber inspiriert mich sein außergewöhnliches Mitgefühl.

*Dr. med. Dean Ornish
Gründer und Vorsitzender des Preventive Medicine Research Institute
Professor für Medizin an der Universität von Kalifornien, San Francisco
(www.ornish.com)
Sausalito, Kalifornien, 17.4.2001*

Danksagung

Es werden Unmengen von Büchern geschrieben und veröffentlicht, doch wie viele davon sind wirklich das Papier wert, auf dem sie gedruckt sind? Wenn dieses Buch einen Wert hat, dann ist es den vielen wunderbaren Menschen zu danken, die mich mit ihrer Liebe und Hingabe in diesem Projekt unterstützt haben. Ich wünschte, ich könnte sie alle namentlich erwähnen.

Eine unendliche Dankbarkeit empfinde ich gegenüber meiner Partnerin, Deo Robbins, mit der ich seit 34 Jahren mein Leben teile. Sie hat sich um Tausende von Dingen gekümmert und mir damit den Rücken freigehalten, damit ich mich dem Schreiben widmen konnte. Ihre Ideen und Einsichten haben *Food Revolution* geformt. Ihr Glaube an mich ist seit langem der kostbarste Nektar für mein Herz.

Großen Dank auch an Ocean und Michele Robbins, die jedes Wort viele Male gelesen und mich in jeder Phase der Entstehung des Buches unterstützt haben. Ich kann diesen beiden wunderbaren Menschen gar nicht genug danken – meinem Sohn und meiner Schwiegertochter –, die mir gemeinsam mit Deo einen Raum der Geborgenheit geschaffen haben, in dem ich mich und meine Gedanken entwickeln kann.

Herzlichen Dank an Jeff Nelson, der mich immer wieder ermutigte und mir wertvolle Informationen lieferte. Jeff und seine Frau Sabrina setzen sich auf inspirierende Weise für das Leben auf dieser Erde ein. Ohne sie und ihre Hingabe hätte ich dieses Buch niemals schreiben können.

Ich hatte enormes Glück, dass Leslie Berriman meine Verlegerin ist. Ihre tatkräftige Unterstützung und Klarheit gaben mir immer wieder Kraft und Energie. Vielen Dank auch an Jenny Collins, Teresa Coronado, Sharon

Donovan, Will Glennon, Brenda Knight, Rosie Levy, Heather McArthur, Leah Russell, Claudia Smelser, Pam Suwinsky und das gesamte Team bei *Cornari Press*. Es gibt keine besseren Arbeitskollegen.

Genauso wichtig waren Ed Ayres, Neal Barnard, Brenda Davis, Bruce Friedrich, Sue Havala, Brad Miller und Craig Winters. Sie lasen das Manuskript in verschiedenen Phasen immer wieder und ließen mich an ihrem Fachwissen teilhaben.

Ich bin so geworden, wie ich bin, und dieses Buch hat die vorliegende Form dank der vielen Freunde, Vertrauten und Kollegen, deren Unterstützung, Liebe und Hilfe mich begleiteten. Ein ganz besonderer Dank an Richard Glantz, Earle Harris, Francis und Carol Janes, Shams Kairys, Michael Klaper, Howard Lyman und Ian und Terry Thiermann, die mir gute Freunde waren und *EarthSave* im Laufe der Jahre auf vielfältige Weise unterstützt haben.

Mein Dank gilt außerdem den vielen anderen, die der gemeinnützigen Umweltschutzorganisation *EarthSave* mit Herz, Seele und Ressourcen geholfen und unsere Gesellschaft zu mehr Mitgefühl, Heilung und Nachhaltigkeit hingeführt haben. Von Herzen danke ich Glenn und Amy Bacheller, Chris und Grace Balthazar, David Bernstein, John Borders, Patti Breitman, Susan Campbell, Patricia Carney, Deepak Chopra, Sue (Shanti) Cliff, Jerry Cook, Cynthia Cowen, Bob DiBenedetto, Gary und Emily Dunn, Mark Epstein, Larry Fried, Tom Gegax, Andrew Glick, Prem Glidden, Gail Goodwin, Jay Harris, Caryn Hartglass, Medeana Hobar, Sheila Hoffman, Stephanie Hoffman, Al Jacobson, Navin Jain, Alese Jones, Matt Kelly, Gabriele Kushi, Mary La Mar, Willy Laurie, Jim Littlefield-Dalmare, Steve Lustgarten, David Lustig, Pat Lynch, Cornell McClellan, Terrie und Paul Mershon, Kevin und Michelle Miller, Sandy Mintz, Marr Nealon, Audrey Nickel, Jules Oaklander, Kit Paraventi, Heart Phoenix, Mary Quillan, Tom Scholz, Michael Schwager, Mel Skolnick, Stewart Stone, Bert Troughton, Michael Tucker, Stacey Vicari, Eleanor Wasson, Marianne Williamson, Todd Wynant und den vielen, vielen anderen, die ich nur aus Platzgründen nicht erwähnen kann. Dies sind nur einige der vielen Freiwilligen, Mitarbeiter und Geldgeber, die *EarthSave* darin unterstützt haben, mehr Mitgefühl und Heilung in die Welt zu bringen. Ich danke ihnen im Namen der Erde und der vielen Lebensformen, die auf ihr beheimatet sind. Und ich danke ihnen im Namen künftiger Generationen, die durch ihre hingebungsvollen Taten einen gesünderen und friedlicheren Planeten erben.

Mein ewiger Dank gilt Hal und Linda Kramer, meinen langjährigen Freunden, die viele meiner Bücher verlegt und mich immer in großartiger Weise unterstützt und inspiriert haben.

Zutiefst dankbar bin ich all denen, die sich für die gemeinnützige Organisation *YES!* engagiert haben. *YES!* ist eine Vereinigung von Jugendlichen, die sich für einen verantwortungsbewussteren Umgang mit den natürlichen Ressourcen dieses Planeten einsetzen. Dazu zählen – neben Ocean und Michele Robbins – Brahm Ahmandi, Johl Chato, Malaika Edwards, Ryan Eliason, Julia Butterfly Hill, Asha Goldstein, David Guizar, Tad Hargrave, Ivy Mayer, Maryam Roberts, Josh Sage, Malika Sanders, Levana Saxon, Aqeela Sherrils, Jessica Simkovic, Sol Solomon, Alli Starr, Karen Thompson, Sev Williams und viele andere wunderbare junge Menschen. Herzlichen Dank auch an all die etwas Älteren, die organisatorisch und finanziell dazu beigetragen haben, dass dieses wertvolle Projekt möglich wurde: Richard Baskin, Masankho Banda, Brian Biro, Tom Burt, Tom Callanan, Lenedra Carroll, Aeeshah und Kokomon Clottey, Morty Cohen, Steve und Stephanie Farrell, Richard Glantz, Earle Harris, Wendy Grace, Michael Honach, Marion und Alan Hunt Badiner, Navin Jain, Darryl Kollman, Marta Kollman, Helaine Lerner, Joanna und Fran Macy, Josh Mailman, Sam Mills, Ani Moss, die Mitarbeiter von *New Road Map*, die Familie Phoenix, Horst Rechelbacher, Ann Roberts, Sunshine Smith, Ian und Terry Thiermann, Susie Tompkins, Michael Tucker, Lynne und Bill Twist, Paul Wenner und viele andere.

Mein ganz besonderer Dank gilt außerdem der kleinen Gruppe von Menschen, mit denen ich mich im letzten Jahr regelmäßig traf. Sie alle – Tom Burt, Catherine Gray, Tracy Howard, Joe Kresse, Catherine Parrish, Richard Rathbun, Ocean Robbins, Vicki Robin, Neal Rogin, Lynne Twist und Mathis Wackernagel – haben sich sehr erfolgreich um positive Veränderungen in ihrem Leben bemüht. Unser regelmäßiger Gedankenaustausch über die Möglichkeiten, einen gesünderen und nachhaltigeren Umgang mit den Ressourcen dieses Planeten zu fördern, war für mich immer zutiefst inspirierend.

Und ich danke all jenen, die ich meine Freunde nennen darf: Karl und Jeanne Anthony, John und Kat Astin, Cris Bissonnette, Salima Cobb, Katchie Egger, Gypsy, Nadja Halilbegovich, Phil Kline, Ann Mortifee, Kali Rae, Craig und Heidi Schindler, Bobbi Spurr, Adrian Van Beveren und vielen anderen. Eure Unterstützung gibt mir Kraft.

Mein Dank gilt auch Sharon Gannon, Sandy Laurie, David Life, Jim

Mason, Stan Sapon, Joanne Stepaniak und den vielen anderen, die hart daran arbeiten, mehr Mitgefühl und Heilung in unsere Welt zu bringen.

Schließlich möchte ich diejenigen würdigen, die in den letzten Jahren verstarben: Cleveland Amory, David Brower, Cesar Chavez, John Denver, Raul Julia, Linda McCartney, Helen Nearing, River Phoenix und Claire Townsend. Ich genieße die vielen Erinnerungen und die Liebe, die sie mit mir teilen. Ich bin auf dieser Erde, um mich für die Erfüllung ihrer Träume einzusetzen.

Ich empfinde großen Respekt und tiefe Dankbarkeit gegenüber den vielen Männern und Frauen, die – oftmals ohne große Anerkennung zu finden – für die Heilung auf diesem Planeten arbeiten. Ich danke all denen überall auf der Welt, die mich in dem, was ich tue, unterstützen. Mit ihnen gemeinsam bin ich dankbar für das Leben auf diesem Planeten und die vielen Lebensformen, die ihn mit uns teilen. Und mit ihnen gemeinsam will ich mich der großen Verantwortung stellen, die wir alle für die Zukunft des Lebens auf dieser Erde tragen.

Einführung: Was ist die „Food Revolution“?

Ich wurde inmitten riesiger Mengen Speiseeis geboren, metaphorisch gesprochen. Mein Vater, Irv Robbins, ist Gründer und langjähriger Besitzer des größten Speiseeis-Herstellers der Welt: *Baskin-Robbins* (der mittlerweile 31 verschiedene Eissorten anbietet). Zusammen mit meinem Onkel, Burt Baskin, hat er ein Imperium aufgebaut, zu dem Tausende von Eisläden auf der ganzen Welt gehören und dessen Umsatz mehrere Milliarden US-Dollar im Jahr beträgt. Wir besaßen einen Swimmingpool, der wie eine Eiswaffel geformt war, unsere Katzen wurden nach Eissorten benannt, und ich aß manchmal schon zum Frühstück Eis ... Es sollte daher nicht überraschen, dass viele Familienmitglieder Gewichtsprobleme hatten, mein Onkel mit Anfang Fünfzig an einem Herzinfarkt starb, mein Vater an Diabetes und Bluthochdruck erkrankte und ich als Kind mehr krank als gesund war.

Geschäftlich lief dagegen alles bestens, und mein Vater bereitete mich darauf vor, seine Nachfolge anzutreten. Ich war sein einziger Sohn, und er erwartete von mir, dass ich in seine Fußstapfen treten würde. Es kam jedoch anders: Ich entschied mich gegen das Eisimperium und das viele damit verbundene Geld und beschloss, meinen eigenen steinigten Weg zu gehen. Ich gab den Weg des Reichtums auf, um ein Leben zu führen, das, so hoffte ich, mehr im Einklang mit dem stünde, was mir persönlich wichtig ist, und es mir ermöglichen würde, einen Beitrag zum Wohlbefinden und Glück anderer zu leisten. Ich entschied mich für meine Integrität. Anstelle des großen amerikanischen Traums von finanziellem Erfolg ließ ich mich von einem tiefgründigeren Traum anziehen.

Mein Vater ist ein konservativer Geschäftsmann, der die Republikaner wählt, manchmal einen Rolls Royce fuhr und meines Wissens nicht einen Tag auf die Lektüre des *Wall Street Journal* verzichtete. Es war nicht leicht, ihm meine Entscheidung mitzuteilen. Eines Tages sagte ich: „Schau, Dad, es ist jetzt eine andere Welt als in deiner Jugend. Die Umwelt wird durch uns Menschen immer mehr zerstört. Alle zwei Sekunden stirbt irgendwo auf der Welt ein Kind, während woanders überschüssige Nahrungsvorräte verrotten. Für mich wäre es unter diesen Umständen einfach kein verantwortungsbewusster Umgang mit meinem Leben, wenn es allein darum ginge, eine 32. Eissorte zu entwickeln. Kannst du das verstehen?“

Mein Vater war alles andere als begeistert. Er hatte sein ganzes Leben hart gearbeitet und war finanziell so erfolgreich, wie es die meisten Menschen nur träumen können. Mein Vater wollte seinen Erfolg und seine Firma mit seinem einzigen Sohn teilen. Aus seiner Sicht, da bin ich mir sicher, hatte er das einzige Kind im ganzen Land, das eine solch großartige Möglichkeit ausschlug.

Trotz allem blieb ich meinem Weg treu. Um mich wieder mit der Natur und den natürlichen Rhythmen des Lebens zu verbinden, zog ich 1969 mit meiner Frau Deo auf eine kleine Insel vor der Küste von British Columbia, Kanada. Dort lebten wir die nächsten zehn Jahre in einer Holzhütte, die aus nur einem Zimmer bestand, und bauten den größten Teil unserer Nahrung selbst an. Wir hatten fast kein Geld. In manchen Jahren gaben wir insgesamt weniger als 1000 US-Dollar aus. Innerlich waren wir jedoch reich: Wir hatten viel Liebe. Nach vier Jahren auf der Insel wurde unser Sohn Ocean zu Hause geboren. Deo und ich sind noch heute, nach all den Jahren, ein glückliches Paar – in unserer Generation ist das ja eher eine Ausnahme.

In jener Zeit begannen wir, nach dem zu leben, was für uns wirklich wichtig und wertvoll ist und was schließlich 1987 zur Veröffentlichung meines Buches *Ernährung für ein neues Jahrtausend* führte (erste deutsche Auflage 1995; Anm. d. Übers.). Ich erkannte, welchen Preis die in Nordamerika übliche Ernährung forderte und welche ungeheuren Vorteile sich aus einem Schritt hin zu gesünderen Alternativen ergeben würden. Ich erfuhr, dass unsere Ernährungsweise dazu beitragen kann, Krankheiten vorzubeugen und mehr Vitalität, ein stärkeres Immunsystem und eine höhere Lebenserwartung zu bekommen. Gleichzeitig helfen diese Entscheidungen die Umwelt zu schützen, natürliche Ressourcen zu erhalten und das Leid unserer Mitgeschöpfe zu reduzieren.

In *Ernährung für ein neues Jahrtausend* beschreibe ich, was mich dazu bewog, den Weg zu verlassen, den mein Vater für mich auserkoren hatte, und meinem eigenen zu folgen:

Es gibt noch einen schöneren und erhabeneren Traum, den Traum eines Erfolges, an dem alle Lebewesen teilhaben. Und dieser Traum beruht auf der Ehrfurcht vor dem Leben, einem Leben im Einklang mit den Gesetzen der Schöpfung, in dem unsere Umwelt respektiert und behütet wird, in dem unsere natürlichen Ressourcen weise eingesetzt statt ausgebeutet werden. Es ist die Sehnsucht nach einer wahrhaft gesunden Gesellschaft, die in Weisheit und Mitgefühl ein harmonisches Ökosystem verwaltet.

Dies ist nicht nur mein Traum. Es ist eigentlich der Traum aller Menschen, die das Schicksal der Erde mit ihrem eigenen verbinden und die fühlen, dass es unsere Pflicht ist, die Welt, in der wir leben, zu respektieren und zu bewahren. Bis zu einem gewissen Grad teilen wir alle diese Sehnsucht. Doch nur wenig wird dafür getan, um diesen Traum zu verwirklichen. Fast niemand weiß, welche entscheidende Rolle unsere Ernährungsgewohnheiten dabei spielen.¹

In diesem Buch versuchte ich in allen Details aufzuzeigen, wie sich Ernährung auf unsere Gesundheit, unsere Gesellschaft, den Zustand unserer Welt und das Wohlbefinden ihrer Lebewesen auswirkt. Als ich *Ernährung für ein neues Jahrtausend* schrieb, dachte ich nicht, dass es ein Bestseller werden würde. Ich hätte nie gedacht, dass mir 75 000 Menschen Briefe schreiben würden, nachdem sie das Buch gelesen oder einen Vortrag von mir gehört hatten. Selbst wenn ich gewusst hätte, dass es so viele Menschen lesen und ihr Leben danach ändern würden, hätte ich mir nie vorstellen können, dass es zu so gewaltigen Umwälzungen beitragen könnte: In den fünf Jahren nach Veröffentlichung des Buches sank der Rindfleischkonsum in den USA um fast 20 Prozent.

In den letzten Jahren verkehrte sich dieser Trend jedoch ins Gegenteil. Ernährungsbücher, in denen behauptet wurde, wir könnten reichlich Gewicht verlieren und gesund sein, auch wenn wir so viel Schinken und Wurst essen, wie wir wollen, erreichten Millionenauflagen. Die amerikanische Fleischindustrie hat die Öffentlichkeit recht erfolgreich davon ablenken können, dass die Tiere in den heutigen Massentierhaltungsfabriken unermessliches Leid

erfahren. Das amerikanische Landwirtschaftsministerium schlägt vor, immer mehr Nahrungsmittel radioaktiv zu bestrahlen, um Krankheitserreger wie *E. coli* 0157:H7, die in Massentierhaltungsfabriken und Schlachthäusern ständig zunehmen, zu bekämpfen.

Anstatt die Bedingungen zu verändern, die diese Krankheitserreger überhaupt erst ermöglichen, befürwortet die amerikanische Fleischindustrie, dass Gesetze verabschiedet werden, welche die Kritik an verderblichen Nahrungsmitteln verbieten. Sie bedient sich dieser Gesetze, um Personen zu verklagen, die die Machenschaften der Fleischindustrie öffentlich anprangern. Die berühmte Talkmasterin Oprah Winfrey wurde verklagt, weil sie gesagt hatte, sie würde nie wieder einen Burger essen, nachdem sie erfahren habe, wie Fleisch in den USA produziert werde.

Gleichzeitig hat die chemische Industrie einen großen Feldzug gestartet, um biologisch angebaute Lebensmittel zu verunglimpfen. Ohne das Wissen oder die Zustimmung des Großteils der amerikanischen Bevölkerung enthalten mittlerweile zwei Drittel aller im Supermarkt erhältlichen Nahrungsmittel gentechnisch veränderte Inhaltsstoffe.

Die Debatte um tierische Produkte und gentechnisch veränderte Nahrungsmittel sowie deren Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unsere Umwelt wird nicht aufhören. Sie wird vor Gericht und in den Medien geführt. Sie wird aber auch in unseren Gedanken, in unseren Herzen und in unserer Küche ausgetragen. Dabei werden diejenigen, die sich für eine humanere und schonendere Art zu leben – zugunsten ihrer Gesundheit und unserer Gesellschaft – einsetzen, von jenen Industriezweigen scharf kritisiert und angegriffen, deren Profite darauf beruhen, dass sie den Menschen und der Erde schaden.

Je intensiver die Diskussion wird, umso mehr Informationen werden verbreitet. Einige davon werden vertrauenswürdig und wahrheitsgetreu sein, bei anderen hingegen wird es sich um Aussagen jener Industrien handeln, die ungesunde Nahrung verkaufen und die Erde ausbeuten. Ich habe *Food Revolution* geschrieben, weil ich glaube, dass Menschen sehr wohl in der Lage sind, zwischen der Propaganda der Industrie zu unterscheiden, bei der es lediglich darum geht, Produkte anzupreisen und zu verkaufen, und Fakten, die von Wissenschaftlern stammen, denen es vorwiegend um öffentliche Interessen geht.

Und ich habe dieses Buch geschrieben, um Ihnen verlässliche Informationen zur Verfügung zu stellen, die uns in dem Bemühen unterstützen sollen, eine Welt zu schaffen, in der die Gesundheit der Menschen und der Erde

wichtiger ist als die Gewinnspanne eines Industriezweigs, und in der elementare menschliche Bedürfnisse den Vorrang vor wirtschaftlicher Profitgier haben. Ich habe es geschrieben, damit Sie Entscheidungen treffen können, was ihre Ernährungsgewohnheiten anbelangt. Das Buch wird Ihnen zeigen, wie Sie gesünder werden und Ihre Verbindung mit allem Lebendigen vertiefen können.

In unserer Gesellschaft ist noch immer der Glaube tief verwurzelt, dass die Natur nur insofern von Nutzen ist, als sich mit ihrer Hilfe Gewinne erzielen lassen. Allzu häufig wird die Natur als Ware betrachtet. Und der amerikanische Traum besteht darin, grenzenlos zu konsumieren.

Viele von uns sind aber auch der Ansicht, dass der Wert von Tier und Natur darin besteht, dass beides lebendig ist. Die Natur ist also eine Gemeinschaft, zu der wir gehören und der wir unser Leben verdanken. Der eigentliche amerikanische Traum besteht in grenzenlosem Mitgefühl.

Im Jahre 1962 widmete Rachel Carson ihr Buch *Der stumme Frühling* jenen „unzähligen Menschen“, die „in Tausenden von kleinen Kämpfen dafür sorgen, dass die Vernunft letztendlich siegen wird“. Ich habe *Food Revolution* geschrieben, weil ich glaube, dass wir alle uns letztendlich bei diesen Menschen einreihen werden, um unser Leben zu einem Ausdruck von Verantwortungsbewusstsein und Mitgefühl werden zu lassen.

Ich glaube, dass sich jeder Mensch wünscht, Entscheidungen zu treffen, die eine gesündere Zukunft für uns selbst, unsere Kinder und unsere Erde mit all ihren Bewohnern ermöglichen. Dieser Wunsch mag verborgen, verdrängt oder scheinbar zerstört sein. Dennoch ist er da, wenn auch nur in Form einer leisen Ahnung, die uns unterschwellig antreibt und sich nach einer Möglichkeit sehnt, erkannt, gehört und gefühlt zu werden.

Wenn wir uns anschauen, was uns gegenwärtig in den Medien gezeigt wird, könnten wir denken, Menschen seien nur an den oberflächlichsten und trivialsten Dingen des Lebens interessiert. Wir könnten den Schluss ziehen, Menschen wollten einfach nur Burger konsumieren, egal welche Folgen das für Gesundheit und Umwelt nach sich zieht. Doch eine solche Annahme wäre ein Trugschluss, der uns Menschen in einem schlechten und falschen Licht erscheinen ließe. Die Wahrheit ist, dass die meisten von uns sich sehr wohl für hungernde Mitmenschen interessieren, sich große Sorgen wegen der globalen Erwärmung machen, Grausamkeiten gegenüber Tieren verabscheuen, wissen, dass sich unser Planet in einer Krise befindet, und ahnen, dass die konventionelle Ernährung ungesund ist. Die meisten Menschen sind alarmiert angesichts der vielen Unsicherheiten, die mit gentechnischen Verfahren

verbunden sind. Sie suchen nach Möglichkeiten, um ihre Interessen und Sorgen zum Ausdruck bringen zu können.

Es ist mir egal, ob Sie sich als Vegetarier oder Veganer bezeichnen. Vielmehr interessiert mich, ob Sie im Einklang mit Ihren Werten leben, ob Ihr Leben von Integrität und Sinn erfüllt ist und ob Sie sich für Ihre Gesundheit und alles Lebendige entscheiden – aus Ihrem Mitgefühl heraus.

Es ist mir egal, ob Ihre Ernährung „politisch korrekt“ ist. Mich interessiert, ob das, was Sie essen, im Einklang steht mit den Gefühlen in Ihrem Herzen. Mich interessiert, ob Ihre Entscheidungen Ihre Gesundheit fördern, Ihren Geist stärken und Ihnen dabei helfen, Ihre wahre Natur zum Ausdruck zu bringen und Ihr Potenzial im Leben zu entwickeln.

„Die Wahrheit wird euch frei machen ...“ Was jedoch auch erwähnt werden sollte, ist, dass die Wahrheit Sie zunächst mit eingefahrenen und einschränkenden Gewohnheiten in Ihrem Verhalten und Denken konfrontieren wird. Dieses Bewusstsein ermöglicht es Ihnen, Ihre Freiheit im Interesse Ihres tieferen Selbst und im Interesse allen Lebens zu nutzen.

Vor nicht allzu langer Zeit hätte sich eine durchschnittliche amerikanische Mutter mehr Sorgen gemacht, wenn ihr Kind gesagt hätte, dass es sich fortan vegetarisch ernähren wolle, als wenn es zu rauchen begonnen hätte. Vor nicht allzu langer Zeit waren biologisch angebaute Lebensmittel nur in speziellen Läden erhältlich. Cholesterinwerte von mehr als 300 Milligramm pro Deziliter Blut galten als normal, und Patienten, die sich wegen Erkrankungen der Herzkranzgefäße im Krankenhaus befanden, bekamen Schinken, Eier und weißes Toastbrot mit Margarine und Marmelade zum Frühstück. Vor nicht allzu langer Zeit galten Menschen, die sich gesund und umweltfreundlich ernährten als Fanatiker, während diejenigen, die sich von Produkten ernährten, die krank machen, der Umwelt schaden und unbeschreibliches Leid von Tieren erzeugen, für völlig normal gehalten wurden. Doch all das ändert sich allmählich.

Diese Revolution verändert unsere Beziehung zu unseren Lebensmitteln und zu unserer Erde. Ich glaube, dass sie historisch gefordert ist. Sie ist eine Folge des aktivierten menschlichen Geistes. Vor 150 Jahren war Sklaverei in den Vereinigten Staaten legal. Vor 100 Jahren besaßen Frauen in den meisten US-Bundesstaaten kein Wahlrecht. Vor 80 Jahren gab es in den USA keine Gesetze gegen Kindesmissbrauch. Vor 50 Jahren wurden farbige wie zweitklassige Menschen behandelt, und es gab keine Gesetze zum Schutz von Umwelt und bedrohten Tierarten. Heute boykottieren Millionen von Menschen

Produkte, die auf der Ausbeutung der Dritten Welt beruhen oder durch Kinderarbeit entstanden sind. Millionen von Menschen sind bemüht, gesünder und umweltverträglicher zu leben. Allein in den letzten 15 Jahren ist der Verzehr von Kalbfleisch in den USA um 62 Prozent zurückgegangen, nachdem immer mehr Menschen erfahren haben, auf welche grausame Weise diese Tiere behandelt werden.

Ich glaube nicht, dass wir abgestumpfte Verbraucher sind, die sich nicht dafür interessieren, wie es um ihre natürlichen Lebensgrundlagen bestellt ist. Ich glaube nicht, dass wir dazu bestimmt sind, unseren Planeten völlig zu zerstören. Ich glaube, dass wir als Menschen zwar Fehler machen, aber auch lernfähig sind. Ich glaube, dass wir allmählich immer mehr darüber lernen, wie wir in Harmonie leben können – mit uns selbst, mit unseren Mitmenschen und mit allen Lebensformen dieser Erde.

Ich habe *Food Revolution* geschrieben, weil ich davon überzeugt bin, dass wir trotz all unserer Schwächen in der Lage sind, eine glückliche und friedliche Lebensführung zu entwickeln, die allen zum Vorteil gereicht. Die Selbstheilungskräfte sowohl des menschlichen Körpers als auch der Erde sind immens.

Als ich mich gegen das Eiscreme-Imperium *Baskin-Robbins* und sein Geld entschied, tat ich das in dem Wissen um einen wirklichen Traum. Ich tat es, weil ich wusste, dass, egal welche Gründe wir haben, zu verzweifeln und zynisch zu werden, in unserem Herzen noch immer der Wunsch nach einem besseren Leben und einer liebevolleren Welt schlummert.

Wenn ich mir die Welt ansehe, scheint es überall Kräfte zu geben, die uns Katastrophen bescheren. Ich sehe die dunkle Nacht unbeschreiblicher Grausamkeit und Ignoranz. Doch tief im menschlichen Herzen erkenne ich auch Liebe – etwas, das uns mitfühlen lässt und wie ein helles Licht in das dunkle Universum ausstrahlt; hier fühle ich die Träume und Sehnsucht aller Wesen, ich fühle all unsere Hoffnungen für eine bessere Zukunft. Und ich fühle die Kraft, das zu tun, was getan werden muss.

Mögen alle Nahrung haben. Mögen alle Heilung erfahren. Mögen alle Liebe finden.



Food
Revolution

TEIL 1

Ernährung
und Heilung

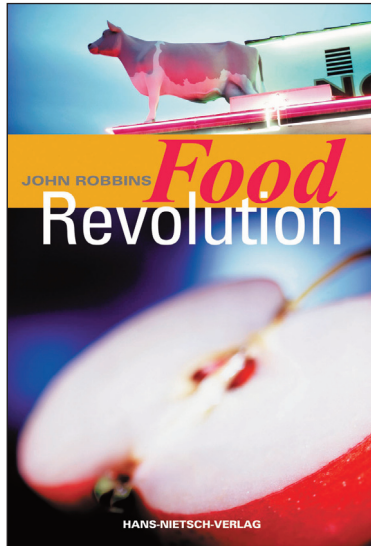
Gesund leben mit einem gesunden Herz

Hat jemand aus Ihrem näheren Umfeld schon einmal einen Herzinfarkt oder eine andere schwere Herzkrankheit erlitten? Wenn Sie diese Frage mit Ja beantworten, dann sind Sie damit nicht allein. Für die meisten Menschen in unserer Gesellschaft trifft das zu, auch auf mich.

Ich denke da an meinen Onkel Burton Baskin. Er war der Schwager und Geschäftspartner meines Vaters. Gemeinsam gründeten und betrieben sie das Eiscreme-Unternehmen *Baskin-Robbins*. In unserer Familie wurde mein Onkel „Butch“ genannt. Er war ein Mann mit Stil und Talent, der viele Menschen mit seiner offenen Art erfreute. Als er Anfang Fünfzig war, hatte er eine liebevolle Ehefrau, zwei reizende Kinder, ein überaus erfolgreiches Unternehmen und auch sonst viele Dinge, die noch viele wunderbare Jahre verhießen. Doch er starb an einem Herzinfarkt.

Taktgefühl war niemals meine große Stärke, und vielleicht hätte ich es auch niemals erwähnen sollen, doch einige Jahre später fragte ich meinen Vater, ob er glaube, dass es irgendeine Verbindung gebe zwischen der Menge an Eiscreme, die mein Onkel gegessen hatte, und seinem tödlichen Herzinfarkt. Diese Frage war naheliegend, wenn man bedenkt, dass mein Onkel über 100 Kilogramm gewogen und sehr viel von dem Familienerzeugnis gegessen hatte. Allerdings zeigte mein Vater kein Interesse an solchen Überlegungen und antwortete: „Nein, seine Pumpe ist nur müde geworden und konnte nicht mehr.“

Heute kann ich verstehen, warum mein Vater diesen Zusammenhang nicht in Betracht ziehen wollte: Zu jener Zeit hat er mehr Eiscreme produziert und verkauft als jeder andere Mensch auf der Welt. Er wollte definitiv



John Robbins
Food Revolution

**Die ungeschminkte Wahrheit über moderne Ernährung und Agrarwirtschaft.
Gesunde Alternativen auf der Basis spirituellen Bewußtseins
und neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse.**

Food Revolution! zeigt, wie wir alle unser Leben verlängern und unsere Gesundheit verbessern können, aber auch warum eine nachhaltige Wirtschaftsweise und ein mitfühlender Bezug zur Umwelt wichtig sind. Die persönliche und die globale Ebene beeinflussen sich gegenseitig - im positiven wie im negativen Sinne.

"Retten Sie Ihr Leben. Retten Sie die Welt. Folgen Sie diesem Buch."
James Redfield

430 Seiten, gebunden • ISBN: 978-3-934647-50-3