

## Presseinformation

---

Dr. med. Ruediger Dahlke

### **Peace Food**

**Wie der Verzicht auf Fleisch Körper und Seele heilt  
- mit 30 veganen Genussrezepten von Dorothea Neumayr**

Umfang: 336 Seiten

Format: 13,5 x 21,0 cm, Hardcover

Preis: 19,90 € (D) / 20,50 € (A) / 28,90 SFr

ISBN: 978-3-8338-7588-5

Erscheinungsdatum: August 2020

 Auch als  
eBook  
erhältlich.



### **Das Standardwerk vom Bestseller-Autor in vollständig überarbeiteter Neuauflage**

Unsere Ernährung kann uns krank machen - oder heilen. Dies ist das flammende Plädoyer des Ganzheitsmediziners Rüdiger Dahlke für eine Ernährung des Friedens. Aus seiner Sicht enthält unsere Nahrung zu viel Totes und macht deshalb unglücklich. Die Auswirkung der Angsthormone des Schlachtviehs auf unsere Seele sind zwar noch nicht erschöpfend erforscht, aber es gilt als wahrscheinlich, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und Krebsinzidenz gibt. Diesem Szenario stellt er die heilende Ernährung entgegen: Das Buch zeigt, welche Hormone unsere seelische Balance bestimmen und wie sie mit hochwertigen Kohlenhydraten und Fetten befeuert werden. Dreißig schmackhafte veganen Genussrezepten runden die Theorie ab.

**Dr. med. Ruediger Dahlke**, Jahrgang 1951, ist seit 1979 Arzt und Psychotherapeut. Er absolvierte die Zusatzausbildung zum Arzt für Naturheilwesen und bildete sich in Homöopathie weiter. Mit seinen Büchern zur Krankheitsbilder-Deutung hat er eine ganzheitliche Psychosomatik begründet. Ruediger Dahlke ist auch bekannt für unzählige Koch- und Sachbücher rund um das Thema vegane Ernährung.