

NAME

EP 482 6/25/26.mp4

DATE

June 20, 2026

DURATION

1h 24m 37s

14 SPEAKERS

Del Bigtree

Jenn Sherry Parry, Executive Producer

Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Donald Trump, President of the United States of America

Robert F. Kennedy Jr. United States Secretary of Health and Human Services

Marty Makary, M.D., M.P.H. Former Commissioner of the Food & Drug Administration

Joe Rogan, Host" The Joe Rogan Experience"

Marcus Luttrell, Retired United States Navy Seal

W. Bryan Hubbard, CEO of Americans for Ibogaine

Male News Correspondent

Female News Correspondent

Pete Evans, Celebrity Chef, Author, "The MAHA Cookbook"

Male Speaker

Female Speaker

START OF TRANSCRIPT

[00:00:05] Del Bigtree

Ist Ihnen aufgefallen, dass diese Sendung keine Werbung hat? Ich verkaufe Ihnen keine Windeln oder Vitamine oder Smoothies oder Benzin. Das liegt daran, dass ich keine Sponsoren aus der Wirtschaft möchte, die mir vorschreiben, was ich untersuchen oder was ich sagen darf. Stattdessen sind Sie unsere Sponsoren. Dies ist eine Produktion unserer gemeinnützigen Organisation, dem Informed Consent Action Network. Wenn Sie also mehr Untersuchungen wollen, wenn Sie wegweisende juristische Siege wollen, wenn Sie knallharte Nachrichten wollen, wenn Sie die Wahrheit wollen, gehen Sie auf [ICANdecide.org](https://icandecide.org) und spenden Sie jetzt. Alles klar, Leute, sind wir bereit?

[00:00:44] Jenn Sherry Parry, Executive Producer

Packen wir es an.

[00:00:46] Del Bigtree

Action. Guten Morgen, guten Tag, guten Abend. Wo auch immer Sie da draußen in der Welt sind, es ist Zeit, das Highwire zu betreten. Nun, letzte Woche war ich in Tokio, Japan, wo wir die Gelegenheit hatten, an Podiumsdiskussionen teilzunehmen, um uns mit Wissenschaftlern und Experten zu treffen, die sich mit Covid befasst haben. Erschreckenderweise sahen wir einige der gleichen Probleme wie hier in Amerika und bei den Amerikanern, in den Krankenhaussystemen und im amerikanischen Gesundheitsministerium – dieselbe Geschichte hören wir in Italien, Frankreich und Polen. Wie kann es sein, dass egal, wo auf der Welt man war, jeder von Anfang an genau dieselben Fehler gemacht hat? Es entbehrt wirklich jeder Vernunft, aber es war unglaublich. Ich meine, einfach eine völlig andere Kultur, eine kulturelle Erfahrung für mich. Aber die Resonanz war fantastisch. Ähm, Journalisten und Leute kamen auf uns zu und sagten, dass sie überall in Japan Vorführungen veranstalten werden, äh, selbst nachdem wir abgereist sind; sie sind sehr begeistert davon. Es war also einfach ein unglaublicher Gedankenaustausch. Wir werden in naher Zukunft eine Sendung über diese Reise machen, damit Sie einige der Interviews sehen können, die ich geführt habe, und einige der Enthüllungen, die sich während dieser unglaublichen Reise ergeben haben. Ähm, ich habe allerdings eine riesige Sendung vor mir. Ähm, heute haben wir äh Pete Evans zu Gast, den Starkoch, der ein neues Kochbuch geschrieben hat. Er wird mich sogar...

[00:02:28] Del Bigtree

Wir werden ein paar kleine Spezialitäten zaubern. Äh, das könnte es für Sie, für Ihre Familie, einfacher machen. Ein paar schnelle Snacks, die wirklich, äh, fantastisch schmecken sollten. Ich kann es kaum erwarten. Aber zuerst ist es Zeit für den Jaxen-Report. Alles klar. Jefferey. Weißt du, es spielt wirklich keine Rolle, auf welchem Boden wir stehen oder ob wir anders aussehen. Äh, Fehlinformationen, echte Fehlinformationen, echte Lügen, echter Betrug, besonders im Zusammenhang mit, äh, Impffragen und medizinischer Freiheit. Es ist überall das Gleiche, egal wo man ist. Die Menschen, bei denen das Blut noch durchs Gehirn fließt und die erkennen, was vor sich geht, sind entsetzt über das, was sie in der Zukunft sehen. Und sie machen sich besonders Sorgen um all die Menschen, die völlig eingeschlafen oder sogar hypnotisiert zu sein scheinen. Wir teilen also alle diese Erfahrung. Und doch sind wir hier bei The HighWire, sprechen die Wahrheit aus und, äh, gewinnen an Boden, und wir wären ohne dich dazu nicht in der Lage. Ich weiß die Arbeit, die du machst, während ich auf Reisen bin, einfach extrem zu schätzen. Und deshalb möchte ich dich auch einfach irgendwie würdigen, weil du von all diesen Menschen anerkannt wirst. Wo auch immer ich hinreise, sie scheinen zu glauben, dass du und ich unzertrennlich sind. Warum ist Jefferey Jaxen eigentlich überhaupt nicht hier? Ich wünschte, du hättest dabei sein können. Es war fantastisch in Japan. It was amazing in Japan.

[00:03:56] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Ja. Nun, ich muss sagen, es ist so cool, dass du diese Brücken in anderen Ländern bauen kannst, weil wir zwar über das Internet verbunden sind, aber in gewisser Weise isoliert leben, wenn es um persönliche Gespräche, gegenseitiges Verständnis und die bloße Weitergabe dieser Informationen geht. Und, weißt du, während Covid, würde ich sagen, war das System, waren die Regierungen in der Lage, eine Art pauschalen, menschenfeindlichen Ansatz für diese Pandemie durchzusetzen, über den wir auf jede erdenkliche Weise berichtet haben, aber die Menschen vor Ort, die Gemeinschaften, haben sich nie wirklich vernetzt. Es ist also cool, dass du die symbolische Brücke bist, um diese Informationen in diesen Wochen zurückzubringen, dass du zurückkommst und sagst: Das habe ich herausgefunden, so sieht es aus, und wir den Zuschauern die Videos von dem zeigen können, was vor sich geht. Ich denke also, das ist super wichtig. Und ich denke nicht, dass die Leute einfach darüber hinweggehen sollten. Das sind quasi Berichte aus dem Rest der Welt in einer neuen Welt, in der wir uns gerade befinden.

[00:04:44] Del Bigtree

Ja, absolut, ich fühle mich einfach unglaublich geehrt. Und woran ich wirklich interessiert bin, ist ... mir ist klar geworden, dass wir diese Untersuchung eigentlich noch gar nicht durchgeführt hatten. Wir hatten zwar einige ausländische Organisationen und Ärzte, die zu uns bei The HighWire gekommen sind. Es ist etwas völlig anderes, selbst rauszugehen und wirklich mit den Menschen zu sprechen und ein Gefühl für ihre Erfahrungen zu bekommen. Man erkennt, dass wir in dieser Sache wirklich alle Brüder und Schwestern sind, und wir müssen diesen globalen Wahnsinn sofort stoppen.

[00:05:12] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Ja, ja. Und lass uns über die menschliche Erfahrung sprechen, denn es gibt eine Geschichte, bei der wir uns hier bei Highwire ein bisschen weit aus dem Fenster lehnen werden, an der wir schon seit geraumer Zeit im Hintergrund arbeiten und forschen, um zu sehen, wie wir das am besten angehen können. Und, weißt du, vor knapp einem Monat ist das Weiße Haus an die Öffentlichkeit gegangen und hat diese ganze Diskussion mit einer Executive Order offengelegt, die so aussah. Seht selbst.

[00:05:36] Del Bigtree

Okay.

[00:05:37] Donald Trump, President of the United States of America

Heute freue ich mich, historische Reformen anzukündigen, um den Zugang zu neuer medizinischer Forschung und Behandlungen auf der Basis von psychedelischen Substanzen drastisch zu beschleunigen.

[00:05:47] Robert F. Kennedy Jr. United States Secretary of Health and Human Services

Unter der Executive Order wird das HHS die Erforschung, Zulassung und den Zugang zu neuen Behandlungen für psychische Erkrankungen beschleunigen, einschließlich psychedelischer Therapien wie Ibogain oder. Diese Entscheidung zu treffen. Dieser entscheidende Schritt, um einer der drängendsten Herausforderungen für die öffentliche Gesundheit zu begegnen, vor denen unsere Nation steht: der Krise der psychischen Gesundheit. Mehr als 14 Millionen Amerikaner leben mit einer schweren psychischen Erkrankung, und 1 von 4 Erwachsenen leidet jedes Jahr an einer diagnostizierbaren Störung. Die Suizidrate ist in den letzten zwei Jahrzehnten um mehr als 30 % gestiegen, mit einem weiteren Höchststand in den letzten Jahren unter Veteranen. Seit 2001 sterben jedes Jahr mehr als 6000 Menschen durch Suizid. Wir haben weit mehr Veteranen durch Suizid verloren als durch Kampfhandlungen. Gleichzeitig sprechen Millionen von Amerikanern, die mit Depressionen, PTSD, Suchterkrankungen und anderen Leiden leben, nicht auf bestehende Behandlungen an.

[00:06:48] Marty Makary, M.D., M.P.H. Former Commissioner of the Food & Drug Administration

Die FDA wird im Rahmen dieses neuen Programms unter dieser Regierung drei nationale Prioritätsgutscheine für Serotonin-2-Agonisten, auch bekannt als Psychedelika, ausstellen. Medikamente können in Wochen zugelassen werden – nicht in einem Jahr oder mehr, sondern in Wochen für viele Männer und Frauen. Sie haben Kämpfe am Boden ausgefochten. Doch selbst wenn die Kriege vorbei sind, gehen diese Kämpfe in ihren Köpfen weiter. Nun gibt es in der Medizin viele Medikamente, bei denen wir nicht genau wissen, wie sie wirken, aber wir sehen tiefgreifende Ergebnisse, wenn wir denjenigen tatsächlich zuhören, die den therapeutischen Nutzen erfahren. Wir können als medizinisches Fachgebiet lernen. Wir müssen einfach nur zuhören. Die Geschichten dieser Personen mit dramatischen Ergebnissen. Das sind Daten. Das sind wissenschaftliche Daten, selbst von einer einzelnen Person.

[00:07:44] Joe Rogan, Host" The Joe Rogan Experience"

Ich möchte sagen, dass ich wegen des Mannes zu meiner Linken hier bin: Brian Hubbard und der ehemalige Gouverneur von Texas, Rick Perry, waren in meinem Podcast. Sie haben mir erzählt, wie wirkungsvoll diese Medizin ist, und dieses Gespräch mit ihnen zu führen. Millionen von Menschen hatten die Gelegenheit, ihre Geschichte zu hören. Die Geschichten all der verschiedenen Menschen zu hören, die dadurch lebensverändernde Erfahrungen gemacht haben.

[00:08:07] Marcus Luttrell, Retired United States Navy Seal

Mit diesem Erlass hier wurden diese Barrieren abgebaut und uns ermöglicht zu tun, was wir können. Ich habe volles Vertrauen, dass dies gesetzlich verankert wird und für immer Bestand hat. Vielen Dank also, dass Sie sich um Ihre Soldaten und Veteranen kümmern und den Mitgliedern, die schon so lange daran arbeiten, eine Chance geben.

[00:08:25] W. Bryan Hubbard, CEO of Americans for Ibogaine

Jeder, der durch jahrzehntelangen monumentalen Kampf, Aufopferung und Leid für diesen Tag gekämpft hat, kann nun einen Seminolen-Sieg für das Leben, die Freiheit und das Streben nach Glück verkünden.

[00:08:44] Del Bigtree

Das ist wirklich, äh, erstaunlich. Wir, du und ich, haben darüber berichtet – in den letzten zehn Jahren sind Leute zu uns gekommen, weißt du, nach dem Motto: Könnt ihr über Psychedelika, PTBS und all das sprechen? Aber Bobby brachte ein Argument vor, das ich so noch nie gehört habe. Und es war tiefgründig, als er sagte: Wir verlieren mehr Veteranen durch Suizid als im Kampf. Ich denke, das ist eine unglaubliche Aussage.

[00:09:11] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Ja. Ja. Wissen Sie, diese Geschichte hat so viele wichtige Aspekte. Einer davon ist wirklich, dass die Regierung auf die Basis hört. Sie hört auf den einzelnen Menschen. Sie hört auf Menschen mit Therapien, die das Potenzial haben, eine alles beherrschende Industrie umzuwälzen, über die wir schon so lange berichten – die Interventionen im Bereich der mentalen Gesundheit, die derzeit verabreicht werden, die SSRIs, deren Schäden verschwiegen wurden, die Patienten, die unter diesen Schäden litten, selbst nachdem sie das Medikament abgesetzt hatten. Diese Schäden treten bei ihnen auf. Ähm, das wurde alles verheimlicht, und diese Menschen wurden für diese Blockbuster-Medikamente gewissermaßen im Stich gelassen. Und das war wirklich das Einzige im Werkzeugkasten der Psychiater – diese pharmazeutischen Interventionen. Das ist also etwas, das wirklich interessant ist. Und ich möchte hier auf das Verfahren der FDA eingehen, denn das ist erst ein erster Schritt. Es handelt sich hier also nicht um, wissen Sie, straßenzugelassene psychedelische Drogen. Sie werden nicht auf der Straße an Kinder verteilt. Dies ist ein sehr wissenschaftlicher Prozess, denn das ist, wissen Sie, ernsthafte Medizin. Jeder, der sich das schon einmal angesehen hat. Das ist nichts, wovon man morgens eine und nachmittags eine nimmt und dann einfach sein Leben weiterlebt. Das hier ist ernsthafte, wirklich ernsthafte Medizin für Menschen in schweren Lebenslagen, denen die herkömmlichen Medikamente einfach nicht helfen. Wenn man sich also die Pressemitteilung der FDA dazu ansieht, bringen sie eine Beschleunigung auf den Weg – diese Gutscheine für schwere psychische Erkrankungen.

Es heißt darin also, dass die FDA Gutscheine mit nationaler Priorität an drei Unternehmen vergibt, die Psilocybin zur Behandlung von therapieresistenten Depressionen, Psilocybin bei schweren depressiven Störungen und Methylon bei posttraumatischer Belastungsstörung PTBS erforschen. Aber dann heißt es weiter: "Zudem erlaubt die Behörde nach der Einreichung eines Antrags auf Erprobung eines neuen Arzneimittels die Durchführung einer klinischen Frühphasenstudie mit Noribogain-Hydrochlorid." Das ist also das erste Mal, dass dieses Medikament überhaupt in den Vereinigten Staaten untersucht werden darf. Ähm, hier möchte ich kurz einen Schritt zurückgehen, denn dieses Gespräch – für Leute, die das zum ersten Mal hören, vielleicht haben Sie die 1960er Jahre miterlebt, waren aktiv in dieser Kultur, der psychedelischen Kultur der 1960er Jahre. Mit diesem Thema ist viel Stigmatisierung verbunden. Ich möchte Sie auf diesen Artikel im Rolling Stone hinweisen, und das ist wirklich der entscheidende Punkt bei diesem Thema. "Der Aufstieg der Gegenkultur der 1960er Jahre und das Entgleisen der psychedelischen Forschung." Es heißt dort: "Präsident Nixon, geplagt von der zunehmenden Unbeliebtheit des Vietnamkriegs, war nur allzu froh, einen Sündenbock im Zeitgeist zu finden. Die psychedelische Party fand Anfang der 1970er Jahre ein abruptes Ende. Der Controlled Substances Act von 1970 warf LSD und Psilocybin mit Heroin und Kokain in einen Topf und brachte die legitime Forschung damit praktisch zum Erliegen." Das ist der Schlüssel. "Da der Gegenkulturbewegung die Sündenbocksrolle zugeschoben wurde und Psychedelika als soziale Bedrohung, als gesellschaftliche Gefahr angesehen wurden, wurde die vielversprechende Erforschung dieser Substanzen durch die wissenschaftliche Gemeinschaft zu einem Nebengedanken." Und genau darüber sprechen wir hier.

Wir sprechen hier nicht über den Freizeitkonsum von Drogen.

[00:14:29] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Kommen wir nun zu den Studien. Sehen wir uns an, was dieses Zeug bewirkt, denn es ist überhaupt nicht wie die Studien, über die wir bisher berichtet haben. Hier ist die Ibogain-Studie. Nun, Ibogain ist ein Alkaloid aus der Wurzelrinde eines Strauches, der im zentralen Afrika beheimatet ist. Aber die Menschen dort, die indigenen Völker dort, nutzen es schon sehr lange für spirituelle, für spirituelle Praktiken, weil da etwas passiert. Das hier ist also eine Magnesium-Ibogain-Therapie bei Veteranen mit traumatischen Hirnverletzungen. Sie verwenden es zusammen mit Magnesium, weil Ibogain ein Sicherheitsrisiko birgt. Es gibt da ein Problem mit dem Herzen. Wenn man es also mit Magnesium einnimmt, macht es das sozusagen um einiges sicherer, sollte ich wohl sagen. Es heißt, dies ist möglicherweise die erste Studie, die Belege für eine einzige Behandlung mit einem Medikament liefert – eine einzige. Hier ist der Unterschied. Eine einzige Behandlung, nicht über zwei oder drei Wochen. Wir verabreichen diese Medikamente. Eine einzige Behandlung kann chronische Beeinträchtigungen im Zusammenhang mit wiederholten traumatischen Hirnverletzungen durch Kampf- und Explosionseinwirkungen verbessern. Und das sagen die Forscher. Zusammenfassend haben wir prospektiv die Sicherheit und Wirksamkeit von Mystic untersucht. Das ist also im Grunde das Ibogain mit Magnesium. Das ist das – das ist das Protokoll für Veteranen von Spezialeinheiten. Ähm, mit einer Vorgeschichte von traumatischen Hirnverletzungen und wiederholten Kampf- und Explosionseinwirkungen; zu Beginn wiesen die Studienteilnehmer klinisch bedeutsame, bedeutsame Maße an Beeinträchtigung, PTBS, Depression und Angstzuständen auf, nach Mystic.

[00:15:49] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Das ist die Behandlung, bei der die Teilnehmer eine bemerkenswerte, wirklich bemerkenswerte Linderung dieser Symptome mit großen Effektstärken zeigten, und die Vorteile blieben auch bei der Nachuntersuchung nach einem Monat bestehen. Also eine Dosis, anhaltend bis zur Nachuntersuchung nach einem Monat. Tatsächlich verbesserten sich die Maße zur Einschränkung weiter, und die Remissions- und Ansprechraten der psychiatrischen Symptome blieben einen Monat nach der mystischen Erfahrung hoch. So etwas findet man bei pharmazeutischen Arzneimittelinterventionen oder -studien nicht. Eine Dosis, ein Monat. Ähm, und was nun dazu führte: All diese Menschen in dieser Studie mussten nach Mexiko reisen. All diese, äh, diese Veteranen, Veteranen von Spezialeinheiten. Das ist es also, was Kennedy im Weißen Haus gesagt hat. Es ist, es ist irgendwie traurig, dass wir diese Veteranen haben und sie in andere Länder reisen müssen, damit das möglich wird. Die FDA erlaubt dies nun also in den Vereinigten Staaten. Lassen Sie uns nun noch eine weitere Therapie genauer betrachten. Es gibt offensichtlich einige, die sich die FDA ansieht. Die andere ist Psilocybin. Dies stammt aus einem Pilzderivat. Das ist der Wirkstoff darin. Ähm, und das ist anders als bei Ibogain, weil Psilocybin tatsächlich schon seit mehreren Jahren erforscht wird. Äh, hier sind einige der Schlagzeilen aus dem Jahr 2022. Größte bisherige Studie zeigt, dass Psilocybin Depressionssymptome lindert. Das ist das King's College. Hier ist eine der Studien aus dem Jahr 2022 im New England Journal of Medicine. Es findet also offensichtlich eine weite Verbreitung dieser Informationen in der wissenschaftlichen Gemeinschaft statt.

[00:17:08] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Wieder eine Einzeldosis, „Einzeldosis Psilocybin zur Behandlung einer therapieresistenten Episode einer Major Depression“. Nur für das Publikum dort. Es ist genau das, wonach es klingt – eine therapieresistente Episode. Die Menschen in diesen Studien haben alles versucht, und nichts hilft. Sie sind also gestrandet, wenn es um ihre Therapien geht. Deshalb versuchen sie das. Das sind also nicht einfach irgendwelche Leute von der Straße. Das sind keine Menschen, die sich, Sie wissen schon, aus irgendwelchen Gründen dazu hingezogen fühlen, das zu tun, sondern Menschen, die keinen anderen Ausweg mehr haben. Ähm, und das BMJ hat all diese – wie gesagt, das BMJ ist ein bedeutendes Fachjournal – in einer Metaanalyse, einer systematischen Übersichtsarbeit, zusammengefasst, einschließlich der Studie aus dem New England Journal of Medicine direkt dort. Und sie hat die Wirksamkeit aller Psilocybin-Studien aus diesen mehreren Jahren der Forschung untersucht. Nun baut sich die Evidenzbasis auf. Da steht Ansprechraten. Das ist es, was sie herausgefunden haben. Die Ansprechraten, die Ansprechraten ist definiert als eine Reduzierung der depressiven Symptome um 50% oder mehr. Das ist also ziemlich bedeutend. Dort heißt es, insgesamt war die Wahrscheinlichkeit, dass eine Psilocybin-Intervention zu einem Ansprechen auf die Behandlung führt, etwa doppelt so hoch wie beim Placebo. Und dann geht es weiter mit der Remissionsrate. Die Remissionsrate ist das, was zählt. Wissen Sie, das ist es ja, was man will: eine vollständige Remission. Insgesamt war die Wahrscheinlichkeit, dass eine Psilocybin-Intervention zu einer Remission der Depression führt, fast dreimal so hoch wie beim Placebo.

[00:18:24] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Wir sehen hier also einige bemerkenswerte Dinge. Und das ist Depression. Das ist PTBS, das sind schwere depressive Störungen. Und nochmals, diese Menschen haben keine andere Option. Schauen wir uns nun eine Fallstudie an, die gerade veröffentlicht wurde. Wir beginnen also, in der Forschung über die Depression hinauszugehen und betrachten wieder eine Fallstudie, eine Patientin. Aber hören Sie sich diesen Fall an: Magic Mushrooms. So werden sie in den Medien genannt, bei Alzheimer. Was uns ein bemerkenswerter Fall lehren kann. Ich werde das einfach mal vorlesen. „Die Frau hatte – eine Frau mit Alzheimer – ein Jahrzehnt lang einen fortschreitenden Verfall erlebt. In den vergangenen fünf Jahren hatte sie weitgehend nur in einzelnen Wörtern kommuniziert und war im Alltag stark auf die Hilfe anderer angewiesen. Sie hatte zudem Schwierigkeiten beim Gehen und Ankleiden und litt unter chronischer Harninkontinenz. Sie erhielt fünf Gramm psilocybinhaltige Pilze“, wiederum eine Einzeldosis. „Die genaue Menge an Psilocybin ist unklar, da die Potenz von Pilzen variiert. Während der Erfahrung schwitzte sie stark und verfiel in einen anhaltenden, schlafähnlichen Zustand. Etwa 19 Stunden später begann sie spontan zu sprechen und sich an Ereignisse aus ihrem eigenen Leben zu erinnern. In den folgenden Tagen und Wochen berichteten Pflegekräfte, dass sie wacher wirkte, Familienmitglieder erkannte, selbstständiger ging, begann, sich selbst anzukleiden, und die Harnkontinenz wiedererlangte. Einen Monat später erhielt sie eine zweite betreute Sitzung mit drei Gramm Pilzen und wirkte erneut ausdrucksstärker und agiler.“ Machen Sie daraus, was Sie wollen, aber für mich lese ich darin: Hoffnung.

[00:19:52] Del Bigtree

Es ist wirklich erstaunlich. Ich muss in mich hineinschmunzeln, weil es einfach schwierig wäre, hierzu eine Placebo-Studie durchzuführen. Ich bin mir ziemlich sicher, dass man weiß, ob man Psilocybin oder ein Placebo bekommen hat. Aber wie dem auch sei, das ist in der Tat eine sehr vielversprechende, zukunftssträchtige Arbeit.

[00:20:11] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Ja, ich schätze, die natürliche Entblindung ist da quasi schon inbegriffen. So würde man das wohl nennen, oder?

[00:20:16] Del Bigtree

Genau. Wir müssen diese kleine, Sie wissen schon, Nebenwirkung, wenn man so will, umgehen. Alles klar. Ja. Sehr interessant.

[00:20:22] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Also, wie gesagt, das ist natürlich eine investigative Recherche. Wir stehen hier in den Vereinigten Staaten an der Schwelle zu einer Menge neuer Forschung, was aufregend ist, und möglicherweise zu einigen Lösungen für Menschen, die bei einer wachsenden Krise der mentalen Gesundheit wirklich ohne Lösungen dastehen. Sprechen wir nun darüber, was – von dem, was in unseren Körper gelangt, bis zu dem, was auf unsere Haut kommt. Offensichtlich ist es hier in den Vereinigten Staaten Sommer. Die Sonne brennt und die Diskussion dreht sich um Sonnencreme. Viele Menschen haben uns kontaktiert, um zu fragen, ob wir uns nicht mal intensiv mit Sonnencreme befassen können. Nun, hier ist, was die Medien zum Thema Sonnencreme sagen. Sehen Sie selbst.

[00:20:56] Male News Correspondent

Egal, ob Sie auf einen Berg steigen, die Piste hinunterwedeln oder am Pool liegen: Sonnencreme ist ein Muss, wenn man in der Sonne ist.

[00:21:02] Female News Correspondent

Dermatologen und Gesundheitsexperten preisen Sonnencreme seit langem als wirksames Mittel zur Vorbeugung von Sonnenschäden an.

[00:21:08] Male News Correspondent

Uns wird seit Jahren erzählt, dass das frühzeitige, großzügige und häufige Auftragen von Sonnencreme unser bester Schutz gegen krebserregende UV-Strahlen der Sonne ist.

[00:21:17] Female News Correspondent

Sonnencreme. Das ist mein persönlicher... Das wird Ihr bester Freund sein, und medizinische Experten wollen sicherstellen, dass Sie sie jeden Tag dick auftragen.

[00:21:26] Female News Correspondent

Das Einzigartige an Hautkrebs ist, dass er so häufig vorkommt, aber auch so leicht vermeidbar ist. Wir wissen, dass etwa 90% der Hautkrebserkrankungen mit Sonneneinstrahlung zusammenhängen.

[00:21:35] Male News Correspondent

Hautkrebs ist nach wie vor die am weitesten verbreitete und auffälligste Krebsart in Amerika. Es werden über 5 Millionen Fälle von Hautkrebs diagnostiziert werden.

[00:21:45] Female News Correspondent

Es ist die Krebsart Nummer eins in den USA. Bei 1 von 5 Amerikanern wird irgendwann in ihrem Leben Hautkrebs diagnostiziert. Wow. Unglaublich häufig.

[00:21:51] Male News Correspondent

Weshalb Vorsorge so wichtig ist.

[00:21:53] Female News Correspondent

Genau. Und Sonnencreme ist eine der besten Möglichkeiten, das zu tun.

[00:21:56] Female News Correspondent

Wir wissen, dass das Melanom bei Männern am häufigsten vorkommt und sie tatsächlich die höchste Sterblichkeitsrate haben. Man vermutet, dass Männer Sonnencreme vielleicht nicht so gewissenhaft benutzen. Es gibt keine sichere Bräune. Das ist ein riesiger Fehler.

[00:22:08] Del Bigtree

Alles klar. Nun, ich meine, schauen Sie, das ist, äh, ich bin ehrlich, ich kann mich nicht daran erinnern, wann ich das letzte Mal Sonnencreme benutzt habe. Für mich persönlich, wissen Sie, war das von Anfang an ein Warnsignal. Ich dachte mir, verstehe ich das richtig: Das Leben, die Quelle allen Lebens, ist mein Feind. Das klingt wie eine Religion, die von Vampiren verbreitet wird. Wissen Sie, ich trage lange Hemden. Ich trage Baseballcaps. Ich glaube nicht, dass es gut ist, sich zu verbrennen. Aber das hier hat für mich noch nie Sinn ergeben. Sich einfach Zeug in die Poren zu schmieren, es zu erhitzen und es dann, Sie wissen schon, einwirken zu lassen. Ich kann mir einfach nichts vorstellen, das natürlich genug ist, als dass ich mich damit abgeben wollte. Aber, wissen Sie, wohin bewegt sich die Wissenschaft in dieser Frage?

[00:22:50] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Ja. Und um dieses Gespräch auch einzuordnen: Es ist nicht alles schwarz-weiß. Wie einige der Themen, über die wir berichten. Es gibt hier viele Nuancen, und jeder Einzelne muss für sich selbst eine persönliche Entscheidung treffen. Das ist echte informierte Einwilligung, und es ist zwar nur Sonnencreme, aber es ist sehr wichtig. Im Jahr 2019 haben die FDA und das HHS dies bezüglich der FDA im Federal Register veröffentlicht. Und darin hieß es – das ist das tatsächliche Federal Register von damals –, Department of Health and Human Services, Food and Drug Administration, ähm, Produkte, rezeptfreie Anwendung beim Menschen, die Behörde, Food and Drug Administration. Es handelt sich um einen Verordnungsentwurf. Darin heißt es also: Dieser Regelungsvorschlag beschreibt die Bedingungen, unter denen die FDA vorschlägt, dass rezeptfreie Sonnencreme-Monographieprodukte allgemein als sicher und wirksam anerkannt und nicht als falsch deklariert eingestuft werden, veröffentlicht im Rahmen einer laufenden Überprüfung von rezeptfreien Arzneimitteln durch die FDA. Was sie also 2019 tun, ist zu sagen: Seht her, wir werden im Grunde die Sonnencremes überprüfen. Ähm, diese Überprüfung ist bis heute nicht abgeschlossen. Wenn wir also über sicher und wirksam sprechen, gibt es da ein großes Fragezeichen. Ist es wirklich sicher? Es erinnert mich ein wenig an Fluorid. Es ist, als ob – wir wussten, beziehungsweise jeder hat uns erzählt, dass es sicher sei. Aber die EPA hat irgendwann gesagt, dass sie diese wissenschaftlichen Grundlagen noch einmal überprüfen werden.

[00:24:02] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Wir warten immer noch auf sie. Es ist also noch in der Schwebe. Das ist so ziemlich der aktuelle Stand bei Sonnencreme. Aber werfen wir in der Zwischenzeit einen Blick auf die Wissenschaft. Im Jahr 2020 haben wir also das JAMA Journal der American Medical Association. Sie haben sich das angesehen. Das war ironischerweise eine von der FDA finanzierte Studie. Sie untersuchten die "Auswirkung der Anwendung von Sonnenschutzmitteln auf die Plasmakonzentration", ähm, mit ihren Wirkstoffen. Das war eine wirklich großartige Studie, eine randomisierte klinische Studie. Darin hieß es: "In dieser in einer klinisch-pharmakologischen Abteilung durchgeführten Studie, bei der die Anwendung von Sonnenschutzmitteln bei gesunden Teilnehmern untersucht wurde, wurden alle sechs der getesteten Wirkstoffe, die in vier verschiedenen Sonnenschutzformulierungen verabreicht wurden, systemisch resorbiert und wiesen Plasmakonzentrationen auf – das ist übrigens in Ihrem Blut –, die den Schwellenwert der FDA für den potenziellen Verzicht auf einige der zusätzlichen Sicherheitsstudien für Sonnenschutzmittel überschreiten." Sie sagen also, nun, die FDA, die Kernaussage dort lautet: Nun, ganz klar, wenn es diesen Schwellenwert nicht überschreitet, müssen wir keine weiteren Sicherheitsstudien durchführen. Und diese Studie besagt im Grunde, dass fast alle von ihnen, zum größten Teil, in den Körper gelangen und die Plasmakonzentrationen überschreiten. Und es blieb nicht nur dabei. Es geschah übrigens schnell, innerhalb von 24 Stunden, aber es hielt tagelang an – diese Plasmakonzentration war tagelang erhöht. Dieses Sonnenschutzmittel zieht also systemisch über die Blutbahn in Ihren gesamten Körper ein. Und das ist das ist ganz klar ein Problem, weil es nicht einfach auf der Haut bleibt und nicht verdunstet.

[00:25:22] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Die Environmental Working Group hat einen wirklich hervorragenden Artikel veröffentlicht, der sich damit befasst. Ich empfehle jedem, sich diesen Artikel anzusehen. „Das Problem mit Inhaltsstoffen in Sonnencreme“. Und es gibt hier eine praktische Grafik, die man sich ansehen kann, und man sieht alle Inhaltsstoffe auf der linken Seite. Das sind die Wirkstoffe. Und da haben wir gerade die von der FDA im Jahr 2019 vorgeschlagene Einstufung als sicher und wirksam behandelt. Man sieht, dass viele davon noch nicht fertiggestellt wurden. Man kann nicht sagen, dass sie sicher und wirksam sind, außer bei den letzten beiden, die mineralisch sind. Wir haben Titandioxid und Zinkoxid. Darüber sprechen wir gleich noch. Und dann geht man zur nächsten Spalte. Über die Haut aufgenommen. Ja, ja, ja, ja. Jeder einzelne davon wird über die Haut aufgenommen, außer die mineralischen Versionen davon. Aber hier, hier wird es zu einem großen Problem. Hinweise auf Hormonstörungen. Man sieht hier, dass wir bei einigen davon starke Hinweise auf Hormonstörungen haben. Das ist keine gute Sache. Und dann auch noch Hautallergien. Dafür gibt es Belege. Das sind Bedenken. Und das ist das große Problem. Wenn es also um diese Wirkstoffe geht, handelt es sich um Chemikalien, mit Ausnahme der letzten beiden. Das sind Zink und Titandioxid auf Mineralbasis. Das Zink und das Titandioxid werden nicht von der Haut aufgenommen. Die FDA hat erst kürzlich, erst diesen Monat, eine weitere Chemikalie für Sonnencreme zugelassen.

[00:26:34] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Dennoch haben sie es zugelassen, und es steckte hier tatsächlich eine gewisse Weitsicht dahinter. Dies ist eine Chemikalie wie, wie bei unseren Lebensmitteln. Sie wurde in Europa zugelassen, aber nicht in den Vereinigten Staaten. Und ähnlich verhält es sich mit vielen Chemikalien in Sonnencremes, die in Europa verboten sind, aber in den Vereinigten Staaten erlaubt werden. Aber diese FDA erweitert die Optionen für Sonnencremes zum ersten Mal seit 20 Jahren. Und das ist im Grunde ein Inhaltsstoff darin, der nicht so, so leicht in den Körper einzieht wie die restlichen Chemikalien. Er hat also meines Wissens nach ein höheres Molekulargewicht. Er verbleibt also auf der Hautoberfläche. Damit wird man also kein Problem haben. Das ist also ein gutes Zeichen. Die FDA erkennt damit tatsächlich die systemische Aufnahme von Sonnencreme und die damit verbundenen Probleme an, denn es gibt Probleme – wie wir bereits wissen, liegen hierzu zahlreiche Belege vor. Auch hier zeigt die Environmental Working Group diese Grafik. Und es handelt sich zumindest um Hormonstörungen und Allergien. Das ist also ein Grund zur Sorge für die Menschen. Mit diesen Informationen haben wir also eines der Themen, über die die Menschen meiner Meinung nach nachdenken sollten, wenn sie sich Gedanken über Sonnencreme machen. Aber lassen Sie uns nun auf einige der, einige der Informationen eingehen über, wie Sie sagten, die Sonne – Sie haben das ja eingangs dieses Beitrags erwähnt. Hier ist eine Studie aus dem Jahr 2013, und das war eine ziemlich interessante Studie.

[00:27:40] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Dort heißt es: „Ist Krebsprävention durch Sonnenexposition mehr als nur die Wirkung von Vitamin D, eine systematische Übersichtsarbeit der epidemiologischen Studien.“ Und dort steht, hier: „Wir haben festgestellt, dass fast alle epidemiologischen Studien darauf hindeuten, dass chronische, nicht intermittierende Sonnenexposition mit einem verringerten Risiko für Darm-, Brust- und Prostatakrebs sowie Non-Hodgkin-Lymphome verbunden ist.“ Das ist also eine große Diskussion, diese Krebsarten, wenn es um Sonnenexposition geht. Offensichtlich handelt es sich bei vielen davon um Hautkrebs. Aber diese Studie besagt, hey, bei den anderen Krebsarten sieht es so aus, als ob die Sonne abgesehen vom Vitamin D noch etwas anderes bewirken könnte, das den Menschen hilft, diese Krebsarten abzuwehren. Hier ist noch eine. „Die Vermeidung von Sonnenexposition ist ein Risikofaktor für die Gesamtmortalität – Ergebnisse einer Melanom-Kohorte in Südschweden.“ Sie haben sich also Tausende von Menschen in Schweden angesehen. Sie sagten, das ist eine faszinierende Schlussfolgerung. „Wir haben festgestellt, dass die Gesamtmortalität im umgekehrten Verhältnis – die Gesamtmortalität im umgekehrten Verhältnis zu den Gewohnheiten der Sonnenexposition stand.“ Also im umgekehrten Verhältnis. Beachten Sie, dass die Sterblichkeitsrate unter denjenigen, die Sonnenexposition meiden, etwa doppelt so hoch war wie in der Gruppe mit der höchsten Sonnenexposition, was zu einer Übersterblichkeit mit einem populationsattributablen Risiko von 3 % führte. „Schlussfolgerung: Die Ergebnisse dieser Studie liefern beobachtende Belege dafür, dass die Vermeidung von Sonnenexposition ein Risikofaktor für die Gesamtmortalität ist.“

[00:29:03] Del Bigtree

Ich meine, es scheint wirklich offensichtlich zu sein, oder? Jefferey, weißt du, wenn es eine Sache gibt, die wir während Covid wirklich gelernt haben, dann war es, wie wichtig Vitamin D ist. Ich hatte, weißt du, wirklich nicht darüber nachgedacht. Aber als sie dann zeigten, dass man mit einem bestimmten Vitamin-D-Spiegel nicht im Krankenhaus landen würde. Niemand starb, wenn er einen bestimmten, weißt du, im Körper nachweisbaren Vitamin-D-Spiegel hatte. Wir erkennen jetzt, dass dies die Bausteine deines Immunsystems sind. Und so, und wir vergessen, dass das Immunsystem das ist, was sich mit Krebs befasst. Es ist das Immunsystem, das entscheidet, ob dieser Fremdkörper oder, weißt du, diese Chemikalie oder dieses Toxin angegriffen und aus dem Körper ausgestoßen werden soll. Für mich versteht sich das also von selbst. Der einzige natürliche Weg, wie ich es verstehe, um Vitamin D zu bekommen, das wie ein Hormon ist, ist die Interaktion deiner Haut mit der Sonne. Andernfalls nehmen wir diese Nahrungsergänzungsmittel – es erscheint einfach verrückt, dass wir den natürlichen Weg meiden, für den wir geschaffen sind, um eines der lebenswichtigen Vitamine in unserem Körper aufzunehmen. Und dann fangen wir an, weißt du, weißt du, es mit Produkten aus der Flasche zu ergänzen, und Gott weiß, woher das kommt und all diese Probleme, ich weiß auch nicht. Das scheint in vielerlei Hinsicht einfach auf der Hand zu liegen. Und das ist eines dieser Dinge, bei denen uns die Wissenschaft einfach völlig vom Weg abgebracht hat. Wir haben einer ganzen Industrie erlaubt, einfach Dreck in unsere Poren zu schmieren, ohne darüber nachzudenken. Wie auch immer, ähm, es ist, äh, großartig, dass wir hier allmählich einige Realitätsprüfungen im Mainstream erleben.

[00:30:34] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Ja. Auf jeden Fall. Und es gibt auch eine Studie, die erst Anfang dieses Jahres herausgekommen ist. Und sie geht auf das ein, was Sie gerade gesagt haben: Es ist eine Risiko-Nutzen-Abwägung. Und das ist es wirklich, was die Menschen für sich selbst entscheiden müssen. Risiko-Nutzen-Abwägung gewohnheitsmäßiger Ultraviolettexposition für kardiovaskuläre Erkrankungen, Haut- und Herz-Kreislauf-Krebs sowie die Hautkrebsmortalität. Und sie kamen in dieser großen britischen Kohorte zu dem Schluss, dass eine höhere gewohnheitsmäßige UV-Exposition, quantifiziert durch den Sunbeam-Index, mit einer geringeren Gesamtmortalität, kardiovaskulären Mortalität und der Mortalität durch Nicht-Hautkrebs verbunden war, einhergehend mit geringeren proportionalen Anstiegen der Mortalität durch Melanome und andere Hautkrebsarten. Insgesamt stellen diese Ergebnisse die vereinfachte Sichtweise infrage, dass Sonnenlicht in erster Linie ein Hautkarzinogen ist, dessen Nutzen durch Vitamin-D-Tabletten ersetzt werden kann, und unterstützen stattdessen eine ausgewogenere Perspektive, in der die UV-Exposition einen bedeutenden und nicht vollständig ersetzbaren Beitrag zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen schweren Krebserkrankungen leistet. Das ist also eine wichtige Diskussion hier. Und, wissen Sie, um hier in unserer Berichterstattung verantwortungsvoll zu sein. Ganz klar, die Sonne hat Auswirkungen auf Hautkrebs. Und es gibt verschiedene Arten von Hautkrebs. Es gibt Plattenepithelkarzinome. Es gibt Basalzellkarzinome. Wenn man diese frühzeitig erkennt, ist das keine große Sache. Es gibt eine hohe Überlebensrate bei ihnen. Sie sind wirklich sehr häufig. Ähm, aber dann gibt es noch eine Art, das Melanom. Beim Melanom beziehen wir uns auf die American Cancer Society. Und das sind die Statistiken für Melanome. Das ist dasjenige, auf das man wirklich achten muss. Ich meine, natürlich muss man sorgfältig sein. Man muss auf alle achten. Aber dieses hier, das Melanom. Hautkrebs ist bei weitem die häufigste aller Krebsarten in den Vereinigten Staaten. Das Melanom macht nur etwa 1 % der Hautkrebserkrankungen aus, verursacht aber die weitaus größte Mehrheit der Todesfälle durch Hautkrebs.

[00:32:10] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Wenn sie also den Pauschalbegriff Hautkrebstodesfälle verwenden und versuchen, alle Hautkrebsarten in einen Topf zu werfen, ist das nicht korrekt. Das Melanom ist dasjenige, das dafür eigentlich verantwortlich ist. Und das ist für die Dermatologen da draußen, die die Faust gegen meinen Beitrag geballt haben, ich gebe ihnen hier einen kleinen Daumen nach oben und verweise auf diese Grafik. Das ist die A-B-C-D-E-Regel des Melanoms. Man sollte also wirklich darauf achten. Und das ist hier einfach eine kurze Übersicht. Ist es ein Muttermal oder ist es ein Melanom? Ähm, regelmäßige Kontrollen beim Dermatologen. Dermatologen. Sie können sich um diese Dinge kümmern, insbesondere um Plattenepithel- oder Basalzellkarzinome und Hautanhängsel. Sie können diese einfach entfernen, bevor irgendwelche Probleme auftreten. Bei den Melanomen will man da natürlich schneller handeln. Aber das ist eines der Probleme. Aber wie gesagt, es ist nicht einfach eine simple Beziehung hier. Es ist sehr nuanciert. Es ist nicht so, dass mehr Sonne gleich mehr Melanome bedeutet. Tatsächlich gibt es dazu Studien, aber aus Zeitgründen... ..werden wir nicht auf alle Studien eingehen, aber sie zeigen, dass Menschen, die durch ihre Arbeit viel der Sonne ausgesetzt sind, geringere Melanomraten aufweisen als Menschen, die im Büro arbeiten. Es gibt also viel Wissenschaft über Sonnenexposition, die wir noch nicht verstehen, aber das kann den Menschen hoffentlich eine Vorstellung davon geben, wo sie vielleicht anfangen können. Offensichtlich ist ein Sonnenbrand schlecht. Man sollte also auf keinen Fall einfach rausgehen und sich verbrennen, nur weil man die Sonne abbekommen will – das ist erwiesenermaßen auf ganzer Linie eine wirklich, wirklich schlechte Sache.

[00:33:34] Del Bigtree

Nun, wissen Sie, wir haben alle darüber gesprochen, als wir an diesem Beitrag gearbeitet haben: Haben Sonnenbrillen eine Wirkung? Ich freue mich darauf, wir werden dazu einige Nachforschungen anstellen. Ich weiß, dass einige Leute sagen, man solle keine Sonnenbrille tragen. Es signalisiert der Haut, dass man sich im Dunkeln befindet, obwohl das gar nicht der Fall ist – sehr interessant. Bei all dem fangen wir an aufzuwachen und die Dinge, wie ich finde, auf eine neue Art zu betrachten, was großartig ist. Es ist ein Teil dessen, was The HighWire tut. Es ist das, was Sie tun. Und ich denke, wir zwingen das Mainstream-Narrativ dazu, sich zu verändern. Also tolle Arbeit. Jefferey, wie immer eine hervorragende Berichterstattung. Ähm, wir sehen uns nächste Woche.

[00:34:05] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Alles klar. Vielen Dank.

[00:34:06] Del Bigtree

Alles klar. Nun, wissen Sie, schauen Sie, wenn Sie sich die Arbeit ansehen, die wir hier machen, fragen Sie sich selbst: Habe ich diesen Bericht auf irgendeinem der anderen Nachrichtensender gesehen, die ich verfolge? Spricht Fox über die Tatsache, dass Sie in Bezug auf Sonnencreme vielleicht belogen wurden? Vielleicht ist Ihr Aufenthalt in der Sonne wichtig für Sie. Vielleicht sollten Sie anfangen, an einem ausgewogeneren Ansatz zu arbeiten. Ich glaube nicht. Und ich will damit nicht speziell auf Fox herumhacken. Wie sieht es mit MSNBC oder CNN oder einer der anderen Agenturen aus? Und übrigens bezahlen Sie eine Kabelfernsehgebühr, nicht wahr, um sich diese Dinge anzusehen, die Sie finanzieren? Wissen Sie, all jene, die Sie während Covid belogen haben, die Ihnen ständig Fehlinformationen liefern und Sie dazu bringen, in den sozialen Medien nach Antworten zu suchen, aber dann können Sie jede Woche zu The HighWire gehen, und wir gehen die sozialen Medien durch, wir schauen uns das alles an, und wir finden die Wissenschaft, die wir Ihnen genau in diesem Moment in die Hand geben – wenn Sie sich all diese Artikel ansehen, wollen Sie sie auch lesen. Wenn Sie sich einfach für unsere E-Mail-Liste anmelden – dafür müssen Sie nur in die Mitte der Seite gehen, die Seite hinuntergehen, zu Brave Bold News navigieren und uns Ihre E-Mail-Adresse geben. Sie erhalten jedes Dokument, das wir in dieser Sendung präsentieren; wenn es ein Video ist, bekommen Sie einen Link. Wenn es eine Studie ist, erhalten Sie die gesamte Studie, nicht nur den Absatz, auf den wir uns konzentrieren, damit Sie unsere Arbeit überprüfen können.

[00:35:19] Del Bigtree

Wir versuchen, dies allen Menschen im Journalismus zu vermitteln. Wissen Sie, das ist das Highwire-Protokoll. Zeigen Sie Ihre Arbeit. Erzählen Sie mir nicht einfach, dass ein Experte Ihnen das gesagt hat oder ein Experte in Ihrer Sendung war. The HighWire basiert auf fünf Kernwerten: Genauigkeit, Integrität, Unabhängigkeit, Rechenschaftspflicht und Transparenz. Aber wenn wir mit der Berichterstattung fertig sind, sagen wir nicht einfach: Nun, unsere Arbeit ist getan. Wir haben Ihnen gezeigt, dass es ein Problem gibt. Daran werden Sie nichts ändern können. Nein. Dann nehmen wir die eingehenden Gelder aus Ihrer Unterstützung und engagieren einen der besten Anwälte der Geschichte, um zu klagen. Ob es nun um Fluorid geht. Wir haben jetzt den bedeutendsten Fluorid-Anwalt, der mit Aaron Siri zusammenarbeitet. Wir steigen in das Thema 5G und die Untersuchungen dazu ein. Mikroplastik, was auch immer, zusätzlich zu der ganzen Arbeit zu den Impfstoffen. Und wenn Sie so dasitzen und über die Welt nachdenken, in der Sie gelebt haben oder in der Sie leben, was in den letzten Jahren passiert ist – wer bewirkt da Veränderungen? Das ist alles, was ich sagen will. Wenn Sie bedenken, dass wir mit unserem Geld abstimmen: Wo fließt Ihr Geld hin? Fließt es an diejenigen, die eine Veränderung zum Besseren in Ihrer Welt herbeiführen, oder finanzieren Sie Dinge, die Sie belügen und – Sie wissen schon – und finanzieren das? Ehrlich gesagt finanzieren Sie all diese Produkte, die auf den von Ihnen gesehenen Sendern Werbung schalten, ebenfalls mit; sie sagen sich: Oh, toll, Sie haben unsere Aufmerksamkeit.

[00:36:34] Del Bigtree

Vergiftet uns ruhig weiter, gebt uns ruhig weiter Gifte, die wir uns in die Poren reiben können. Ich, ich stehe dahinter. Dafür gebe ich mein Geld aus. Natürlich können wir nicht perfekt sein. Natürlich gibt es Dinge, die wir tun müssen. Wir müssen uns durch die Gesellschaft schlagen. Aber wie schafft man ein Gleichgewicht? Wie schafft man ein Gleichgewicht für all diese Dinge in der Welt? Man tut es, indem man die Dinge unterstützt, von denen man weiß, dass sie wirklich einen Unterschied machen. Und wir glauben, genau das ist The HighWire. Es gibt nichts Vergleichbares. Es gibt keine, keine gemeinnützige Organisation. Es gibt keine Gruppe auf der Welt, die diesen mehrgleisigen Ansatz verfolgt. Wir präsentieren Ihnen nicht nur eine der besten Nachrichtensendungen und die beliebtesten alternativen Nachrichtensendungen der Welt. Mit The HighWire reichen wir mehr Klagen ein als jede vergleichbare gemeinnützige Organisation, erringen mehr Siege, als Sie je gesehen haben. Die Veränderungen in der Impfstoff-Debatte in Amerika, die auf den Supreme Court zustürmen, werden alle durch Sie ermöglicht. Sie spenden genau jetzt, 146 eingereichte Bundesklagen, 560 16 gesicherte Dokumentenfreigaben, einschließlich der Pfizer-Daten, der Moderna-Daten, der Daten. Niemand sonst hat das getan. Inzwischen werden Bücher darüber geschrieben. Bücher, die es ohne The HighWire, ICAN und diejenigen von Ihnen, die unsere Arbeit unterstützen, nicht gäbe. Und während wir, wissen Sie, hier sitzen und darüber nachdenken, in was für einer Welt wir leben wollen – wie viel Zeit bleibt uns noch, bevor die KI-Herrschaft die Kontrolle übernimmt? Und, wissen Sie, unsere Regierung einfach anfängt, die Gesichtserkennungssoftware einzuschalten, und, was weiß ich, wissen Sie, wird sie meine Schweißdrüsen testen, wenn ich das Lenkrad meines Autos anfasse? Wenn Sie all diese Dinge verrückt machen, dann brauchen wir genau jetzt Ihre Hilfe.

[00:38:08] Del Bigtree

Bitte. Ähm, wir – das ist die letzte Woche, in der wir die \$1,5-Millionen-Spendenverdopplung haben. Wo stehen wir? Nun, wir stehen im Moment bei \$615.000, was bedeutet, dass wir noch ein Stück Weg vor uns haben. Wir brauchen Ihre Hilfe. Ich möchte wirklich, dass Sie diese Woche nachdenken. Lassen Sie uns etwas bewirken. Ihre \$5 bis \$10. Ihre \$100 werden zu \$200. Ihre \$1.000 werden zu \$2.000. Sie verstehen das Prinzip. Aber wir wollen den Sponsoren, die das für uns möglich machen, wirklich zeigen: Das funktioniert. Danke. Danke. Für diejenigen unter Ihnen, denen es im Leben gut ergangen ist: Wenn Sie eine solche Verdoppelungsaktion anbieten, macht das wirklich einen Unterschied. Wenn Sie einer dieser Sponsoren sind, die sich vielleicht an einem bestimmten Produkt beteiligen möchten, bei dem Sie, wissen Sie, entweder öffentlich Ihren Namen nennen können oder einfach persönlich wissen, dass Sie etwas bewirkt haben. Schreiben Sie uns einfach unter info@ICANdecide.org. Wir werden den Druck auf diese Regierung weiter aufrechterhalten, und die Regierung gerät in Bewegung. In der Zukunft. Wir haben einige der... Dann. Jetzt sehen Sie, dass sich die Zeitungen in diesem Punkt ändern. Sie schreiben in einem positiven Licht. Es sieht unvermeidlich aus.

[00:39:14] Del Bigtree

ICAN wird diese Impfstoff-Diskussion verändern. Es ist auf dem Weg zum Obersten Gerichtshof. All das wird durch euch möglich gemacht. Ich möchte jedem danken, der diese, wisst ihr, großartige Show und all die Arbeit, die wir tun, möglich macht. Und an diejenigen von euch, die gerade zuschauen: Schließt euch dem Team an, schließt euch der Familie an, kommt ins Netzwerk, kommt ins Informed Consent Action Network. Das ist eure Gelegenheit. Ich hoffe, ihr tut es. Jetzt bitten wir euch nur, auf den Spenden-Button oben auf der Seite zu klicken. Werdet regelmäßige Spender. 26 \$ für 2026 wären fantastisch. Auf diese Weise wissen wir es. Und schaut mal. Was ist das schon? Ein Mittagessen? Einmal im Monat ein Mittagessen ausfallen lassen und Intervallfasten machen. Und schon habt ihr es. Ihr helft uns, die Welt zu verändern. Apropos die Welt verändern: Die Maha-Bewegung ist – während ich um die ganze Welt reise, spricht jeder über Maha, ob in Italien, Frankreich, Japan, wo auch immer. Maha ist in aller Munde. Aber was bedeutet das und wie setze ich es um? Nun, einer der besten Wege, es umzusetzen, wäre wohl über die eigene Ernährung. Und was wäre, wenn jemand ein Kochbuch darüber schreiben würde, wie man sich nach der Maha-Diät ernährt? Nun, ich werde mit Pete Evans sprechen. Er ist der Starkoch, der die Welt erobert hat. Er ist wirklich einer der wunderbarsten Menschen, die man je treffen wird. Und wenn ihr noch nicht von ihm gehört habt, macht euch bereit. Hier ist er.

[00:40:38] Female News Correspondent

Chefkoch Pete Evans.

[00:40:39] Female News Correspondent

Pete Evans. Pete Evans, Juror bei der wahnsinnig beliebten Show „My Kitchen Rules“.

[00:40:43] Female News Correspondent

Ein international renommierter Koch, Autor und Redner, der durch erfolgreiche TV-Shows zu einem bekannten Namen wurde.

[00:40:48] Female News Correspondent

Ein Markenname für alles, vom Kochgeschirr bis zur Küchenspüle.

[00:40:52] Male News Correspondent

Nicht nur ein Mastermind, sondern auch ein liebevoller Vater.

[00:40:55] Female News Correspondent

Dokumentarfilm-Produzent mit über 30 Kochbüchern.

[00:40:58] Female News Correspondent

Dem Lifestyle-Guru einer Legion von Anhängern, Starkoch Pete Evans, wurde seine Facebook-Seite dauerhaft gelöscht.

[00:41:05] Male News Correspondent

Channel Seven hat Pete Evans nun fallengelassen.

[00:41:08] Male News Correspondent

Seine pseudowissenschaftlichen Ansichten haben führende Ärzte empört.

[00:41:11] Male News Correspondent

Evans hat in den sozialen Medien immer wieder für Kontroversen gesorgt.

[00:41:14] Male News Correspondent

Pete Evans, Starkoch und TV-Moderator, wurde dafür verspottet, dass er die Pharmaindustrie infrage stellte, über Darmgesundheit, Clean Eating sprach und uns aufforderte, über den Tellerrand des Systems hinauszuschauen. War er also tatsächlich verrückt oder seiner Zeit einfach voraus?

[00:41:28] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Sobald ich anfang zu verbreiten, dass man gesund werden kann, indem man ein paar Lebensmittel weglässt und sich auf biologisch-regenerative Landwirtschaft konzentriert, begannen die Angriffe. Ich wusste, dass es Konsequenzen haben würde, aber ich wusste, dass das der Weg ist, und ich vertraue diesem Weg einfach. Paleo ist wirklich, wirklich einfach. Es ist im Grunde Fleisch und drei Sorten Gemüse. Das ist alles. Menschen das Kochen beizubringen. Das ist es, was Starkoch eigentlich bedeutet. Es ist einfach ein Lehrer dieses Handwerks, der Kochkunst, die ich liebe. Und so viele Ärzte, die ich interviewt habe, glauben, dass 80 % der chronischen Krankheiten durch die Wahl des Lebensstils vollständig ausgemerzt werden können. Die wichtigste Entscheidung für den Lebensstil ist meiner Meinung nach eine gute Ernährung. Stellen Sie sich vor, 80 % der Krankenhausbesuche würden wegfallen. Stellen Sie sich vor, die Lobbyarbeit der Pharmaunternehmen hätte 80 % weniger finanzielle Mittel. Alles würde sich ändern. Ich glaube nicht, dass irgendjemand unterschätzen kann, wie kraftvoll Essen ist, um Menschen zusammenzubringen, Liebe zu teilen und Liebe zu empfangen. Meine Absicht ist es, so lange wie möglich ohne Krankheiten zu leben. Ich möchte 100, 110 Jahre alt werden, meine Enkel und Urenkel aufwachsen sehen und dieses wunderschöne Schauspiel auf der Welt einfach so lange wie möglich miterleben.

[00:42:43] Del Bigtree

Nun, es ist mir eine Ehre und ein Vergnügen, Starkoch Pete Evans und sein neues Buch, „The Maha Cookbook“, hier bei mir zu haben. Legen wir los, Pete. Vielen Dank, dass du heute dabei bist.

[00:42:52] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Bruder. Danke für die Einladung. Und ich möchte dir einfach zu all dem gratulieren, was du über die Jahre hinweg geleistet hast. Ich bin ein Riesenfan.

[00:42:59] Del Bigtree

Oh, danke, danke. Es ist, äh. Ich meine, ich habe hier einen Riesenspaß. Weißt du, es ist großartig zu sehen, wie sich die Welt um einen herum verändert. Und, weißt du, da wir vor Covid gesprochen haben, dann mitten in Covid und jetzt sind wir wieder hier, ähm, weißt du, das sind unglaubliche Momente. Ich sage immer, das sind die Geburtswehen des Wandels. Und, weißt du, ich denke, Maha ist etwas, das aus diesem, weißt du, Covid-Druck heraus entstanden ist, wenn man so will. Ja. Es ist wirklich, weißt du, zu sehen, wie Ernährung und, weißt du, medizinische Freiheit zusammenkommen. Ähm, ich glaube nicht, dass die amerikanische Politik das hat kommen sehen. Und, äh, und deshalb, aber du nimmst das in diesem Kochbuch voll auf. Lass uns also darauf eingehen. Äh, warum das Maha-Kochbuch? Was waren deine Gedanken dazu?

[00:43:47] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Nun, nicht nur Amerika wieder gesund machen, sondern auch Australien wieder gesünder machen. Ja, ich habe mir da sozusagen, ja, ich habe mir diese Freiheit herausgenommen. Und wie du schon sagtest, ich meine, Essen ist so ein, ein wunderschöner Teil unseres Lebens.

[00:44:01] Del Bigtree

Ja.

[00:44:02] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Und wie du gerade erwähnt hast, war Essen einst, praktisch während unserer gesamten Evolutionsgeschichte, eine unserer obersten Prioritäten.

[00:44:12] Del Bigtree

Ja.

[00:44:13] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Und ich würde sagen, in den letzten 50, 60 Jahren ist es auf der Leiter ein paar Sprossen nach unten gerutscht. Und mit dem, was du über Bobby und die Maha-Bewegung gesagt hast, scheint es die Leiter wieder nach oben zu gehen, was mich in vielerlei Hinsicht begeistert, weil ich wirklich glaube, dass die am tiefsten hängende Frucht... Entschuldige das Wortspiel, darin liegt, in die Küche zu gehen und wunderbares Essen zu kochen, Erinnerungen zu schaffen, wie wir es gerade besprochen haben, für uns selbst und unsere Familie, und letztendlich eine lebenswichtige Fähigkeit fürs Leben zu erlernen. Viele Menschen können in die, ähm, nicht Falle, sondern in die Vorstellung verfallen, dass Kochen eine lästige Pflicht ist. Ja, es ist eine Last.

[00:44:54] Del Bigtree

Es ist echt lästig

[00:44:55] Del Bigtree

Meine Mutter hat das gesehen. Meine Mutter hat einfach, ich konnte merken, dass sie das Kochen gehasst hat, und das kam irgendwie in der Schmeichelei zum Vorschein.

[00:45:04] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Und ich denke, meine, meine Absicht mit den Fähigkeiten, die ich habe, und den Werkzeugen, die mir zur Verfügung stehen, ist es, Kochen wieder inspirierend, wieder sexy und wieder unterhaltsam zu machen und nicht zu einer lästigen Pflicht, nicht zu einer Last werden zu lassen. Und wie passiert das? Wie bewirken wir eine Veränderung? Und offensichtlich hat jeder einen freien Willen. Ja. Und ich möchte niemandem meine Überzeugungen oder irgendetwas anderes aufzwingen. Ähm, weil wir das schon hinter uns haben. Richtig, richtig, richtig. Wie bringen wir also das Kochen und das Verständnis dafür, wie wichtig Essen ist, wieder nach oben auf dieser Leiter? Und Maha ist ein so großer Anreiz und ein Moment in der Geschichte der Menschheit, besonders in diesem Land, damit das geschieht. Und ich bin einfach so dankbar und so glücklich. Und es treibt mir Tränen in die Augen, besonders als Bobby kandidierte und dann die Maha-Bewegung aufkam. Ich dachte mir: Wow, was für eine erstaunliche Zeit in der Menschheitsgeschichte, in der das hier im Rampenlicht steht, auf der großen Bühne, beklatscht und gefeiert wird, und nicht nur etwas ist, das, ähm, ein bisschen esoterisch ist. Wir wissen, dass das hilft. Wir wissen: Wenn Menschen Zeit in der Küche verbringen – und zwar nicht viel Zeit – und darüber nachdenken, was sie kochen, es mit Liebe kochen, mit Lachen kochen, mit einer Absicht kochen, dann können wir – so wage ich zu behaupten – Amerika, Australien und die Welt auf köstliche und unterhaltsame Weise wieder gesund machen.

[00:46:39] Del Bigtree

Ich meine, du reist natürlich viel, du triffst Leute, du bist eine Stimme für das Kochen, für das Essen und für die Gesundheit gewesen. Was sind die Dinge, die es eine Stufe nach unten gebracht haben? Ich meine, ich nehme mal an, es ist irgendwie... weißt du, sind wir zu beschäftigt? Liegt es einfach an der Zeit, die uns zur Verfügung steht? Liegt es daran, dass wir es nicht mehr von der Oma lernen? Ich meine, liegt es einfach nicht mehr in unserer, du weißt schon, Erziehung? Was sind die größten Hürden, wenn man bedenkt, was nötig ist, um die Menschen für diesen Bereich zu begeistern?

[00:47:14] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Es kann auf jeden Fall eine Kombination aus den Dingen sein, die Sie gerade erwähnt haben. Und, und meistens ist es Bequemlichkeit und ein Mangel an Zeit oder ein gefühlter Mangel an Zeit. Ja. Wir können also damit anfangen, die allerersten Grundlagen zu lernen: wie man ein Ei pochiert, wie man ein Rührei macht, wie man ein Stück Steak brät, wie man ein Hähnchen brät, wie man Gemüse so zubereitet, dass es nicht fad und langweilig schmeckt. Und ehrlich gesagt, zehn Minuten Zubereitungszeit in der Küche, fünf Minuten Zubereitungszeit in der Küche. Mehr braucht es oft gar nicht. Wissen Sie, eine langsam gegarte Lammshulter zum Beispiel, wenn Sie Lamm mögen. Ja, schieben Sie sie in den Ofen, bevor Sie zur Arbeit gehen, oder in einen Slow Cooker. Sie kommen nach Hause. Sie essen Essen in Restaurantqualität, besser als in Restaurantqualität, weil Sie wissen, woher es kommt. Ja. Wenn, wenn Sie das berücksichtigen und sich darüber Gedanken machen, und wenn Sie sich erst einmal darauf einlassen, bei den Grundlagen anfangen und beginnen, die Veränderungen in Ihrem Körper zu spüren – wissen Sie, das, was mich dazu gebracht hat, nachdem ich zehn, 15 Jahre lang Koch war, war eigentlich meine Frau. Sie hat ein Buch namens „Primal Body, Primal Mind“ von Nora Georgiadis gelesen, und es hat uns gewissermaßen durch die Geschichte der Ernährung und die Evolutionsgeschichte des Menschen geführt.

[00:48:34] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Und meiner Meinung nach läuft es letztlich auf ein paar einfache Tatsachen hinaus. Ja. Fleisch oder Meeresfrüchte von guter Qualität. Ungespritztes Gemüse und Obst. Also, wenn man das essen kann. Und ein paar Eier, wenn man sie verträgt. Wenn man das schafft, einfach immer so weitermachen. Was an den Jahren 2025, 20, 26 und danach so spannend ist, ist, dass wir jetzt diesen Zugang haben – ich war zum Beispiel gerade bei Whole Foods, um die Zutaten für unsere Rezepte zu kaufen. Da gibt es einfach alles, Gewürze aus der ganzen Welt, all diese wunderbaren Kräuter und dann Fleisch oder Meeresfrüchte von wirklich guter Qualität, wenn man das möchte. Und wenn man aufs Geld achten muss, kann man in all diesen Bereichen nach den günstigeren Optionen suchen. Im Allgemeinen sind die Dinge günstiger, die gerade Saison haben, die lokal sind. Ja. Ähm, Wochenmärkte, natürlich Genossenschaften, oder wenn man zu Hause mit den Kindern eigene Kräuter anbauen kann – wissen Sie, wir haben einfach eine Fülle von Zutaten, sodass wir uns von der ganzen Welt inspirieren lassen können, weil jede einzelne Kultur herausgefunden hat, wie man es macht, und zwar so, dass es absolut köstlich schmeckt. Und diese klassischen Rezepte, die sich über die Zeit bewährt haben, ähm, die kann man in der eigenen Küche nachkochen, wissen Sie?

[00:49:49] Del Bigtree

Ja.

[00:49:50] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Heutzutage gibt es YouTube, Kochshows, alles ist da. Die Informationen sind da. Ja. Das stimmt. Und für mich ist eines der größten Geschenke, glaube ich, das Kochen zu lernen. Wissen Sie, es ist eine Möglichkeit – ohne jetzt zu tief ins Detail zu gehen, aber es scheint heutzutage viele psychische Probleme zu geben, die auf mangelndem Selbstwertgefühl oder fehlender Selbstliebe beruhen können, und wenn man eine Fähigkeit erlernt, baut man Selbstvertrauen auf. Man baut diese Beziehung zu sich selbst auf, dass man etwas tun kann und dass man es gut tun kann. Und Kochen ist eines der Dinge, die wir lernen können. Selbst wenn man ein Neuling oder Anfänger ist oder kein Selbstvertrauen hat. Und innerhalb von drei Monaten, sechs Monaten, einem Jahr fängt man an, diese lebenspraktischen Fähigkeiten zu erlernen, die einem selbst Nahrung, Selbstliebe und Selbstwertgefühl schenken. Und wenn man das dann entweder mit sich selbst oder mit anderen teilen kann, wissen Sie, dann baut sich das immer weiter auf, sodass, ähm, wenn wir uns gut ernähren, natürlich auch Ängste, Depressionen und solche Dinge verschwinden können.

[00:50:50] Del Bigtree

Ich meine, es ist nicht nur, es ist nicht nur das Vertrauen darin. Wir erkennen tatsächlich immer mehr, dass unser Darmbiom, das, was in unserem Magen passiert, wirklich und wahrhaftig unsere Angstzustände, Depressionen, die psychische Gesundheit und eine ganze Reihe anderer Autoimmun-, neurologischer und Entwicklungsstörungen bei Kindern beeinflusst. Mhm. Ähm, es läuft wirklich darauf hinaus, wie gesund unser Magen ist. Wissen Sie, ich liebe das, wissen Sie, wenn ich an ein Kochbuch denke, schlägt man es oft einfach nur auf. Es ist einfach nur eine Ansammlung von Rezepten. Aber das hier ist wirklich eine Reise und ein Lernprozess. Schon allein das Lesen einiger dieser Kapitel, wie Kapitel eins: Was ist Maha? Und dann geht es um den Geist des Maha-Einkaufens. Das ist ein ganz großes Thema. Niemand spricht wirklich darüber. Die Speisekammer ausmisten. Wie werde ich die Dinge los, die mir im Weg stehen? Das wird nicht hilfreich sein. Das schöne Handwerk des Kochens, die Ernährung unserer Vorfahren, Lebensmittel, die man reduzieren und streichen sollte, wissen Sie, geht es um großartige biologische, pestizidfreie und regenerative landwirtschaftliche Praktiken? Wissen Sie, wir sind jetzt bei Kapitel neun: Essenszubereitung, Planung, Kochen, große Mengen, wählerische Esser. Ich glaube, jedes Elternteil hat mindestens einen davon – ein paar Worte zum Thema Wasser, das große Thema Proteine, Fette und Kohlenhydrate, Darmgesundheit und fermentierte Lebensmittel, und eine Einladung zu weiteren Entdeckungen. Und dann kommt man zu den eigentlichen Maha-Rezepten mit Fleischgerichten und Fisch. Und, ähm, wissen Sie, eine der Debatten, ich meine, gehen Sie auf die Debatte ein, ob es Paleo ist? Ich meine, es fühlt sich einfach an wie Paleo und vegetarisch und, wissen Sie, ähm, vegan oder, wissen Sie, und dann gibt es Leute, die rühren kein Gemüse an, nur Fleisch. Wie, wie, wie macht das ein, als, als, als Koch? Weil ich mich jeden Tag damit auseinandersetze. Ich habe das Gefühl, ich verärgere jemanden oder irgendeinen Teil meiner eigenen Psyche. Ich dachte, das wollten wir nicht tun. Gibt es einfache Regeln, die uns davor bewahren, wissen Sie, in der, äh, Debatte darüber unterzugehen?

[00:52:44] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ich bin keine umstrittene Persönlichkeit, wie Sie wissen. Richtig?

[00:52:47] Del Bigtree

Ja. Wie bleiben wir verschont? Ich meine, warum sollte Essen als Erstes wegfallen? Aber das tut es, es ist umstritten geworden.

[00:52:54] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Es kann für die Menschen wirklich verwirrend sein, denn wenn man in die sozialen Medien geht oder einfach nur die Nachrichtensendungen verfolgt und sie Diätassistenten, Ernährungsberater oder Fitnesstrainer einladen, hat jeder eine andere Sichtweise darauf. Meine Sichtweise ist: Halt es ganz einfach, halt es unkompliziert. Ähm, ich liebe wirklich qualitativ hochwertiges Fleisch, Meeresfrüchte, Gemüse, Obst, Eier, Nüsse und Samen, wenn man sie verträgt, aber nicht in riesigen Mengen, und eher eine kohlenhydratärmere Ernährung.

[00:53:25] Del Bigtree

Sicher. Sie stimmen also damit überein, dass die Pyramide von Robert Kennedy Jr. auf den Kopf gestellt wird.

[00:53:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

100 %. Wissen Sie, ohne zu tief einzusteigen, denn wir könnten stundenlang darüber reden. Aber wissen Sie, qualitativ hochwertige Fette sind so wichtig für uns. Qualitativ hochwertiges Protein ist wichtig für uns. Und dann läuft es darauf hinaus, ähm, was, was einem Freude bringt. Wissen Sie, ich habe vegetarische und vegane Freunde, denen es anscheinend blendend geht. Ja. Ich habe Kumpels, die sich rein von Fleisch ernähren und denen es anscheinend blendend geht. Ja. Ich kenne auch Leute, von denen ich weiß, dass sie sich nicht gut ernähren, und denen es anscheinend trotzdem blendend geht. Und, und wir können das umdrehen.

[00:54:01] Del Bigtree

Trump. Ich denke, darüber hinaus, ich denke, der Typ wie.

[00:54:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Nun, genau.

[00:54:04] Del Bigtree

Scheint, ähm, wissen Sie, unendliche Energie zu haben, wissen Sie, wissen Sie.

[00:54:08] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Und darüber spreche ich im Buch, in der weiterführenden Literatur, wissen Sie, dass unsere emotionalen Glaubenssysteme und das, worauf ich vor der Selbstliebe und dem Selbstwertgefühl gestoßen bin, diese emotionalen Glaubensmuster, sogar noch wichtiger sein können als das, was wir essen. Aber ich denke, das am einfachsten zu Kontrollierende und Auszuwählende ist das, was wir essen. Und wie Sie bereits sagten: Wenn unser Darm gut funktioniert, unser – manche nennen es das erste oder das zweite Gehirn. Dann können einige dieser anderen Hürden oder Herausforderungen in unserem Leben viel einfacher zu bewältigen, anzugehen und durchzuarbeiten sein. Mhm. Diese emotionalen Überzeugungen, die wir haben, wissen Sie, ob nun aus Kultur, Politik, Religion oder Familie. Ja. Äh, also ich denke, zumindest für mich, ist – oder kann – die Ernährung der erste Schritt sein, um langfristige, regenerative Gesundheit zu verstehen, oder? Denn sobald man beginnt, sich darauf zu konzentrieren und mehr Vitalität erlangt, können diese anderen Hindernisse oder Herausforderungen in unserem Leben ein wenig leichter zu bewältigen, zu verstehen und zu durchleben sein.

[00:55:23] Del Bigtree

Fantastisch. Nun, wir haben uns kurz vor diesem Interview getroffen und durften ein wenig Spaß in der Küche haben. Schauen wir uns also mal an, was gerade in der Küche passiert ist. Nicht nur darüber reden, wie man es unterhaltsam macht. So macht Pete Evans es unterhaltsam. Alles klar, Pete, sieht so aus, als hätten wir hier ein paar wunderbare Sachen. Woran arbeiten wir heute?

[00:55:41] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Nun, ich dachte, wir machen drei kleine Rezepte. Okay, wir haben einfache Rezepte. Okay. Süßkartoffeln also. Okay. Geröstet mit ein wenig italienischem Amarillo. Im Grunde eine grüne Kräutersauce.

[00:55:52] Del Bigtree

Okay.

[00:55:53] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Super einfach. Wir machen eine Pizza. Es ist also eine.

[00:55:56] Del Bigtree

Pizza.

[00:55:57] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Es ist eine Pizza. Okay. Ohne den Pizzaboden.

[00:56:00] Del Bigtree

Also ohne den Boden, ohne die Kohlenhydratlast dort, genau.

[00:56:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Es ist einfach reines Fleisch.

[00:56:04] Del Bigtree

Okay.

[00:56:05] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Mit Tomate.

[00:56:06] Del Bigtree

Das klingt gut. Die ganzen Paleo-Leute da draußen wären also total begeistert von der Pizza.

[00:56:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Oh, die werden so glücklich sein. Okay, wir haben hier in Kokoswasser pochierte Birnen.

[00:56:14] Del Bigtree

Oh, wow. Okay.

[00:56:15] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Wirklich, wirklich einfach. Wir fangen also mit den Süßkartoffeln an.

[00:56:17] Del Bigtree

Okay. Sehr gut.

[00:56:17] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Das hier sind also Hasselback-Süßkartoffeln.

[00:56:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Wunderschöne Bio-Süßkartoffeln.

[00:56:22] Del Bigtree

Okay.

[00:56:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Und dann schneiden wir einfach mit einem kleinen, scharfen Messer in die Süßkartoffel.

[00:56:29] Del Bigtree

Also nicht ganz durch. Nur ein kleines Stück übrig lassen. Damit sie zusammenhält. Warum macht man das? Warum nimmt man sie nicht einfach ohne die Schnitte, wirft sie rein und röstet sie?

[00:56:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Na ja, weißt du, manchmal geht es auch ein bisschen um die Optik.

[00:56:43] Del Bigtree

Okay.

[00:56:43] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Aber man könnte sie auch einfach so einschneiden. Aber die Leute mögen die Hasselback-Kartoffeln. Ja. Also dachten wir, wir machen eine Süßkartoffel. Und, äh, man kann Essstäbchen an die Seiten legen und hineinschneiden, damit man sie nicht ganz durchschneidet. Okay. Oder einfach so ein bisschen?

[00:56:58] Del Bigtree

Ach so, man legt sie also daneben. Man schneidet nicht zu tief. Genau. Alles klar. Sehr gut.

[00:57:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Äh, ein bisschen Sauce, ein bisschen Fett hier. Ich habe also feinen Rindertalg verwendet.

[00:57:09] Del Bigtree

Okay. Ja.

[00:57:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Großartig. Einfach großartig. Ein wenig natives Olivenöl extra, gehackter Knoblauch, ein bisschen Thymian da drin. Also tun wir einfach. Es ist köstlich.

[00:57:17] Del Bigtree

Ich kann jetzt schon sagen, dass das fantastisch wird.

[00:57:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Nur ein kleines bisschen davon.

[00:57:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Und dann kommen sie einfach für etwa 45 Minuten bei 350 Grad in den Ofen. Okay. Zart.

[00:57:26] Del Bigtree

Okay.

[00:57:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ein bisschen Salz drauf.

[00:57:28] Del Bigtree

Ich meine, das hat buchstäblich gerade mal zwei Minuten gedauert. Ich schätze, das Öl, der Thymian und der Knoblauch haben vielleicht eine Minute gedauert, aber das war's. Das kriegt man hin.

[00:57:36] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Das war's.

[00:57:37] Del Bigtree

Okay.

[00:57:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Möchtest du sehen, wie sie aussehen?

[00:57:39] Del Bigtree

Ja. Lass uns sie rausholen. Ich liebe das. Du zeigst uns 45 Minuten später. So sieht es aus, wenn es herauskommt.

[00:57:47] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Gib mir mal den letzten Teller rüber. Ja. Und den Pfannenwender. Hab ihn. Das ist heiß. Wenn du sie hinüberschieben möchtest.

[00:57:53] Del Bigtree

Alles klar.

[00:57:55] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Und die Amarillo ist eine herrliche kleine grüne Kräutersauce. Man kann sie mit Petersilie, Basilikum, Oregano zubereiten, oder wenn man mag, auch mit Majoran darüber. Wir zupfen einfach die Blätter von den Kräutern ab – oder 'herbs', wie ich sagen sollte.

[00:58:12] Del Bigtree

Ich liebe die Kräuter. Ich liebe es, das zu hören. Das macht es aus. Ich finde, dadurch klingt es so, als würde es noch besser schmecken. Leg das direkt an den Rand.

[00:58:19] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Wunderbar. Also, was auch immer du an grünen Kräutern da hast.

[00:58:22] Del Bigtree

Alles klar.

[00:58:24] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Du kannst es in eine Küchenmaschine geben, wenn du magst, oder in einen Mixer, oder einfach im Mörser mit Stößel zerstoßen oder mit einem scharfen Messer hacken. Im Grunde kommt das in eine Schüssel. Okay. Mit ein wenig Knoblauch. Wenn du da etwas natives Olivenöl extra hineingießen möchtest. Absolut.

[00:58:40] Del Bigtree

reichlich

[00:58:41] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ja. Reichlich. Perfekt. Press die Zitrone da hinein.

[00:58:46] Del Bigtree

Aber sicher.

[00:58:47] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Fabelhaft, ein wenig frischer Knoblauch. Etwas Salz, ein wenig Pfeffer. Hoppla.

[00:58:56] Del Bigtree

Gibt es eine Faustregel für säuerlich, süß oder herzhaft? Ich meine, weißt du, gibt es dafür eine Regel?

[00:59:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Köche lieben Fett, Salz und Säure.

[00:59:07] Del Bigtree

Okay.

[00:59:07] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Wobei wir das Fett gerade mit dem Oliven...

[00:59:09] Del Bigtree

Öl, der Säure.

[00:59:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Salz ist drin, und die Säure. Ein wenig Zitronensaft. Okay, das sind also Salatdressings, kleine Saucen, kleine Kräutersaucen wie diese hier. Und dann geben wir das einfach mit dem Löffel oben drüber.

[00:59:20] Del Bigtree

Alles klar.

[00:59:21] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Und das wertet es einfach auf – ich meine diese kleine Sauce hier. Großartig auf Steak. Großartig.

[00:59:25] Del Bigtree

Ich werde also die Haut mitessen.

[00:59:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ja.

[00:59:27] Del Bigtree

Okay.

[00:59:28] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ja.

[00:59:29] Del Bigtree

Alles klar.

[00:59:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Und das ist einfach eine nette kleine Art, um Süßkartoffeln ein bisschen aufzupeppen. Du kannst den Löffel nehmen, wenn du probieren willst.

[00:59:39] Del Bigtree

Das will ich auf jeden Fall probieren. Legen wir los.

[00:59:46] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Könnte heiß sein.

[00:59:50] Del Bigtree

Mhm.

[00:59:51] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ich nehme meine Finger.

[00:59:53] Del Bigtree

Ich hatte... ich hatte sonst immer nur so Butter und Salz, Süßkartoffeln eher mit braunem Zucker. Aber die Zitrone mit der Süße und den Kräutern zu kombinieren, das ist so köstlich.

[01:00:06] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Was auch richtig gut zu Süßkartoffeln passt, ist ein wenig Zimt, wenn man sie mit dem Fett backt. Also wie gesagt, entweder Olivenöl, Entenfett, Rindertalg, Kokosöl, jede Art von Fett. Ich nutze gerne die Fülle an Fetten, die uns zur Verfügung steht. Die gesunden Fette.

[01:00:21] Del Bigtree

Wie siehst du das mit der Temperatur, also bei so einer Pfanne, die heiß ist. Ja. Sieht jetzt sehr heiß aus, kurz davor, welche Öle zu verbrennen? Ich meine, gibt es... ich meine, wir müssen darauf achten, welche Öle wir verwenden, je nachdem, welche Temperatur wir erreichen wollen. Stimmt das so?

[01:00:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ja und nein.

[01:00:39] Del Bigtree

Okay. Super.

[01:00:40] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Als Koch wurde uns beigebracht – das ist interessant. Die Dinge, die im Moment wirklich beworben werden, sind die Dinge, mit denen Köche am liebsten kochen.

[01:00:48] Del Bigtree

Okay.

[01:00:48] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Da wir aus der französischen und asiatischen Kochtradition gelernt haben, wäre das Schweineschmalz, gute Qualität, Schweinefett, Entenfett, Hühnerfett wie Schmaltz, Rinderfett, Talg. Man kann Lamm-Talg, Kokosöl oder extra natives Olivenöl aus dem Mittelmeerraum nehmen.

[01:01:04] Del Bigtree

Ja.

[01:01:04] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Und äh, ja, Butter, wenn man Milchprodukte verträgt. Ja. Manche vertragen sie nicht, manche schon. Oder Ghee, was eine geklärte Butter ist.

[01:01:12] Del Bigtree

Ja.

[01:01:13] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Zu Hause haben wir also eine Fülle von.

[01:01:15] Del Bigtree

Alles klar.

[01:01:16] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Und dann suchen wir uns einfach etwas aus. Alles klar. Man experimentiert.

[01:01:20] Del Bigtree

Sehr gut.

[01:01:21] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Alles klar. Damit ist ein Gericht fertig.

[01:01:22] Del Bigtree

Großartig. Absolut fantastisch.

[01:01:25] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Reich mir mal das Fleisch da rüber.

[01:01:26] Del Bigtree

Okay.

[01:01:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Das klassische Fleisch.

[01:01:28] Del Bigtree

Das sind also nicht beides dieselben. Hier gibt es zwei verschiedene Fleischsorten. Sieht zumindest so aus. Ja.

[01:01:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Das kann man mit jeder Art von Hackfleisch machen. Man kann also nehmen: Pute, Hähnchen, Schwein. Ich habe hier tolles Bio-Schweinefleisch. Im Grunde alles. Ja, genau. And dann ist es so einfach, wie es nur mit etwas Salz zu würzen. Okay. Da drüben sind ein paar italienische Kräuter, wenn du dort den Deckel abnehmen möchtest.

[01:01:47] Del Bigtree

Auf jeden Fall, lass mich kurz meine Hände waschen. Wie gesagt.

[01:01:51] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Wir sind doch alle Freunde, oder? Ja. Wir tun das trotzdem rein.

[01:01:55] Del Bigtree

Alles klar.

[01:01:56] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Alles klar. Ja. Ein bisschen Zwiebel, ein bisschen Knoblauch. Man kann es so einfach würzen oder...

[01:02:05] Del Bigtree

Das Fleisch selbst würzen. Damit es nicht einfach nur wie ein fader, gewöhnlicher Burger ist. Wir bekommen da einiges...

[01:02:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Nun, im Grunde ist es schon wie ein Burger-Patty. Ja. Weißt du, aber wir fügen eben noch...

[01:02:14] Del Bigtree

Ich tu keine Zwiebeln und Kräuter in meine... Vielleicht sollte ich Zwiebeln und Kräuter in meine Burger-Patties tun. Das wäre eigentlich eine gute Idee. Okay.

[01:02:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Und reibe ein wenig Eigelb – Bio-Eigelb – hinein, um das Ganze auch zu binden.

[01:02:26] Del Bigtree

Okay.

[01:02:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Und ich mache das...

[01:02:28] Del Bigtree

Alles klar. Ich überlasse das dir. Klingt gut.

[01:02:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Du könntest ein bisschen Knoblauch reintun, aber auch ein bisschen Chili, wenn du magst.

[01:02:34] Del Bigtree

Okay.

[01:02:34] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Du könntest etwas Speck hineintun.

[01:02:36] Del Bigtree

Oh. Das meiste davon ist ziemlich lecker.

[01:02:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Hochwertiger Speck. Ja.

[01:02:40] Del Bigtree

Ja.

[01:02:40] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Was du für mich tun könntest, Dale, ist dieser Talg. Ja. Magst du mir einfach ein bisschen davon mit dem Löffel in die Pfanne dort geben, während ich das hier durchmische? Also ja, das ist eine Mischung aus, ähm, qualitativ hochwertigem Schweine- und Rindfleisch, aber du kannst nehmen, was immer du magst. Genau so. Und diese Pfanne ist ein bisschen heiß, was genau das ist, was wir wollen. Und dann etwa.

[01:03:03] Del Bigtree

So mittlere Hitze? Wollen wir es bei starker Hitze? Soll es...

[01:03:07] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Das ist eigentlich egal. Du kannst es eigentlich in eine kalte Pfanne direkt in den Ofen stellen. Okay. Aber das hier gibt ihm einen etwas knusprigeren Boden.

[01:03:13] Del Bigtree

Okay. Okay. Alles klar.

[01:03:14] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Und dann kommt dieses Fleisch direkt in die Pfanne. Und du musst hier auf deine Finger aufpassen, dass du...

[01:03:21] Del Bigtree

...dich nicht verbrennst.

[01:03:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ja. Man kann es auch auf einem Backblech machen, ohne dass es heiß ist. Mit ein bisschen Backpapier und ab in den Ofen, backen, bis es im Grunde durchgegart ist. Ja. Und dann gießen wir das überschüssige Fett ab, das wir nicht haben wollen. Und dann belegen wir es mit, äh, pürierten Tomaten.

[01:03:42] Del Bigtree

Also einfach hier oben auf das rohe Fleisch? Wendest du es einmal?

[01:03:45] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ich schiebe es in den Ofen, bis es gar ist. Okay. Herausholen. Belegen.

[01:03:49] Del Bigtree

Dann gibst du das darauf.

[01:03:50] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Die Tomaten, etwas Käse. Wir haben da etwas Büffelmozzarella und dann ein paar Tomatenscheiben. Schau dir diese wunderschönen Tomaten an, die wir hier haben. Das habe ich also damit gemacht. Ab in den Ofen, bis der Käse geschmolzen ist.

[01:04:01] Del Bigtree

Alles klar. Das ist also der letzte Teil. Im Grunde brät man das einfach wie einen Burger. Man macht es einfach fertig. Wir würden das also nehmen und in den Ofen schieben.

[01:04:08] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

In den Ofen schieben. Ja. Alles klar. Wenn du mir die Ofentür öffnen würdest. Mach ich. Das ist alles. Und das war's schon. Garen, bis es durch ist. Überschüssiges Fett abgießen.

[01:04:18] Del Bigtree

Wir reden von 20.

[01:04:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Das dauert fünf Minuten.

[01:04:21] Del Bigtree

Fünf Minuten?

[01:04:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ja.

[01:04:22] Del Bigtree

Okay.

[01:04:23] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Unsere Sauce und unseren Käse draufgeben. Noch mal fünde Minuten. Okay. Das Abendessen ist fertig.

[01:04:27] Del Bigtree

Ich dachte also an ein Dessert, während wir die Pizza da drin haben. Die da backt. Alles klar.

[01:04:32] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ein einfaches, kleines Dessert.

[01:04:33] Del Bigtree

Okay.

[01:04:35] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Bio-Obst oder frisches Obst? Pochiert in Kokoswasser.

[01:04:38] Del Bigtree

Oh, wow.

[01:04:39] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ein paar Gewürze. So einfach.

[01:04:41] Del Bigtree

Ich sehe keinen Zucker. Tun wir auch nicht. Wir machen das ohne Zucker. Braucht man nicht, ohne Zucker.

[01:04:44] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Da ist genug Zucker drin. Da ist genug Zucker. Natürlicher Zucker ist da drin. Okay. Ja. Ich esse gar nicht so viele Desserts. Aber wenn doch, dann so etwas wie das hier, richtig? Das ist also so eine Art klassisches, pochiertes Birnendessert nach italienisch-französischer Art. Wenn man also in schicke Restaurants geht, gibt es dort pochierte Birnen. Normalerweise machen sie das in Champagner oder Rotwein oder Weißwein mit Zucker und Wasser. Aber das Kokoswasser ist perfekt dafür.

[01:05:09] Del Bigtree

Okay. Alles klar. Super.

[01:05:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Und, äh, du kannst deine Birne schälen oder nicht. Das bleibt dir überlassen. Okay. Lass mich nur... Es gibt einfach ein besseres Mundgefühl, wenn man...

[01:05:19] Del Bigtree

Die Schale abnimmt. Ja.

[01:05:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Wenn du zum Beispiel das Kokoswasser für mich in diesen Topf gießen möchtest, kipp einfach alles hinein. Alles klar. Klasse. Und dann haben wir da noch ein paar Gewürze, wenn du welche hineinwerfen willst, ein paar Sternanis.

[01:05:31] Del Bigtree

Ja.

[01:05:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Das gibt ihm also ein schönes, leichtes Anisaroma, so lakritzartig.

[01:05:36] Del Bigtree

Mensch, das riecht gut.

[01:05:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Und dann noch ein paar Zimtstangen hier.

[01:05:40] Del Bigtree

Ja.

[01:05:41] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Und ich entferne einfach die Kerne aus den Birnen für die Präsentation. Aber wenn du es zu Hause machst und die Kerne gerne mitisst, kannst du sie natürlich auch drin lassen. Und das Letzte, was ich hinzufügen werde – man könnte auch Vanille hineingeben. Man könnte Safran hineingeben. Man könnte Kurkuma hineingeben. Äh, wir haben hier ein bisschen Ingwer.

[01:06:02] Del Bigtree

Ich liebe Ingwer.

[01:06:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Wir geben also einfach ein ganz kleines bisschen Ingwer dazu. Ich meine, wenn man an diese hier denkt.

[01:06:07] Del Bigtree

Das gibt dem Saft also eigentlich nur Aroma und kocht mit ein. Du isst den Ingwer also nicht mit. Oder?

[01:06:13] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Das bleibt dir überlassen.

[01:06:13] Del Bigtree

Ja.

[01:06:14] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ja. Wenn du ein absoluter Ingwer-Fan bist. Ja. Behalt ihn ruhig, denn der Pochiersud ist hinterher so lecker, weil all diese Aromen hineingezogen sind.

[01:06:24] Del Bigtree

Klasse.

[01:06:24] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Du kannst einen kleinen Schluck davon nehmen.

[01:06:26] Del Bigtree

Oh, wunderbar.

[01:06:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Und das lassen wir einfach langsam köcheln, bis es weich ist.

[01:06:30] Del Bigtree

Okay.

[01:06:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Normalerweise etwa 30 Minuten. Das hängt davon ab, wie reif die Birnen sind.

[01:06:34] Del Bigtree

Okay.

[01:06:35] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ganz langsam. Ganz sachte. Schauen wir nach unserem Fleisch.

[01:06:38] Del Bigtree

Machen wir das.

[01:06:39] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ich werde also im Grunde einfach das ganze überschüssige Wasser und Fett abgießen, das ausgetreten ist.

[01:06:43] Del Bigtree

Okay. Oh Mann. Das duftet aber gut.

[01:06:49] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

An diesem Punkt ist es nicht gerade das hübscheste Gericht.

[01:06:51] Del Bigtree

Okay.

[01:06:52] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Direkt aus dem Wasser. Einiges an Fett tritt aus, also können wir das einfach abseihen oder abgießen. Okay. So. So bleibt uns unsere große, fleischige Basis.

[01:07:03] Del Bigtree

Ja.

[01:07:04] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Tomatensauce. Das ist also wie Tomatenpüree. Oder man kann eine Bio-Pastasauce nehmen. Okay. Verteile sie darauf. Es ist heiß. Die Pfanne ist heiß. Sei also vorsichtig. Sei vorsichtig. Und wenn du sie perfekt rund haben wolltest. Hätte ich etwas mehr Zeit investiert.

[01:07:19] Del Bigtree

Klar. Genau, für die wählerischen Kinder muss es eben ein bisschen mehr wie eine Pizza aussehen. Verstanden. Oh. Und dann. Oh, das sieht lecker aus.

[01:07:28] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Gib mir mal die drei verschiedenfarbigen Tomaten.

[01:07:30] Del Bigtree

Alles klar. Bitte sehr. Ein paar alte Tomatensorten. Die sind wunderschön.

[01:07:36] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Wenn du die da drauflegen möchtest.

[01:07:39] Del Bigtree

Ja.

[01:07:42] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Und du selbst? Sieh dir das an. Schön dünn.

[01:07:48] Del Bigtree

Alles klar.

[01:07:49] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Und je nachdem, ob du Käse möchtest oder nicht. Ganz wie du willst.

[01:07:52] Del Bigtree

Soll ich vielleicht Cheddar drüberreiben? Wenn du wolltest. You wanted to.

[01:07:55] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Mach Cheddar drauf, Bruder.

[01:07:56] Del Bigtree

Okay. Ich bin ein Cheddar-Typ. Ich meine, Mozzarella ist okay, aber.

[01:08:00] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Egal. Hauptsache, es zaubert dir ein Lächeln ins Gesicht.

[01:08:03] Del Bigtree

Wie steht's mit der Pepperoni-Salami? Kommt die jetzt schon drauf?

[01:08:05] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Wir können ein paar Scheiben Salami draufwerfen. Ich habe die Salami ganz vergessen. Ja, wir schieben sie drunter.

[01:08:09] Del Bigtree

Ich wollte sagen, vielleicht unter dem Käse. Okay, ich helfe dir.

[01:08:14] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Da haben wir's. Danke.

[01:08:16] Del Bigtree

Alles klar.

[01:08:17] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Eine Pizza kann man damit nicht machen.

[01:08:19] Del Bigtree

Da haben wir's.

[01:08:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Da haben wir's.

[01:08:21] Del Bigtree

Schön.

[01:08:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Und vielleicht ein bisschen Salz. Ab in den Ofen. Das war's. Fünf Minuten.

[01:08:28] Del Bigtree

Fünf Minuten. Und dann ist es fertig. Alles klar. Siehst du diese Eisenpfanne? Ich koche in letzter Zeit mehr mit einer Gusseisenpfanne.

[01:08:36] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Die sind die besten.

[01:08:36] Del Bigtree

Ja.

[01:08:37] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Die besten.

[01:08:38] Del Bigtree

Ja.

[01:08:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Eine gute Gusseisenpfanne. Hält ein Leben lang.

[01:08:44] Del Bigtree

Okay. Es sieht genau wie eine Pizza aus, aber, weißt du, ich sehe die Kruste nicht.

[01:08:51] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ja, schau dir das an. Das ist also die berühmte Pizza. Wenn du sie da hinlegen willst. Nein, wenn du dir etwas Basilikum nehmen willst, direkt vor dir links in der Schüssel.

[01:09:02] Del Bigtree

Ja. Lege ich es einfach da drauf? Soll ich es ein bisschen zerrupfen? Würdest du das empfehlen? Weißt du was? Ich werde... Ich nehme einfach die ganzen Stücke da.

[01:09:11] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

So machen wir das Fleisch fertig – ich zeige dir den ersten Schritt gleich –, aber, ähm, und wir können das mit etwas nativem Olivenöl extra beträufeln. Und wenn du Rucola magst.

[01:09:25] Del Bigtree

Weißt du, mein Sohn hat in letzter Zeit eine Menge Pizza gegessen. Ich meinte so: Kumpel, du musst beim Brot aufpassen, Mann. Das könnte ein Weg sein, da etwas Protein reinzubekommen.

[01:09:37] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Das ist ein tolles Mittagessen, das man am nächsten Tag mit zur Arbeit nehmen kann. Man kann es kalt essen. Man kann es morgens auch zum Frühstück essen, entweder warm oder ebenfalls kalt. Ja, es ist einfach der perfekte Snack. Ich denke, der Schlüssel für die Leute ist, wenn sie wirklich ihre Ernährung umstellen wollen, immer etwas qualitativ hochwertiges gekochtes Fleisch oder Meeresfrüchte oder Eier im Kühlschrank bereitstehen zu haben, damit das zum Snack wird, oder? Anstelle von Keksen oder Donuts oder was auch immer es ist, richtig? Also Oliven hier drauf, Sardellen hier drauf.

[01:10:07] Del Bigtree

Oh ja.

[01:10:08] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Absolut köstlich. Ein bisschen Chili drauf, wenn man es braucht.

[01:10:16] Del Bigtree

Ich denke, ich nehme es einfach mit einem kleinen Stück Basilikum hier. Prost.

[01:10:21] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Prost, Bruder.

[01:10:25] Del Bigtree

Oh, ich bin... So schlau. So einfach. Echt lecker.

[01:10:35] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Birnen?

[01:10:35] Del Bigtree

Lass uns ein paar Birnen machen

[01:10:43] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Mhm. Die Löffel sind hinter dir in der...

[01:10:45] Del Bigtree

Ja.

[01:10:46] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Oberste Schublade. Ich habe dir auch ein Stück Ingwer da rein getan.

[01:10:58] Del Bigtree

Alles klar. Ich liebe es.

[01:10:59] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Danke. Jetzt kannst du das noch mit etwas Granola garnieren. Glutenfreies Granola, wenn du magst. Vielleicht, ähm, ein gutes Speiseeis, Kokoseis oder, ähm, Vollmilcheis. Ja. Hier ist ein bisschen Kokosjoghurt. Normaler Joghurt.

[01:11:24] Del Bigtree

Das war wirklich, wirklich köstlich, nicht wahr? Weißt du, Pete, ich, äh, muss leider los, um ein Flugzeug zu erwischen, denn eigentlich möchte ich jetzt am liebsten in den Supermarkt gehen und ein paar Kräuter kaufen, ein paar Kräuter. Ja. Und, äh, nach Hause gehen und kochen. Das macht so viel Spaß. Wirklich, wirklich schön.

[01:11:42] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Danke, dass ich bei dir zu Hause sein durfte, in deiner Küche. Und, äh, was für ein Genuss.

[01:11:45] Del Bigtree

Weißt du was, Mann? Ehrlich gesagt, danke, dass du du bist. Deine Energie ist einfach so wunderschön. Ich liebe die Energie, die du in die Pflanzen, auf die Erde und in dieses Kocherlebnis einbringst. Es ist wirklich wunderschön.

[01:11:56] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ich weiß dich zu schätzen, Bruder, ich hab dich lieb. Nahrung ist Medizin.

[01:11:58] Del Bigtree

Nahrung ist Medizin. Alles klar. Ich meine, das hat so viel Spaß gemacht und war so unglaublich lecker. Und ich denke, was noch wichtiger ist: einfach. Ich meine, das ist etwas, worin meine Frau und ich wirklich immer besser werden, oder? Es ist erstaunlich, wie einfach es ist, ein Steak zu braten. Ich meine, es ist wirklich das Einfachste auf der Welt. Und ich bin immer ins Restaurant gegangen, um eins zu bekommen. Und man denkt sich, das ist das Einzige, was wir zu Hause machen können, und es ist fertig. Ich meine, ehrlich gesagt dauert es am längsten, wenn wir Kartoffeln kochen. Ich dachte mir, das Steak dauert drei Minuten. Weißt du, was ich meine? Bei den Kartoffeln muss man einfach einen Vorsprung haben. Aber es ist wirklich toll, einfach in die Küche zu gehen. Spaß zu haben. Irgendwelche letzten Gedanken für jemanden, der vor der Vorstellung des Kochens zurückschreckt? Ich weiß, dass meine Mutter das Gefühl hatte, es gäbe nur Beschwerden. Sie, ich konnte förmlich sehen, wie sich ihre Schultern anspannten. Man hat eben eine wählerische Familie. Man wird den Erwartungen nicht gerecht. Wie umgehen wir das?

[01:12:57] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ob es nun mein Buch ist oder andere Rezepte, die es so gibt, ich denke, die Kinder mit einzubeziehen, wenn man Kinder oder Enkelkinder hat, oder den Partner, ja, bringen Sie sie dazu, sich jede Woche ein Rezept aus einem Buch oder so auszusuchen, das sie essen möchten. Beziehen Sie sie also ein, binden Sie sie ein. Wenn man kleine Kinder hat, kann das das Aufschlagen eines Eies und das Verquirlen sein, oder das Zupfen von Kräutern. Und, und ich denke, wenn Menschen sich isoliert fühlen – weil Menschen sich einfach verbinden wollen –, Kinder wollen sich mit ihren Eltern verbinden. Ich meine, das ist es doch einfach, oder? Sie wollen nicht in die Ecke gedrängt werden. Sie wollen ein Gefühl von Selbstwert haben und ein Teil davon sein und mitarbeiten. Und das könnte also eine wirklich gute Sache sein. Und wenn man wählerisch ist – wählerische Kinder kommen manchmal von wählerischen Eltern. Nein, das ist kein pauschales Urteil, oder? Ich erlaube mir hier einen kleinen Spaß, aber, ähm, wenn man die Küche in eine lustige und fröhliche Umgebung verwandeln kann, spielen Sie tolle Musik, die die ganze Familie liebt. Nicht unbedingt Death Metal, wenn das Ihr Ding ist. Es sei denn, Sie sind allein zu Hause, dann nur zu.

[01:14:02] Del Bigtree

Ich habe aus irgendeinem Grund 20 Jahre lang in Restaurants gearbeitet. Sous-Chefs stehen auf Death Metal. Ich weiß nicht, was es ist. Was bringt einen um 5:00 Uhr morgens dazu, aufzustehen, um quasi mit dem Kochen anzufangen?

[01:14:11] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Oder als ich über 20 Jahre lang Küchen geleitet habe und wir 80- bis 100-Stunden-Arbeitswochen hatten, unsere Wochen durchgearbeitet haben. Ich habe die Beatles laufen lassen, Fleetwood Mac, einfach wunderschöne, erbauende Musik, manchmal auch Klassik. Die Stimmung so anheizen, dass die Leute schon in einer fröhlichen Umgebung sind, wissen Sie. Den Raum lesen, den Raum wählen, den Raum erschaffen, wissen Sie, und allein diese einfache Sache, ein bisschen Musik, kann unglaublich viel bewirken. Und diese Einbindung und das Gespräch darüber. Schmeckt es dir, und vielleicht stellt man ein paar verschiedene Gewürze auf den Tisch? Zwei verschiedene Saucen, andere Kräuter, andere Gewürze. Damit Ihre Kinder oder Ihr Partner und Sie selbst experimentieren können, denn wenn wir ständig eher geschmackloses Essen essen, können unsere Sinne abstumpfen, nicht wahr? Wenn wir also anfangen können, so etwas einzubauen – ich liebe es, was Bobby vor Kurzem gesagt hat, dass er sich hauptsächlich von Fleisch und fermentierten Lebensmitteln ernährt, und Sauerkraut, Kimchi, Essiggurken können für jemanden, der das noch nie hatte, ziemlich intensiv sein. Das könnten sie. Aber wenn wir es immer wieder auf den Tisch bringen können – wie neulich, das war großartig. Meine Töchter sind 20 und 21, und ich habe immer das Sauerkraut auf dem Tisch. Ich esse so wie Bobby. Ja. Und, ähm, meine älteste Tochter, die nicht so... sie mochte das Sauerkraut neulich nicht besonders. Ich meine, sie ist jetzt 21, aber sie meinte: ‚Ich nehme noch was davon.‘ Wissen Sie, ich dachte: Na also. Der Geschmack der Menschen ändert sich eben, und manchmal ist das Schlimmste, was wir tun können, Zwang auszuüben, wie ich vorhin schon meinte.

[01:15:46] Del Bigtree

Ja.

[01:15:47] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Einfach eines der besten Dinge, die ich je...

[01:15:50] Del Bigtree

Ich erinnere mich an einen Machtkampf, als ich ein kleines Kind war, wegen Bulgur, meine Mutter hatte Taboulé oder so etwas gemacht. Nach dem Motto: Du wirst das jetzt essen. Ich glaube, ich saß sechs Stunden davor, und seitdem habe ich es nie wieder angerührt. Ich bin inzwischen auf Quinoa umgestiegen. Ich dachte mir, okay, Quinoa-Taboulé kriege ich hin. Aber ja, haltet mir diesen Bulgur bloß vom Leib.

[01:16:07] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Das Letzte, das Letzte, was ich sagen möchte, ist eine der größten Lektionen, die ich je gelernt habe, abgesehen davon, dass man, anstatt zu zwingen, einlädt: Wenn man eine Einladung ausspricht, indem man das Essen auf den Tisch stellt oder was auch immer, dann gibt das der eingeladenen Person die Möglichkeit, auf Entdeckungsreise zu gehen. Sie können Ja sagen, sie können Nein sagen. Sie können sagen vielleicht, vielleicht, vielleicht beim nächsten Mal, Mama oder Papa, weißt du? Aber, ähm, Einladung ist so ein wunderschönes, wunderschönes Wort und, ähm, eine Absicht für die Menschen.

[01:16:37] Del Bigtree

Großartig. Wo können wir deine Arbeit über das Buch hinaus verfolgen? Hast du, weißt du, soziale Medien, wo, du weißt schon.

[01:16:43] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ich bin heutzutage wieder ein bisschen in den sozialen Medien aktiv, ein bisschen auf Instagram und, ähm, Chef Pete Evans, ich wurde vor vielen, vielen Jahren gecancelt. Nein, ich komme ganz langsam wieder zurück. Heutzutage gibt es einfach nur wunderbare Rezepte. Ich habe meinen Verschwörungshut erst einmal abgesetzt. Und, ähm, aber ja, meine ganze Seele schwingt mit wunderbarem Essen.

[01:17:07] Del Bigtree

Fantastisch. Danke, dass du heute bei uns warst. Ich weiß das wirklich sehr zu schätzen.

[01:17:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ich hab dich lieb, Bruder.

[01:17:11] Del Bigtree

Danke. Dir auch. Alles klar. Schaut mal, wollt ihr dieses Buch? Ähm, das Essen ist wunderbar. Es ist so eine tolle Reise. Und ich, wisst ihr, ich denke, es ist einfach eine Erweiterung dieser Bewegung. Das ist keine politische Bewegung. Das ist eine Gesundheitsbewegung, eine Bewegung der Menschen. Und wirklich, wisst ihr, dass Menschen einen gesunden Magen haben. The Maha Cookbook, ähm, holt es euch überall dort, wo Bücher verkauft werden. Ähm, das ist ein Teil unserer wachsenden Bewegung. Eine der Möglichkeiten, sich in dieser Bewegung auszudrücken, ist, Gleichgesinnte zu finden. Findet eure Gemeinschaft. Und der beste Weg dazu ist, sich etwas Highwire-Merch zu besorgen, damit ihr euch in der Öffentlichkeit gegenseitig erkennt. Schaut euch das mal an.

[01:17:49] Male Speaker

Guten Abend. Es ist Zeit, The Highwire zu betreten.

[01:17:58] Female Speaker

Wir haben gefragt und ihr habt geliefert und uns gezeigt, wie ihr Highwire lebt.

[01:18:02] Female Speaker

So leben wir Highwire.

[01:18:04] Female Speaker

So leben wir Highwire.

[01:18:05] Female Speaker

Team Highwire ist auf der ganzen Welt vertreten.

[01:18:09] Female Speaker

Wir tragen unsere neue Highwire-Gear im freien Staat Florida.

[01:18:12] Male Speaker

Wenn ich diese Kappe trage, macht mich das stolz.

[01:18:15] Female Speaker

Ich bin Doula und Geburtsvorbereiterin und ich liebe es, mein „get Factsinated“-T-Shirt zu tragen.

[01:18:20] Female Speaker

Manchmal ist es nicht nur wichtig, was man trägt, sondern wen man trifft, während man es trägt.

[01:18:24] Female Speaker

Als ich dieses Shirt gestern trug, kam ein Tourist auf mich zu und sagte: „Ich liebe dieses Shirt.“

[01:18:28] Male Speaker

Seit ich 2020 aus der Matrix aufgewacht bin, spreche ich mit Nachbarn und vernetze mich mit lokalen Gruppen.

[01:18:35] Female Speaker

Es gibt viele Menschen, die etwas zögerlich sind, das Thema Impfen anzusprechen, und das Tragen dieses Shirts ermöglicht es ihnen, auf mich zuzugehen, und ich weiß genau, wohin ich sie verweisen kann.

[01:18:44] Female Speaker

Ob ihr nun die Kinder zur Schule bringt oder bei Kundgebungen auf der ganzen Welt mitmarschiert. Wir sehen euren Einsatz. Wir spüren eure Unterstützung. Wir wollen sehen, wie Millionen von Wahrheitssagern der Welt zeigen, wie sie Highwire leben. Besucht den Shop auf Thehighwire.com, um unsere Mission zu unterstützen und euch mit Sachen für die ganze Familie einzudecken.

[01:19:03] Female Speaker

Vielen Dank. Macht weiter so.

[01:19:05] Male Speaker

Danke, dass ihr die Wahrheit verbreitet.

[01:19:06] Female Speaker

Wir lieben euch. Danke für das, was ihr tut.

[01:19:12] Del Bigtree

Ich möchte Pete Evans dafür danken, dass er den Weg zu uns ins Studio hierher gefunden hat, es war einfach großartig. speaker: Del Bigtree Was für ein Spaß, ein bisschen zu kochen. speaker: Del Bigtree Ich hoffe, Sie denken darüber nach. speaker: Del Bigtree Wissen Sie, es hat mich mit dem Gefühl zurückgelassen: Ich möchte das öfter mit unserer Familie machen. speaker: Del Bigtree Wir gehen alle auswärts essen. speaker: Del Bigtree Das ist das eine. speaker: Del Bigtree Aber zusammensitzen, gemeinsam zu kochen, zusammenzuarbeiten und die Hände, wissen Sie, gemeinsam in die Butter, das Salz und die Gewürze zu stecken. speaker: Del Bigtree So ein großartiges Familienerlebnis. speaker: Del Bigtree Und es sind diese Dinge, bei denen wir, wissen Sie, dazu neigen, zu beschäftigt zu sein. speaker: Del Bigtree Ich denke an einige dieser unvergesslichen Momente zurück, als ich ein Kind war; es waren solche Kleinigkeiten, einfach kleine Momente, an die man sich mit den Eltern erinnert und die man für immer schätzt. speaker: Del Bigtree Ich hatte in den letzten Wochen und Monaten einige Momente, die ich in Ehren halten werde, als ich um die ganze Welt gereist bin, Menschen getroffen habe, ihre Kultur studiert habe, mitten in ihrer Kultur war, aber auch einfach gesehen habe, dass wir gleich sind – wir alle wollen Freiheit. speaker: Del Bigtree Wir alle wollen das Recht, selbst zu entscheiden. speaker: Del Bigtree Wir alle wollen eine saubere Nahrungsmittelversorgung. speaker: Del Bigtree Wir alle wollen sauberes Wasser. speaker: Del Bigtree Wir wollen keine Chemikalien und Ewigkeitschemikalien. speaker: Del Bigtree Wir wollen nicht, dass Konzerne uns vergiften dürfen. speaker: Del Bigtree Aber am wichtigsten ist, dass wir die Kontrolle über unseren eigenen Körper haben wollen und die Entscheidungen für unsere Kinder selbst treffen wollen. speaker: Del Bigtree Es spielt keine Rolle, in welchem Land der Welt man sich befindet. speaker: Del Bigtree

[01:20:28] Del Bigtree

Es spielt nicht einmal eine Rolle, ob man im Kommunismus aufgewachsen ist oder in Freiheit. Eines kann ich Ihnen sagen: Niemand will, dass die Regierung ihm vorschreibt, wie er seine Kinder erziehen soll, und schon gar nicht, was in ihre Kinder hineinkommt. Wir führen dieses Gespräch also alle zusammen. Ich hatte, wie ich zu Beginn der Sendung bereits sagte, eine einfach fantastische Reise in Japan. Ich werde in zukünftigen Sendungen einige Details dazu und einige der Menschen, die ich getroffen habe, vorstellen, während wir diese internationale Debatte, die 'The HighWire' jetzt führt, weiter ausbauen – dies ist eine internationale Show, was ein riesiger Teil davon ist. Aber jetzt am Wochenende reise ich wieder nach New York zum 'Farm Food Freedom'-Event an einem der coolsten Veranstaltungsorte, die wir je sehen werden. Dieser Ort ist echt. Das ist eine Scheune, die auf der Farm von Abby Rockefeller gebaut wurde. Das ist die Rockefeller, die sich dem Wahnsinn widersetzt und beschlossen hat, die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Das ist ihr Bio-Hof, Churchtown Dairy. Ich habe an dieser Veranstaltung, glaube ich, in den letzten Jahren jedes Jahr teilgenommen. Wir sitzen alle zusammen, großartige Experten tauschen sich aus, wir brechen das Brot. Es gibt meistens einheimischen Käse, der dort hergestellt wird, Brot, und man wird Teil einer Gemeinschaft. Aber kommen Sie mich dort besuchen.

[01:21:47] Del Bigtree

Es ist einer der natürlichsten, interaktivsten Räume, in denen ich sprechen darf, und ich kann es kaum erwarten, dass einige der großartigen Redner, die dort dabei sein werden, sich mir anschließen. Das ist also dieses Wochenende. Auf der Farm von Abby Rockefeller. Sie können einfach auf diese Website gehen und ein Ticket erwerben. Farm Food Freedom. Es ist natürlich unter maxcain.com/events. Max Cain von Farm Match, eine großartige Sache, bei der Sie sich engagieren können, wenn Sie Bio-Höfe in Ihrer Nähe finden möchten, von denen Sie Ihre Lebensmittel direkt beziehen können. Nahrung ist Medizin. Das ist ein riesiges Thema. Und letztes Jahr war eines der großen Themen, die aufkamen, das Recht auf Schlachtung, das im aktuellen Landwirtschaftsgesetz verankert ist. Thomas Massie hat dort große Fortschritte erzielt. Wie auch immer, das sind Gespräche, die stattfinden und die Welt prägen. Und Mann, Sie müssen Abby kennenlernen. Was für eine großartige, dynamische Dame. Wir sehen uns also dort oben. Wenn Sie oben in New York sind, irgendwo in dieser Gegend. Hudson, New York. Wir sehen uns am Wochenende. Und für den Rest von Ihnen: Das ist es, was wir tun. Wir sprechen über die Wahrheit. Wir leben die Wahrheit. Wir setzen uns ein, wo auch immer wir uns auf der Welt befinden. Wo auch immer Sie auf der Welt sind, das hier ist das HighWire. Und wir sind ein Teil Ihrer Familie, und wir freuen uns, bei Ihnen zu Hause zu sein, während Sie das jetzt sehen. Ich hoffe, Sie werden diese Sendung und all die anderen Folgen mit jedem teilen, dem Sie begegnen.

[01:23:05] Del Bigtree

Bitte teilt auch weiterhin 'An Inconvenient Study'. Es hat weltweit enorme Auswirkungen. Überall, wo ich hinkomme, fügen wir immer mehr Fremdsprachen hinzu, während wir sie synchronisieren, und wenn wir die Untertitel in den verschiedenen Sprachen erstellen, werdet ihr diese auf [An Inconvenient study.com](http://AnInconvenientstudy.com) finden. Ihr könnt dies also buchstäblich mit Freunden von euch teilen, die vielleicht in anderen Ländern leben, und sie dazu bringen, es ebenfalls zu teilen und Vorführungen zu veranstalten. Es ist erstaunlich, wie wir die Welt tatsächlich verändern können, einfach mit jedem einzelnen Teilen. Ein einziger kleiner Moment der Wahrheit, ein kleiner Moment der Wahrheit ist vielleicht alles, worauf es ankommt. Bei der nächsten Person, mit der ihr sprecht, werdet ihr es vielleicht eines Tages herausfinden: Dass sie diejenige ist, die etwas getan hat, wovon niemand von uns je zu träumen gewagt hat. So begegne ich der Welt. Es spielt keine Rolle, mit wem ich spreche. Egal, ob es ein riesiges Publikum ist, ein kleines Publikum oder manchmal nur eine einzige Person. Wir wissen nicht, was dieser Hebelpunkt sein wird, dieser Wandel, der das Bewusstsein der Welt buchstäblich verändert. Wir sehen, dass es geschieht. Wir wissen, dass wir ein Teil davon sind. Lasst uns also die Botschaft weiter verbreiten, und wir sehen uns nächste Woche bei 'The HighWire'.

END OF TRANSCRIPT