

# Gesunde Nahrung – gesunde Menschen

Mittagessen in einer Rostocker Kita. Während sich die anderen Kinder mit gutem Appetit über ihre Teller hermachen, schiebt der vierjährige Ole seine Boulette an den Rand. „Ich bin jetzt Vegarier. Die essen kein Fleisch“, trumpft er auf. „Das heißt nicht Vegarier, sondern Vegetarier“, korrigiert Salima vom anderen Tischende her. Sie wird demnächst schon sechs und fühlt sich berufen, ihren Wissensschatz mit den Kleineren zu teilen. Längst haben weitere Kinder die Ohren gespitzt. Auch Igor am Nebentisch. „Meine Tante ist sogar Vegindianerin“, trumpft der Fünfjährige auf. Vor allem, um Salima zu imponieren. „Solche Indianer gibt es gar nicht“, weist diese ihren Verehrer in seine Schranken. „Deine Tante ist wahrscheinlich Veganerin. Veganer wollen überhaupt nichts haben, was von Tieren stammt: kein Fleisch, keine Milch, keinen Käse, keine Eier, keinen Joghurt, keinen Honig. Manche tragen nicht mal Schuhe aus Leder.“ „Warum nicht?“, piepst Emma, das Küken der Gruppe. „Weil denen die Tiere leid tun“, sagt Salima. Jetzt kann Igor wieder punkten: „Meine große Schwester hat 'ne Freundin, der tun auch die Pflanzen leid, die isst nur Fallobst. Ihre ganze Mädchenchique findet das cool!“

Vegetarier. Veganer. Frutarier, die nur essen, was die Pflanze nicht (be)schädigt. Pescetarier, die Fleisch meiden, Fisch und Meeresfrüchte aber nicht. Flexitarier, die ganz wenig und nur ausgewähltes Fleisch verzehren. Unser Essverhalten, unsere gesamte Einstellung zur Ernährung ist im Wandel begriffen. Die Gründe sind vielschichtig: Tierwohl, mehr Umweltbewusstsein, Protest gegen die Ausbeutung der Dritten Welt? Der klassische Wunsch junger Leute, gegen den Mainstream zu schwimmen? Oder einfach, weil Überfluss wählerisch macht? Laut Allensbacher Werbeträgeranalyse (AWA) bekannten sich im vergangenen Jahr immerhin 5,6 Prozent der deutschsprachigen Bevölkerung ab einem Alter von 14

Jahren zu weitgehend fleischloser Kost und zu mehr Obst und Gemüse. Dazu kommt ein Bewegungshype. Fitnessstudios boomen. Jogging, Walking, Yoga, Tai-Chi, Qigong finden immer mehr Anhänger – alle wollen etwas für ihre Gesundheit tun. Dennoch: Die Kosten der Behandlung der sogenannten Zivilisationskrankheiten steigen. In einer Studie der in der Schweiz ansässigen Stiftung „World economic forum“ und der Managementberatung „Bain & Compagnie“ wird gewarnt: „Zivilisationskrankheiten sind eine der Hauptbedrohungen nachhaltigen Wirtschaftswachstums!“ So belasten allein die Herz-Kreislaufkrankheiten das deutsche Bruttoinlandsprodukt (BIP) mit 37,4 Milliarden Euro. Tendenz steigend.

Die Gründe für die Kostenexplosion: Zum einen werden wir dank des immer teureren medizinischen Fortschritts immer älter. Zum anderen aber ändert sich unsere Lebensführung einschließlich Ernährung trotz tendenziell rückläufigen Fleischkonsums, des Vormarschs von Obst und Gemüse und immer neueren Gesundheitsprinzipien und -dogmen nicht grundlegend. Also alles zu spät?

Schadensbegrenzung für die Generationen im Hier und Jetzt sowie die Suche nach Auswegen aus dem großen Dilemma für unsere Nachkommen sind die Motive, die Frauen und Männer aus der Hansestadt und Umgebung zum „Rostocker Gesundheitstreff“ zusammengeführt haben. „Jeder ist willkommen, der sein Wissen über eine gesunde Lebensweise erweitern möchte“, so Gründungsmitglied Sigrid Jäckel, Sprach- und Sportlehrerin im „Unruhestand“. „Wir haben ein kleines Kind und somit Verantwortung“, bringt Philip Lühke die Gründe für sein Interesse am Gesundheitstreff auf den Punkt. Bei Kerstin Dauskart liegt auf der Hand, warum sie sich einbringt: Sie arbeitet im Gesundheitswesen. Möglichst vielen Menschen eine vitalstoffrei-



che Vollwertkost als wirksamste Waffe im Kampf gegen die Zivilisationskrankheiten im wahren Sinne des Wortes „schmackhaft“ zu machen, darin sieht der Gesundheitstreff eine vordringliche Aufgabe. Da wird beispielsweise ein so fade und langweilig klingendes Gericht wie Frischkornbrei aus zu Hause eigenhändig zermahlene Körnern mit Hilfe der richtigen Zutaten zur Köstlichkeit für Gaumen und Auge. Und zur Vitalstoffbombe. Ganz ohne Kochen übrigens – eigentlich ein „No go“ in der traditionellen einheimischen Küche.

„Die meisten Menschen haben gesundheitliche Gründe, ihre Ernährung umzustellen. Aber Obst sowie Gemüse nach altgewohnter Zubereitung sowie kein oder wenig Fleisch zu verzehren, genügt nicht“, weiß Sigrid Jäckel spätestens seit der Lektüre des Buches „Unsere Nahrung – unser Schicksal“ von Dr. med. M. O. Bruker.

Der 2001 im Alter von 91 Jahren verstorbene Arzt für Innere Medizin gilt als Pionier der Aufklärung über gesunde Ernährung und hat die Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB e.V.) ins Leben gerufen. In seinen diversen Veröffentlichungen macht der Autor detailliert auf den negativen Einfluss industriell be- und/oder verarbeiteter Nahrungsmittel auf die Gesundheit von Mensch und Tier aufmerksam. Und auf gravierende „Zubereitungssünden“ am heimischen Herd. Zum anderen betont Dr. Bruker den Segen naturbelassener Nahrung. Prallvoll mit Vitalstoffen: Lebensmittel im wahren Wortsinn, weil kein Inhaltsstoff zerstört oder entfernt wurde. Die Erkenntnisse werden durch eine Unmenge wissenschaftlicher Fakten und Zahlen, Forschungsergebnisse sowie Statistiken untermauert. Nichtsdestotrotz ist das Buch sehr lebendig und für Laien verständlich geschrieben.

Mittlerweile machen die regelmäßigen Veranstaltungen des Rostocker Gesundheitstreffs als „Initiative für gesunde Ernährung, ganzheitliche Lebensführung und Umweltfragen“ immer mehr von sich reden. Kein Wunder angesichts der Vielfalt ihres Programms: Agro-Gentechnik und Umweltmedizin, Organspende, Elektrosmog und die Energiewende sind nur einige der Themen, mit denen man sich schon auseinandergesetzt hat.

Am 16. Oktober wird Prof. em. Dr. Michael Succow, Träger des Right Livelihood Award (auch Alternativer Nobelpreis genannt), in einer Gemeinschaftsveranstaltung mit der Uni Rostock im Großen Hörsaal der Agrar- und Umweltwissenschaftlichen Fakultät, Justus-von-Liebig-Weg 8, ab 15.15 Uhr „Gesunde Landschaft, gesunde Nahrung, gesunde Menschen“ zum Thema machen.

Im Dr.-Max-Otto-Bruker-Haus im rheinland-pfälzischen Lahnstein, dem Sitz der GGB, haben sich Sigrid Jäckel und Kerstin Dauskart sowie weitere Ernährungsaktivisten zu Gesundheitsberatern ausbilden lassen. Darunter der Informatiker Detlef Weise. Seine Grundsätze: Die Nahrung sollte so natürlich wie möglich sein, beispielsweise Honig statt Fabrikzucker und naturbelassene Fette wie Butter und Sahne statt industriell hergestellter raffinierter Öle zu verwenden, Vollkorn mit der Schale und dem überaus gesunden Keimling zu verzehren statt Auszugsmehl und die Produkte daraus, viel frisches Obst und Gemüse, wenig tierisches Eiweiß essen. Klingt ziemlich dogmatisch? „Ausnahmen bestätigen auch in dieser Hinsicht meine Regeln. Wenn ein Grillabend angesagt ist, gibt's schon mal Fleisch“, relativiert Detlef Weise.

Ist Vollwertkost überhaupt alltagstauglich für Berufstätige? „Na klar“, spricht Kerstin Dauskart aus Erfahrung. „Ich bereite mir zu Hause alles zu und nehme es mit zur Arbeit, beispielsweise selbst gebackenes Vollkornbrot mit vegetarischem Aufstrich oder einen frischen Salat. Die Handgriffe sind wirklich schnell erlernt.“

ANGELA GOLZ

[www.gesundheitstreff-rostock.de](http://www.gesundheitstreff-rostock.de)



*Porridge – Haferbrei –, am besten aus selbstgemahlenem, naturbelassenem Hafer und Getreidemilch, ist ein ausgewogenes, gesundes Frühstück (Foto oben).*

*Foto: Peter Freitag/pixelio*

*Katja Piontek von der Rostocker Bio- und Erlebnisdarfterei Rohde übt mit einem „Flocker“, einer Art Mühle, ganze Getreidekörner in zarte Flocken für Frischkornbrei zu verwandeln.*

*Fotos: Angela Golz, privat, AG*

## BUCHTIPP:

Dr. med. M.; O. Bruker  
 „Unsere Nahrung – unser Schicksal“ – Alles über Ursachen, Verhütung und Heilbarkeit ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten (Aus der Sprechstunde), emu-Verlags- und Vertriebsgesellschaft Ernährung-Medizin-Umwelt;  
 ISBN-10: 3891890036,  
 ISBN-13: 978-3891890035

