

Der Weg, der zur bedarfsorientierten Ernährung führte.

Als erster Sohn eines selbständigen Fleischermeisters wurde ich 1936 in Alfeld (eine Stadt mit 6000 Einwohnern in ländlicher Umgebung) geboren. Mein Leben sollte nach den damals üblichen und auch vom Vater vertretenen Regeln verlaufen. Ich sollte nach entsprechender Ausbildung die schon vom Großvater gegründete Fleischerei und Gastwirtschaft übernehmen und weiterführen. So mußte ich das Fleischerhandwerk erlernen. Es bestand in der Kinder- und Jugendzeit auch keine Möglichkeit für eine andere weiterführende seelisch-geistige Entfaltung.

Mein Leben wurde durch zwei Ereignisse entscheidend verändert.

Als junger Mann mit 20 Jahren litt ich an schweren Gleichgewichts- und Durchblutungsstörungen. Nachdem mehrere Ärzte keinen krankhaften Befund feststellen konnten, konsultierte ich 1958 in Hamburg einen jüdischen Arzt. Die Krankengeschichte hatte sein Arzthelferin schon aufgenommen. Der Arzt empfing mich in seinem Zimmer mit folgenden Worten: "Junger Freund, ihr freißt zuviel."

Seine Diagnose lautete: Berufsbedingte Eiweißüberernährung. Mit einer gezielten Diät (frei von tierischem Eiweiß) wurde ich innerhalb von 3 Wochen gesund.

Der Arzt erklärte mir: Eiweiß wird auch in Membranen gespeichert oder abgelagert, wenn dem Körper mehr zugeführt wird, als er benötigt. Dieses führt auch zu Schwellungen der Gefäßwände, dadurch bekommt man im wahrsten Sinne des Wortes Stoff-Wechsel-Störungen. Die Nährstoffe können die Gefäßwände nicht so schnell passieren, und die verbrauchten Stoffe aus den Zellen können nicht so schnell in das Blut gelangen und abtransportiert werden. Es entstehen Symptome, die nun Durchblutungsstörungen genannt werden könnten. Man könnte durchblutungsfördernde Medikamente geben, die die Blutgefäße erweitern, der Saft würde nun schneller durch die Adern rauschen. Aber was nutzt das, wenn durch die angeschwollenen Membranen die notwendigen Nährstoffe nicht schnell genug an die Zellen gelangen können. "Sechs Wochen trocken Brot, dann bist du gesund," sagte er. Auf die Frage, wann ich wiederkommen solle, war seine fragende Antwort: "Glaubst du mir nicht? Wenn du die Anweisungen befolgst, sehen wir uns nicht wieder." Fleisch, Wurst, Geflügel, Eier, Milch, Käse, Joghurt, also tierisches Eiweiß, wurde verboten. Getreide, Brot, Kartoffel als Kohlenhydratquelle und Fett (Butter, Schmalz, fetter Rückenspeck), Gemüse, Salate in jeder Form waren erlaubt.

Die Ernährungsanweisung des Arztes und der therapeutische Erfolg waren für mich so beeindruckend, daß ich mich seitdem mit der Ernährung des Menschen beschäftige und die Ernährungsgewohnheiten der Menschen sehr aufmerksam beobachte.

Die Folgen einer Ernährung mit einem sehr hohen Anteil an tierischem Eiweiß hatte ich nun selbst erlebt und konnte sie auch an Berufskollegen, welche die gleichen Ernährungsgewohnheiten hatten, beobachten.

Als ich in der Tür zur Verabschiedung eine höfliche Verbeugung machte, rief der Arzt mich wieder ins Zimmer zurück. Er schaute mich nachdenklich an und

sagte nach einer Weile, er könne sich mich als Metzger nicht vorstellen, ich solle mich mit der östlichen Philosophie und Geisteskultur befassen, dann werde ich wohl meinen Weg finden.

Meine Ratlosigkeit und Fassungslosigkeit hat er wohl gespürt. "Das, was jetzt als Yoga populisiert wird," lautete daher seine erweiternde Empfehlung.

Damals kamen die ersten Bücher über Hatha-Yoga auf den Markt. Ich kaufte ein Buch über Hatha-Yoga und übte. In Vorträgen sage ich: "Auch ich klemmte die Beine hinter den Kopf und wartete, daß die Weisheit einzieht".

Wer sucht, erfährt auch, daß es mehr als nur körperliche Übungen gibt. Daß hinter dem Begriff Yoga ein ganzes philosophisches System besteht, das jedem seiner Entwicklungsstufe gemäß etwas für seine weitere Entwicklung zum höheren Sein bieten kann.

So war das Erlebnis mit diesem Arzt der Beginn eines neuen Lebens.

Das zweite Ereignis war ein Verkehrsunfall.

1960 erlitt ich durch einen Unfall eine schwere Kopfverletzung. Der Anhänger eines entgegenkommenden Lastzuges schleuderte in meine Fahrbahn. Der Unterkiefer blieb unversehrt, vom Unterkiefer aufwärts entstand Knochensalat. Der Oberkiefer war 2-fach gebrochen und vom Schädel abgebrochen. Die Nase wurde flachgequetscht, der rechte Nasenflügel von der Nase abgetrennt. Beide Jochbeine wurden gebrochen, das rechte soweit zurückgedrückt, daß das rechte Auge herausgepresst wurde. Das rechte Oberlid hing zerfetzt am äußeren Augenwinkel, der Augapfel blieb unverletzt,

Durch einen Riß in der Hirnhaut ging Liquor (Hirnkammerwasser) durch die Nase verloren.

Es entstand ein Schädel-basisbruch mit einer linksseitigen frontobasalen Hirnschädigung mit Schädigung des Sprachzentrums. Ich konnte viersilbige Worte nur unter äußerster Mühe und Konzentration aussprechen. Durch die Hirnschädigung entstanden rechtsseitige Störungen. Ich mußte mit der rechten Hand wieder greifen lernen und konnte mehrere Jahre die Hand nur langsam unter optischer Führung oder Kontrolle benutzen, ebenso bestanden schwere Koordinationsstörungen im rechten Bein.

Ich verlor außerdem die gesamten Vergangenheitserinnerungen. Nach acht Jahren füllten sich die letzten Erinnerungslücken wieder.

Die Erkenntnisse durch die östliche Geisteskultur gaben mir damals die Gewißheit, daß ich wieder gesund werden würde. Da ich nicht bewußtlos war, sagte ich auf dem Operationstisch zu den Ärzten:

"Fangt an, ich werde wieder gesund. Meine Seele ist in Harmonie und so wird der Geist den Tempel (Körper) wieder herstellen. Nur den Faktor Zeit darf ich nicht beachten, denn das wäre eine Art der Ungeduld und Disharmonie, die jede vollständige Heilung verhindern würde."

Nach Jahren sagte der Arzt zu mir: „Wissen Sie, eigentlich haben wir Ihr Gesicht nur zusammengenäht, daß Ihre Verwandten Sie noch einmal anschauen können. Niemand konnte sich vorstellen, daß man eine solche Verletzung überstehen kann.“

Vier Jahre nach dem Unfall diagnostizierten die Ärzte in der neurochirurgischen Abteilung der Universitätsklinik in Göttingen immer noch eine Dauererwerbsbehinderung von 40%. Eine weitere Heilung wurde nicht mehr erwartet.

Nach dem Unfall befaßte ich mich nun noch intensiver mit den Folgen von Ernährungsmängeln; konnte ich diese doch nun wesentlich intensiver spüren als gesunde Menschen. Da ich seit der Diät Empfehlung des jüdischen Arztes auch die Wirkung der Ernährung beobachtet habe, konnte ich meine Erfahrungen schon nutzbringend anwenden.

Um die Regeneration nicht durch Fehlernährung zu beeinträchtigen, befaßte ich mich nun besonders mit den Folgen einer mangelhaften Vitamin- und Mineralstoffversorgung des Körpers. Dabei erwarb ich aus verschiedenen Gesundheitsbüchern für Laien Kenntnisse über diese Substanzen und beobachtete, wie das Wohlbefinden durch eine mangelhafte Versorgung gestört wird.

Ich konnte beobachten, welchen Einfluß die Ernährung auf meinen Zustand hatte und lernte dadurch, meine Ernährung so zu gestalten, daß die Regeneration besser und schneller erfolgte, als die behandelnden Ärzte erwartet hatten, so daß ich nach 6 Monaten wieder stundenweise leichte Arbeiten verrichten konnte.

Trotz der Erwerbsbehinderung konnte ich Ende 1961 die Meisterprüfung im Fleischerhandwerk mit der Gesamtnote gut ablegen.

Neben meinen eigenen Beobachtungen interessierten mich aber auch andere Ernährungslehren, aus esoterischer oder metaphysischer Sicht besonders die vegetarisch orientierten Ernährungslehren.

Ab 1963 besuchte ich in Hannover öffentliche Vorträge über Gesundheit und Ernährung der verschiedensten Organisationen und Vereine.

Angeregt durch Vorträge der Ärzte im Kneipp-Verein Hannover über die Schädlichkeit des Kochsalzes, gestaltete ich meine Ernährung nun auch kochsalzarm. Doch die Wirkung war verheerend.

Die mangelhafte Natrium-Chlorid-Versorgung (Kochsalz) verursachte furchtbare Beschwerden. Ich bekam starke Kopfschmerzen, die Gleichgewichts- und Koordinationsstörungen wurden wesentlich schlimmer. Der rechte Arm und das rechte Bein zitterten zeitweise sehr stark. In der Rückenmuskulatur entstanden schmerzhaft Krampfstände, so daß ich ein Stützkorsett tragen mußte. Es trat erstmals ein Nystagmus (Augenzittern) auf. Die Narben im Gesicht wurden feuerrot und verursachten stark brennende Schmerzen, was ich bisher nicht kannte. Ich hatte keinen Lebensmut mehr, auch weil der Orthopäde sagte, nach solch einer Kopfverletzung könnten natürlich vorzeitige degenerative Prozesse entstehen. Im nachhinein betrachte ich dieses als einen Leidensweg, weil ich mich mit den Beschwerden der Krankheit und damit dem Schicksal ausgeliefert fühlte. Als ich erkannte, welche Bedeutung ein Kochsalzmangel für mich hat, glaubte ich keiner medizinischen Weisheit mehr.

Ein hoher Anteil an tierischem Eiweiß in der Nahrung hatte starke Befindensstörungen verursacht. Aber auch Ernährungsformen mit anderen Besonderheiten wie einem hohen Anteil an Getreide, oder Gemüse- und Obst als Rohkost, verursachten Befindensstörungen oder Mangelerscheinungen. Je nach Ernährungsart wurden auch bestimmte Symptome erkennbar und auch bestimmte Nahrungsmittelgruppen oder Genußmittel unverträglich.

Auch Kochsalz war unverträglich, wenn durch andere Mängel die Regenerationsphase gestört war.

Mit keiner der als gesund angepriesenen Ernährungsempfehlungen konnte ich dauerhafte Beschwerdefreiheit und eine ausreichende Leistungsfähigkeit erreichen. Auch zu viel Obst, Joghurt, Getreide oder Nüsse in der Nahrung, auch Überschüsse oder Mängel führten zu Beschwerden. Damit wurden alle Ernährungskonzepte, die ethisch-religiösen wie auch die naturwissenschaftlich begründeten, für mich als Ausgangspunkt bedeutungslos.

Ich mußte von Anfang an einen Weg auf eigene Erfahrung begründet gehen. Die vielen Ernährungslehren waren alle zu einseitig gestaltet. Mir war klar, daß ich auf eigenem Weg weitersuchen mußte, um eine ausreichende Regenerations- und damit auch Leistungsfähigkeit zu erreichen. So war es ein Suchen, zwangsweise durch Selbstversuche, mit dem Erfolg, daß acht Jahre nach dem Unfall, gegen alle Erwartungen, die Hirnschädigung nicht mehr diagnostizierbar und auch die Folgen für mich nicht mehr spürbar waren.

Von Seiten der Ärzte wurde mir trotzdem ein Berufswechsel empfohlen, da bei Überbelastung Rückenprobleme entstanden. Nach solch schwerer Verletzung sollte man leichtere Arbeit verrichten, die den Rücken nicht so sehr belastet.

Nach dem Unfall mußte ich annähernd 2 Jahre ein Stützkorsett tragen, wegen lähmungsartiger, krampfhafter Schwächezustände der Rückenmuskulatur, die für mich aber erst durch die salzarme Ernährung problematisch wurden. Außerdem erlitt ich bei dem Unfall ein Schleudertrauma, dessen Folgen erst 6 Jahre nach dem Unfall als solche erkannt wurden.

Diese Erfahrungen und meine Lebenseinstellung, geprägt durch die östliche Geisteskultur, führten zu dem Entschluß, eine Lebensaufgabe in der Heilkunde zu suchen, um mit diesem Wissen außer dem näheren Bekanntenkreis auch anderen Menschen helfen zu können.

Da die Gefahr bestand, daß an der Liquorfistel Geschwülste entstehen, wurde ich in vierteljährlichen Abständen von einem Neurologen gründlich untersucht. Den letzten Ausschlag zur Entscheidung für den Beruf als Heilpraktiker gab ein Gespräch mit dem Neurologen, der, als ich ihm sagte, daß ich in der Heilkunde mit meinen Kenntnissen für viele Menschen nützlich sein könnte, nach anfänglicher Erregung dann doch sagte: „Sie haben das Gespür dafür, werden sie Heilpraktiker.“

1965 bekam ich Kontakt zur Lehre "**Agni Yoga**", die auch als Lehre der lebendigen Ethik verstanden wird.

Hier wird geschrieben, daß die Vitamine Substanzen der Höheren Welten sind und ihre Wirkung genau studiert werden sollte.

In den Jahren 1969 - 71 besuchte ich die Heilpraktiker-Fachschule in München. Meine Hoffnung, bei der Ausbildung zum Heilpraktiker weitere tiefere Erkenntnisse über die Wirkung der Nahrung auf den Menschen zu erhalten, wurde nicht erfüllt.

Ich wollte aber mehr über die Wirkung der Nahrung auf den Menschen wissen, als in der Literatur zu finden war, und fühlte aus meiner geistigen Einstellung heraus eine Verpflichtung, mehr Licht in das Geheimnis Ernährung zu bringen, um zu erkennen, durch welche Fehlernährung welche Befindensstörungen entstehen, die bei gewisser Dauer dann zwangsläufig zu krankhaften Veränderungen führen.

Doch durch die Grundkenntnisse über die Funktion des Körpers, die ich in dieser Ausbildung bekam, sowie durch das Studium der wissenschaftlichen Literatur, konnte ich auch meine früheren Beobachtungen theoretisch besser einordnen und auch immer gezielter Selbstversuche durchführen.

Ich machte Versuche mit Spurenelementen, Mineralstoffen, Vitaminen, Aminosäuren als Einzelsubstanzen und in Kombinationen und ich beobachtete, welche Störungen durch Überdosierungen oder Mängel entstanden, und suchte, mit welchen Substanzen diese Störungen gelindert oder behoben werden konnten

Ich beobachtete, daß manche Vitamine als Monosubstanzen nur einige Tage einen positiven Erfolg bewirkten, danach keine oder nur noch negative Wirkungen auslösten. Versuche mit Spurenelementen zeigten, daß einige Spurenelemente bei manchen Funktionen die gleiche Wirkung hervorriefen wie bestimmte Vitamine, und daß mit ihnen für kurze Zeit die Wirkung dieser Vitamine verbessert werden konnte. Ich konnte beobachten, daß dann bestimmte Aminosäuren die Wirkung wieder besserten.

Daraus erkannte ich, daß Aminosäuren, Spurenelemente und Vitamine sich gegenseitig für ihre Verwertung und Wirkung im Körper benötigen. Alle drei Stoffgruppen sind notwendig für die Bildung der Enzyme, der Substanzen, die den Stoffwechsel regulieren.

Einseitige Therapie mit einer Gruppe (z.B. Vitamine) bedingt, daß der Körper die notwendigen Stoffe aus den anderen Gruppen aus seinen Reserven dazugeben muß.

Sind keine verfügbaren Reserven mehr vorhanden, können keine Enzyme mehr gebildet werden, im Körper entstehen Stoffwechselstörungen.

Von manchen Substanzen kann der Körper für lange Zeit Vorrat einlagern, Vit. B12 für 5 Jahre, Calcium für 30 Jahre. So spürt man nach einer Ernährungsumstellung eventuell erst nach 5 Jahren, wenn der Vit. B12-Vorrat aufgebraucht ist, die Nervenstörung der Beine durch den Vit. B12-Mangel.

Nicht nur Mängel verursachten krankhafte Erscheinungen, auch Überschüsse verursachten Probleme. Mit der Monosubstanz Methionin, einer schwefelreichen Aminosäure, besonders reichlich in Quark, verursachte ich schwere Hautprobleme mit brennenden Schmerzen.

Ich benötigte über 1 Jahr, bis ich durch Selbstbeobachtung die Kenntnisse erworben hatte, daß ich die Hautekzeme mit gezielter Ernährung zum Abheilen bringen konnte. In dieser Zeit konnte ich beobachten, wie der ekzematöse Hautausschlag durch andere Ernährungseinflüsse verändert wurde und an welchen Körperstellen er besonders intensiv auftrat. Es gab viele schlaflose Nächte. Man könnte sie wie mit einem Gang durch das Fegefeuer vergleichen. Ich konnte durch die Überdosierung einzelner Stoffe den Verbrauch anderer steigern und dadurch deren Mangel verursachen, wenn die Ernährung nicht angepaßt wurde.

Diese Kenntnisse brachten großartige Erfolge bei der Behandlung der Neurodermitis. Die Regulationsstörungen im System der Hauternährung konnten mit diesen Kenntnissen so behandelt werden, daß nach einer gewissen Zeit die Krankheit symptomfrei wurde.

Durch die Selbstversuche wurde auch offenbar, daß manche Aminosäuren, Vitamine und Spurenelemente, über- oder unterdosiert, nicht nur schmerzhafte Probleme verursachen, sondern auch schwere Störungen im seelischen Gleichgewicht bis zur Todessehnsucht zur Folge haben.

Mit diesen Kenntnissen konnte ich die Anfangsstadien der verschiedenen Mängel beobachten, die zwar noch keine Krankheit, aber doch schon Störungen des Wohlbefindens zur Folge hatten. Dabei beobachtete ich, daß auch Veränderungen am äußeren Erscheinungsbild des Menschen entstanden, wie zum Beispiel: Veränderungen der Gesichtsfarbe, bei manchen Mängeln nur in bestimmten Segmenten des Gesichtes (Augenlider und -höfe, Wangen, Ohren, Kinn usw.). Veränderungen der Haut, z.B. an den Fingern, Handtellern, Handrücken, veränderte Wärmeabstrahlung und Schweißbildung an verschiedenen Regionen des Körpers, Verkrampfungen verschiedener Muskelgruppen, Veränderungen der Stimmbildung und Stimmfärbung.

Ich beobachtete, daß schon Veränderungen im seelischen Bereich wie Angstzustände, aggressives Verhalten, sowie auch Veränderungen der intellektuellen Leistungsfähigkeit entstanden, bevor andere körperliche Mangelerscheinungen auftraten, besonders wenn die Menschen für sie schwierige Situationen erlebten.

So kann durch die Ernährung die Konzentrationsfähigkeit, das logisch-rationale Denken, die musisch-künstlerische Leistungsfähigkeit, die schöpferische Ideenbildung gefördert oder gestört werden.

Ich beobachtete, daß der viel gerühmte Ernährungsinstinkt nur dem kräftigen, gesunden Lebewesen ein hilfreicher Instinkt ist. Er wird sehr leicht gestört bei Ernährungsmängeln, Erschöpfung und auch Schwächezuständen.

Strebt man danach, durch eine sogenannte gesunde Ernährung mit vielen Verboten und besonderen Empfehlungen die abhanden gekommene Gesundheit wieder herzustellen und arbeitet nun in der Küche mit Briefwaage und Rechenschieber, verdirbt man auch den Ernährungsinstinkt oder unterdrückt ihn und wagt nicht mehr, die Bedürfnisse des Körpers zu erfüllen, die der Ernährungsinstinkt signalisiert. Man wagt nur zu essen, was diese Ernährungslehre erlaubt oder vorschreibt.

Heißhunger auf Süßigkeiten, Unverträglichkeiten mancher Nahrungsmittel, Leistungs- und Konzentrationsschwächen, Nervosität, psychische Störungen, Schlafstörungen und vieles andere sind alles Folgen bestimmter Ernährungsmängel.

Bei Erschöpfung wird man appetitlos oder man bekommt ein undefinierbares Verlangen und ißt wahllos alles, was man findet.

Ich konnte mit dieser Beobachtungsmöglichkeit „das Krankwerden“ beobachten und die Hilfesuchenden in der Praxis als Heilpraktiker besser beurteilen und verstehen.

Mir wurde klar, daß Krankheiten durch Ernährungsmängel entstehen, daß Kräuter und andere Therapien nicht zur Heilung führen können, wenn die notwendigen Substanzen für das Leben wie Vitamine, Spurenelemente, Aminosäuren nicht in ausreichender Menge und auch nicht in ausgewogener Menge zueinander zugeführt werden.

Mit diesen Kenntnissen wurde ich fähig, die Wirkung der Nahrungsmittel zu beobachten und nach Nahrungsmitteln zu suchen, die man zu therapeutischen Zwecken nutzen kann.

Der Körper muß mit allen notwendigen Stoffen versorgt werden. Aber um die höchste Regenerations- u. Leistungsfähigkeit zu erreichen, müssen die Stoffe zu der Zeit gegeben werden, in der sie benötigt werden und in der sie nicht gegen den biologischen Rhythmus des Körpers wirken.

Aus diesem Wissen entwickelte sich die Idee, daß ernährungstheoretische Grundlagen dem Menschen die Möglichkeit bieten sollten, seine Ernährung bewußt so gestalten zu können, daß keine Störungen im körperlichen und seelischen Wohlbefinden durch Ernährungsfehler entstehen, daß die Ernährung den jeweiligen Leistungsanforderungen und Erholungsphasen angepaßt werden kann, um dadurch optimale Leistungen vollbringen zu können, soweit man danach strebt.

Die mir bekannten Ernährungslehren können diese Forderungen bisher nicht erfüllen, denn erst die Kenntnis der Wechselwirkungen der verschiedenen Stoffe und ihre Wirkung auf den Menschen, auch auf sein seelisches Befinden, macht solche Grundlage möglich. Erst dann kann der Mensch die Wirkung der Nahrung bewußt nutzen; dann kann das Streben durch eine bewußt steuerbare Leistungsfähigkeit beflügelt werden, das Streben des Geistes und die Kraft aus der Nahrung können dann miteinander im Einklang wirken. Die Ernährung kann damit den jeweiligen Anforderungen und Umweltbedingungen angepaßt werden. Damit kann die Ernährung auch als ein geistiges Prinzip betrachtet werden.

Die Ernährung soll den Menschen als Individuum mit Körper, Seele und Geist in seiner Umwelt nicht nur lebensfähig, sondern auch leistungsfähig erhalten. Dabei muß allerdings bedacht werden, daß alles Veränderungen unterworfen ist. Die Umwelt wird verändert durch toxische Belastung (Schwermetalle, Ozon) und veränderte Witterungsbedingungen. Der Mensch erfährt eine Veränderung durch den Alterungsprozeß seines physischen Körpers und durch die geistige Entwicklung. Auch die veränderten psycho-sozialen Einwirkungen innerhalb der Gruppe müssen beachtet werden.

Alle diese Kriterien haben Einfluß auf den Ernährungsbedarf und müssen beachtet werden.

Die Ernährung muß diesen Veränderungen angepaßt werden, damit der jeweilige Bedarf gedeckt wird. Besonders allseits hochbegabte Jugendliche reagieren auf manche Aminosäuren und andere Stoffe sehr empfindlich, während die Muskelmenschen keine sichtbaren Reaktionen zeigen. Geistig entwickelte Menschen reagieren auf manche Substanzen besonders. Der Mensch als ein Wesen aus Körper-Seele-Geist, das das Streben zur höheren

Entwicklung des Geistes in sich trägt, sollte je nach Entwicklungsstand ernährt werden, um auch die geistige Entwicklung bedarfsorientiert zu unterstützen. So erkannte ich Zusammenhänge in der Wirkung und Wechselwirkung zwischen Vitaminen, Spurenelementen und Aminosäuren, die in der mir bekannten Fachliteratur bisher nur teilweise und bruchstückhaft erwähnt sind, und deren besondere Bedeutung - ihre Wirkung auf den Menschen insbesondere auf den seelisch-geistigen Aspekt - durch das Studium dieser Literatur nicht erkannt werden kann.

Vitamine, Spurenelemente, Aminosäuren benötigen sich gegenseitig für ihre Verwertung - so müssen sie nach jeweiligem Bedarf in ausgeglichenem Verhältnis zueinander zugeführt werden. Enzyme, die den Stoffwechsel regulieren, bestehen aus diesen Substanzen.

Wenn eine Substanz, z.B. Jod, den Eiweißumsatz anregt, so werden alle Enzyme (Aminosäuren, Vitamine, Spurenelemente), die dafür notwendig sind, vermehrt verbraucht. Man könnte meinen, Jod sei ein Gegenspieler aller dieser Substanzen, weil die Jodwirkung bei nicht angepaßter Ernährung ihren Mangel verursachen kann.

Völker an jodreichen Meeresküsten müssen anders ernährt werden, als Völker in jodarmen Steppen, Wüsten und Hochgebirgen.

Ernährung, die dem Körper bedarfsgerecht angepaßt ist, dadurch auch bekömmlich ist und keine Beschwerden verursacht, kann mit Freude verbunden sein.

Den Kranken und auch den Gesunden sollte man nur mit Nahrung versorgen, die nach dem jeweiligen Ernährungszustand und -bedarf auch verträglich ist.

Ernährung sollte also bedarfsorientiert gestaltet werden.

Es entstand ein Ernährungssystem, begründet auf eigene teilweise leidvolle Erfahrung. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse wurden an Patienten, jungen und älteren, in der Therapie mit Erfolg angewendet und bestätigt gefunden. Von vielen Zuhörern, kranken und gesunden, in verschiedenen Regionen, von den norddeutschen Küsten bis zu den Alpen in Österreich und in der Schweiz, wurde dieses System in Vorträgen und Seminaren aufgenommen und teilweise auch im beruflichen Umgang mit anderen Menschen zum Wohle der Menschen mit großen Erfolgen genutzt.

So führte der Weg durch alle deutschsprachigen Regionen, überall wurde beobachtet, wie sich die Menschen verhalten, wie sie sprechen, welche besondere regionale Gesundheitsprobleme bestehen.

Es ist ein Ernährungssystem entstanden, zu dem ein Professor der Biologie im Sept. 1987 schrieb:

"Herr Tönnies ist mir zwar persönlich nicht bekannt, ich kann mir aber aus den mir vorliegenden Schriften ein Bild von seinen Arbeiten und den damit verfolgten Zielen machen. Im Unterschied zu den meisten Ansätzen von Ernährungserziehung, die wir in

aller Welt finden, geht Tönnies nicht von einem monokausalen 1:1 - Denken aus, sondern von einem polykausalen Ansatz. In fast allen Büchern zur menschlichen Ernährung wird die Wirkung von Nähr- und Wirkstoffen in der Weise abgehandelt, daß einem Stoff eine bestimmte biologische Bedeutung zukommt, wegen derer dieser Stoff in der Ernährung vertreten sein sollte. Wenn es hochkommt, sind dann auch noch Angaben über die optimale Dosis zu finden, und es wird darauf hingewiesen, daß nicht unbedingt ein "mehr" auch ein "besser" sei. Das Denken in Optimumkurven ist zunächst nur die erste Stufe eines biologisch richtigen Ansatzes, den wir in der Ernährungserziehung anstreben müssen. Was bisher aber fehlt, ist ein auf allseitiger Interdependenz der Nähr- und Wirkstoffe gründender Ansatz, der die einzelnen Optimumkurven relativiert. Dies macht Ernährung viel komplizierter, als sie mit den bisherigen, fast mechanisch zu nennenden Ernährungssparolen zu sein scheint. Vielleicht ist dies auch der Grund dafür, warum ein solch polykausaler Interdependenz-Ansatz bisher in der Erziehung nicht zum Tragen kam. Erziehung lebt natürlich weitgehend von der didaktischen Reduktion".

Ungeachtet der Notwendigkeit zur didaktischen Reduktion erweisen sich aber alle bisherigen Ansätze als unzureichend und überwiegend auch gefährlich.

Sowohl von der WHO als auch von der FAO werden in den letzten Jahren Forderungen laut, die Ernährung des Menschen auf eine komplexere Basis zu stellen und von einfachen Denkschablonen loszukommen. Herr Tönnies legt nicht nur einen theoretisch gut fundierten Ansatz vor, sondern verfügt auch über ausreichend erzieherische Erfahrung mit diesem Ansatz, die er in Lehrveranstaltungen in unserem Fachbereich an unsere Studenten weitergeben könnte. Beim Studium seiner Schriften wird klar, daß ein derartiger Versuch vor der gleichen Schwierigkeit stehen wird, wie sie komplexen, relativierenden Verhaltensregeln immer beschieden ist." Zitatende

Im Rahmen meiner Vortragstätigkeit seit 1972, wie auch bei meiner Arbeit seit 1980 an der Universität Hamburg, anfangs als Gastreferent, von Januar 1988 bis Dezember 1993 als Lehrbeauftragter, ist der Personenkreis (Alten- und Krankenpflegerinnen, Gemeindefürsorgende, Pädagogen, Kindergärtnerinnen, Heilpraktiker, Ärzte), der diese Ernährungserfahrungen bestätigt und auch im beruflichen Umgang nutzt, immer größer geworden.

In Zusammenarbeit mit dem Forschungsprojekt "Ernährung und Erziehung" an der Universität Hamburg (Leitung Prof. Dr. Werner Lauff) entstand der Name bedarfsorientierte Ernährung.

Durch die Möglichkeit, den Ernährungszustand zu erfassen, die Reaktion des Menschen auf die Nahrung beobachten zu können, und mit Kenntnis der Nahrungswirkung kann man den Menschen bedarfsgerecht ernähren und Wirkungen erzielen, die ohne diese Kenntnisse nicht möglich sind.

An der Universität Hamburg und Flensburg im Fachbereich Pädagogik wurden Studien an Studenten durchgeführt.

Mit der Universität Hamburg wurde 1983 eine Ernährungsstudie in einem Heim für Sozialwaisen durchgeführt.

Kinder wurden in Ferienlagern, die das Jugenderholungswerk Hamburg durchführte, besonders ernährt.

An den Vorträgen und in den Seminaren, auch an der Universität Hamburg,

wurden zur Ergänzung des Vortrages Begleitmanuskripte herausgegeben, die aber zur ihrer Ergänzung und zum besseren Verständnis den Vortrag erfordern. Über die Ernährungsstudie in dem Heim für Sozialwaisen wurden an der Universität Hamburg von Studenten Diplomarbeiten und von mir ein unveröffentlichtes Manuskript erstellt.

Dieses Manuskript und die Begleitmanuskripte sollen veröffentlicht und dabei auch ausreichend erläutert werden.

Über das Seminar in der Universität Flensburg wird im Buch "Erziehung und Gesundheit", herausgegeben von Hans Günther Homfeld, Deutscher Studien Verlag, berichtet.