

## Lebenslauf und beruflicher Werdegang

Mein Name ist Heinrich Tönnies, ich wurde am 11.4.1936 in Alfeld (Leine) als erster Sohn des selbständigen Fleischermeisters Heinrich Tönnies geboren.

Damit sollte mein Leben nach vom Vater gesetzten Regeln verlaufen; ich sollte, nach entsprechender Ausbildung, die schon vom Großvater gegründete Fleischerei und Gastwirtschaft übernehmen und weiterführen.

So mußte ich das Fleischerhandwerk gegen meinen Willen erlernen. Da ich schon ab dem 10. Lebensjahr im elterlichen Betrieb leichte Arbeiten und Botengänge verrichten mußte, bestand in der Jugendzeit auch nicht die Möglichkeit für eine andere weiterführende seelisch-geistige Entfaltung.

Ich besuchte von September 1942 bis März 1951 die damalige Volksschule in Alfeld (Leine) mit dem Abschluß der achten Klasse.

Die Lehre absolvierte ich vom 1.4.51 bis zum 31.3.54 bei dem Fleischermeister Ernst Barensher in Grafelde (Landkreis Alfeld Leine).

Am 22.3.54 bestand ich vor dem Prüfungsausschuß der Fleischerinnung Alfeld die Gesellenprüfung mit dem Prädikat sehr gut.

Mein Lebensweg wurde durch zwei Ereignisse verändert:

Ich wurde 1958 von einem Arzt, den ich wegen schwerer Gleichgewichts- und Kreislaufstörungen konsultierte, auf die Folgen von Fehlernährungen hingewiesen und mit einer gezielten Diät geheilt. Die Ernährungsanweisung des Arztes und der therapeutische Erfolg waren für mich so beeindruckend, daß ich mich seitdem mit der Ernährung des Menschen beschäftige. Die Folgen einer Ernährung mit einem sehr hohen Anteil an tierischem Eiweiß hatte ich nun selbst erlebt und konnte sie auch bei den Berufskollegen beobachten.

Außerdem erhielt ich von dem Arzt, mit der Bemerkung, er könne sich mich als Fleischer nicht vorstellen, den Rat, mich mit östlicher Geisteskultur zu befassen; dieses war für mich von großer Bedeutung.

Am 15.2.1960 erlitt ich unverschuldet durch einen Verkehrsunfall eine Kopfverletzung mit linksseitiger fronto-basaler Hirnschädigung, die nach einem Gutachten (erstellt 1962, von der Neurochirurgischen Abteilung der Universitätskliniken Göttingen) eine Dauererwerbsbehinderung von 40 % zur Folge hatte. Eine weitere Heilung wurde zwei Jahre nach dem Unfall nicht mehr erwartet.

Nach dem Unfall befaßte ich mich, um die Regeneration der Verletzungen zu beschleunigen, besonders mit den Folgen einer mangelhaften Vitamin- und Mineralstoffversorgung des Körpers. Dabei erwarb ich aus verschiedenen Gesundheitsbüchern Kenntnisse über die Bedeutung dieser Substanzen

für die Gesundheit des Menschen. Ich konnte beobachten, welchen Einfluß die Ernährung auf meinen Zustand hatte und lernte dadurch, meine Ernährung entsprechend zu gestalten, so daß die Regeneration schneller und besser erfolgte, als die behandelnden Ärzte erwartet hatten, und ich nach einem halben Jahr wieder stundenweise arbeiten konnte.

Ende 1961 legte ich dann, trotz der Erwerbsbehinderung, vor der Handwerkskammer in Frankfurt am Main die Meisterprüfung im Fleischerhandwerk mit der Gesamtnote gut ab.

Neben meinen eigenen Beobachtungen interessierten mich aber auch andere Ernährungslehren, aus esoterischer oder metaphysischer Sicht besonders die vegetarisch orientierten Ernährungslehren. Ab 1964, nun in Hannover wohnend, besuchte ich öffentliche Vorträge über Gesundheit und Ernährung der verschiedensten Organisationen und Vereine.

Ich beobachtete nun wieder am eigenen Körper, wie durch die unterschiedlichen Ernährungsformen das Befinden und die Leistungsfähigkeit beeinflußt wurden.

Ein hoher Anteil an tierischem Eiweiß hatte starke Befindensstörungen verursacht. Aber auch Ernährungsweisen mit anderen Besonderheiten, wie einem hohen Anteil an Getreide oder an Gemüse- und Obst als Rohkost verursachten Befindensstörungen und Mangelerscheinungen.

Je nach Ernährungsart wurden auch bestimmte Symptome erkennbar und auch bestimmte Nahrungsmittelgruppen oder Genußmittel unverträglich.

Sehr empfindlich reagierte ich auf eine mangelhafte Natriumversorgung des Körpers, besonders wenn schon bestimmte andere Ernährungsmängel vorhanden waren, dadurch entstanden vor allem starke Narbenschmerzen, Kopfdruck und starke Konzentrationsschwächen.

Mit keiner der als gesund angepriesenen Ernährungsempfehlungen konnte ich bei meiner Tätigkeit dauerhafte Beschwerdefreiheit und eine ausreichende Leistungsfähigkeit erreichen. Damit wurden für mich alle Ernährungskonzepte, die ethisch-religiös wie auch die naturwissenschaftlich begründeten, für mich als Ausgangspunkt bedeutungslos.

Ich ging von Anfang an einen Weg auf eigene Erfahrung begründet, und mir wurde klar, daß ich, um eine ausreichende Leistungsfähigkeit und dauerhafte Beschwerdefreiheit zu erhalten, diesen Weg weitergehen muß.

So war es ein Suchen und damit zwangsweise ein Selbstversuchen mit dem Erfolg, daß acht Jahre nach dem Unfall, gegen aller Erwartung, die Hirnschädigung nicht mehr diagnostizierbar und auch die Folgen für mich nicht mehr spürbar waren.

Diese Erfahrungen und meine Lebenseinstellung, geprägt durch die östliche Geisteskultur, führten zu dem Entschluß, eine Lebensaufgabe in der Heil-

kunde zu suchen, um mit diesem Wissen, außer dem näheren Bekanntenkreis auch anderen Menschen helfen zu können.

Zur Ausbildung zum Heilpraktiker besuchte ich von April 1969 bis zum 29. Juli 1971 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.

Doch durch die Grundkenntnisse über die Funktionen des Körpers, die ich in dieser Ausbildung bekam, durch das Studium der wissenschaftlichen Literatur und durch Erfahrungsaustausch und Diskussion mit Ärzten, konnte ich auch meine früheren Beobachtungen theoretisch besser einordnen und dadurch immer gezieltere Selbstversuche durchführen.

Ich führte dann Selbstversuche durch mit Spurenelementen, Mineralstoffen, Vitaminen, Aminosäuren als Einzelsubstanzen und in Kombinationen, und beobachtete, welche Störungen dadurch entstanden, und suchte mit welchen Substanzen diese Störungen gelindert oder behoben werden konnten. Dann beobachtete ich, welche Nahrungsmittel die gleichen Effekte bewirkten.

Nachdem ich erkannt hatte, welche Vitamine durch ihre Überdosierung Mangelerscheinungen anderer Vitamine bewirken, und daß auch Spurenelemente für die Wirkung bestimmter Vitamine notwendig sind, konnte ich durch die Ernährung wie auch durch Überdosierungen bestimmter Vitamine und Spurenelemente gezielt Mangelerscheinungen hervorrufen.

Damit konnte ich die Anfangsstadien der verschiedenen Mängel beobachten, die zwar noch keine Krankheit, aber doch schon Störungen des Wohlbefindens zur Folge haben, und es zeigte sich, daß dabei auch Veränderungen am äußeren Erscheinungsbild des Menschen entstehen, wie zum Beispiel: Veränderungen der Gesichtsfarbe, bei manchen Mängeln nur in bestimmten Segmenten des Gesichtes (Wangen, Augenlider u. -höfe, Ohren, Kinn usw.); Veränderungen der Haut z.B. an Fingern, Handteller, Handrücken; veränderte Wärmeabstrahlung und Schweißbildung in verschiedenen Regionen des Körpers; Verkrampfungen verschiedener Muskelpartien.

Ich beobachtete, daß schon Veränderungen im seelischen Bereich, wie emotionale Labilität, Angstzustände, aggressives Verhalten und dadurch veränderte Reaktionen auf Einflüsse der Umwelt, sowie auch Veränderungen der intellektuellen Leistungsfähigkeit entstehen, bevor andere körperliche Mangelerscheinungen auftreten, besonders wenn Menschen für sie schwierige Situationen erleben. So kann durch die Ernährung die Konzentrationsfähigkeit, das logisch-rationale Denken, die musisch-künstlerische Leistungsfähigkeit, die schöpferische Ideenbildung gefördert oder gestört werden.

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

Die mir bekannten Ernährungslehren können diese Forderung bisher nicht erfüllen, denn erst die Kenntnis der Wechselwirkung 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 er zu seinem Streben auch bewußt die notwendige Leistungsfähigkeit fördern; dann können sich das Streben und die Leistungsfähigkeit gegenseitig beflügeln, 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.

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.

Die Erlaubnis zur berufsmäßigen Ausübung der Heilkunde ohne Bestallung erhielt ich am 31.1.72 von der Gesundheitsbehörde der Stadt München. Seit 1972 arbeite ich als selbständiger Heilpraktiker in München und seitdem auch zunehmend als Referent für Ernährungsfragen in Deutschland, der Schweiz und in Österreich.

Im Rahmen dieser Veranstaltungen, wie auch bei meiner nunmehr siebenjährigen Zusammenarbeit mit der Universität Hamburg, ist der Personenkreis (Alten- und Krankenpflegerinnen, Gemeindegewestern, Pädagogen, Kindergärtnerinnen, Heilpraktiker, Ärzte), der diese Ernährungserfahrungen bestätigt und auch im beruflichen Umgang nutzt, immer größer geworden.

Heinrich Tönnies, Reginfriedstr. 13, D-8000 München 90

München, den 14.9.87