

Interview von Thilo Keller mit Hartmut Tulaszewski

Yoga + Ernährung:

Hartmut, was fasziniert Dich am Zusammenhang von Yoga und Ernährung?

Das erklärt sich aus meiner Biografie: Als ich Ende 30 war, hatte ich eine sehr schwere rheumatische Erkrankung. Die Heilung zog sich über etwa 14 Jahre hin. Während des Heilungsprozesses habe ich 1993 angefangen Yoga zu üben. Ich war schon vorher als Ernährungsberater und Ernährungslehrer tätig und habe mir deshalb viele Gedanken darüber gemacht, warum Yoga so wichtig für den Heilungsprozess ist. Ich erkannte klar, dass jeder Muskel ein eigenes Gehirn und damit eine autonome Ansteuerung hat, aber auch, dass jeder Muskel seine eigene Erinnerung, seine eigene Form des Erinnerns hat. Muskeln, die nicht bedient werden, erschlaffen, jene, die viel trainiert werden, werden zwar kräftiger, aber auch kürzer. Als mein alter und extrem steifer Hund starb, kam die Tierärztin vorbei, faltete den toten Hund einfach zusammen und packte ihn in eine Tüte. Da wurde mir klar, dass die Muskelmaterie gar nicht steif sein kann. Das Einzige, was den Muskel steif und kurz macht, ist die neurologische Ansteuerung, das heißt die Erinnerung, die dieser Muskel hat. Damals verstand ich, wie wichtig es ist, Yoga zu üben, damit sich die Muskelfunktion nicht verhärtet und versteift.

Als Ernährungslehrer habe ich mich gefragt: Warum propagieren die großen Yogalehrer eine vegane Ernährung, was ist daran so anders? Tatsache ist, dass – wenn wir uns vegan ernähren – wir sehr viel weniger saure Nahrungsmittel essen: Fleisch, Fisch und Milchprodukte säuern den Organismus. Säuernde Nahrungsmittel sind für den Stoffwechsel schwerer zu verarbeiten. Wir brauchen dann mehr Wasser, mehr Bewegung, eine höhere Leistungsfähigkeit von Organen wie Leber und Nieren. All diese physiologischen Aspekte spielen eine große Rolle. An dieser Stelle muss man wissen, dass die Faszien, die unsere Muskeln umgeben und unser muskuläres Gehirn ausmachen, auch die „Abwasserkanäle“ für das Muskelgewebe sind.

>> Das heißt über die Faszien werden Schlacken ausgeleitet?

Genau: Die Zelle entgiftet und leitet Schlacken und Gifte in die Faszien aus. Die Muskelhaut muss man sich wie durchzogen von ganz feinen Kanälen vorstellen. Und da fließt die Lymphe durch, die Flüssigkeit unseres körpereigenen Reinigungssystems. Die Lymphe transportiert Toxine und Zellschlacken über das lymphatische System entweder in Richtung Leber (nicht wasserlösliche Stoffe) oder ins Blutsystem (wasserlösliche Stoffe), wo die Entgiftung über die Nieren stattfindet. Und diese Kanäle in den Faszien müssen offen sein. Wenn ich sehr viele saure Nahrungsmittel esse wie Fleisch, Brot oder Fisch, kann der Körper nicht mehr normal entgiften. In der Folge verstopfen diese Kanäle und die Entgiftung der Muskulatur, aber auch die zelluläre Entgiftung wird behindert.

>> Wie hängen die Faszien mit dem lymphatischen System zusammen?

Diese Kanäle in den Faszien sind auch Lymphbahnen, die Lymphe fließt da durch. Der Muskel und die Zellen werden durch das Blut versorgt. Vereinfacht kann man sich das so vorstellen, dass die Blutbahn und die Zellen den Organismus versorgen und die Lymphbahnen entsorgen. Wobei Letzteres nicht ganz stimmt, denn über die Lymphe findet auch die Fettversorgung statt. Es ist also ein bisschen vereinfacht, aber man kann sich das ruhig so vorstellen, dass die Lymphbahnen für die Entsorgung des Organismus und die Blutbahnen für die Versorgung mit Glucose, Aminosäuren und Sauerstoff zuständig sind.

>> Einige Ernährungswissenschaftler sagen, dass bei einer veganen Ernährung der Sexualtrieb nachlässt, dass damit keine ausreichende Versorgung mit Eiweißen gewährleistet wird und es auch in der Schwangerschaft schwierig ist.

Es gibt ganze Volksgruppen, die sich zum größten Teil vegan ernähren und deren Geburtenraten deutlich über unserem deutschen Durchschnitt liegen. Ich ernähre mich in aller Regel vegan. Wenn allerdings mein Bedürfnis danach sehr stark wird, dann esse ich beispielsweise auch mal Fisch oder Eier. Ich habe also keine weltanschauliche Ansage zu machen, sondern höre vor allem auf meinen Körper. Es gibt eine wunderbare Geschichte eines indischen Gurus, der nach England kommt, dort weiter vegan isst und einen Eiweißmangel erlebt. Ihm geht es richtig schlecht.

Der Grund ist, dass das Brot, das er in Indien gegessen hatte, von Maden durchzogen war und meist einen gewissen Anteil an Kichererbsenmehl enthielt. Er ist es damit gewohnt, seine tägliche Eiweißration auch über die Maden zu bekommen. Das sterile Brot in England hat natürlich auch einen anderen Eiweißgehalt und vor allen Dingen eine andere mikrobiologische Zusammensetzung als das Brot in Indien. Dort wird sehr viel mit Mungbohnen und gekeimtem Weizen gearbeitet, so dass die Dosas, eine Art indischer Pfannkuchen, nicht nur eine gute Eiweißversorgung, sondern auch eine gute mikrobiologische Versorgung bedeuten, denn die Dosas werden milchsauer vergoren. Wenn ich beispielsweise selbst in Indien bin, dann vermisse ich überhaupt nichts, wenn ich weder Fleisch, Fisch noch Eier esse. Ich kann dort monatelang vegan leben und habe trotzdem mehr Kraft und Ausdauer in meiner Yogapraxis als in Deutschland. Wenn ich aber hier in Deutschland so esse wie in Indien, bekomme ich nicht dieselben Nährstoffe und dann fehlt mir etwas.

>> Wie erklärst Du Dir das? Liegt das an der anderen mikrobiologischen Zusammensetzung der Nahrung?

Das liegt nicht nur daran, sondern auch an den veränderten Eiweißgehalten der Lebensmittel in Indien und der Bioverfügbarkeit. Es ist ein weit verbreiteter Trugschluss, dass viele Menschen denken: Wenn das in der Nahrung drin ist, dann kann der Körper das auch verwerten. Offensichtlich ist es so, dass, wenn ich in Indien bin, mein Körper die Nährstoffe besser verwerten kann – auch auf Grund der viel größeren Entspannung dort, weil ich mehr Zeit für mich selbst habe, täglich meditiere und Yoga übe. So kann mein Körper die Nahrungsbausteine aus der rein veganen Ernährung viel besser resorbieren. Hier in Deutschland, im Alltagsstress, wo mein Leben ganz anders verläuft, schaltet wohl auch meine innere Einstellung um, so dass eine nur vegane Ernährung hier nicht ausreichend ist und mich schwach werden lässt. Man kann das also nicht standardisieren und davon ausgehen, dass etwas, das für Indien zutrifft, auch in Deutschland Gültigkeit hat.

>> Du sprichst hier die Standardisierung von Ernährungsempfehlungen an...

Man kann keine Ernährungsbedürfnisse standardisieren. Jeder muss für sich und seine Lebenssituation die passende Ernährung finden. Und die hängt von genetischen Faktoren, von der inneren Haltung, von klimatischen und soziologischen Faktoren ab. Wenn Du in einem kalten Klima lebst, brauchst Du einfach andere Dinge als in einem tropischen Klima.

>> Wie sieht es mit Nahrungsverwertung und Stress aus?

Das ist schon ganz intensiv untersucht worden. Stress beeinflusst das Vegetativum in der Weise, dass zum Beispiel die Drüsen zwar noch Enzyme ausschütten, aber die Peristaltik stehen bleibt – so wie durch Stress auch automatisch der Atem angehalten wird, es sei denn, Du praktizierst Yoga und korrigierst damit Dein Atemmuster. Das gesamte unwillkürliche muskuläre System im Verdauungstrakt geht bei Stress in Stillstand. Das bedeutet natürlich auch, dass die Verdauungsleistung sehr viel schlechter ist, dass die Schleimhäute sehr viel mehr angegriffen werden, weil die Enzyme und die Magensäure weiterhin massiv ausgeschüttet werden, es aber keine Peristaltik mehr gibt. Dadurch können sich beispielsweise viel einfacher Magengeschwüre oder eine Magenschleimhautentzündung entwickeln.

>> Im Yoga wird auch auf Knoblauch, Pilze und Zwiebeln verzichtet...

Zwiebeln, Knoblauch und Pilze sind tamas, sie machen dumpf. Pilze sind tatsächlich extrem schwierig zu verdauen. Ich habe noch niemanden gesehen, der Pilze wirklich komplett verstoffwechseln kann. Man kann sie gut zum Würzen nehmen, jedoch nicht als größeren Bestandteil einer Mahlzeit. Knoblauch hat eine physiologisch wichtige Funktion: Er senkt den Blutdruck. Deshalb verwenden Westler mit ihrem hyperaktiven Leben Knoblauch sehr gerne. In Indien kann ich mir andererseits vorstellen, dass Knoblauch in einem spirituellen Kontext dazu führt, dass Wachheit und Präsenz verloren gehen und man dumpf wird. Er macht die Gedanken flach. Das könnte der Grund sein, warum in alten Lehren empfohlen wird, auf ihn zu verzichten, denn ernährungsphysiologisch spricht weder etwas gegen Knoblauch noch gegen Zwiebeln – solange sie gut vertragen werden. Meditation ist ein Zustand höchster Wachheit unter Verzicht auf die Denkfunktion. Damit ist die Präsenz als solche viel

höher und die neurologische Schwingung eine andere. Dieser energetische Zustand wird auf jeden Fall vom Knoblauch beeinträchtigt.

>> Hartmut, wie alt bist Du heute?

Ich bin Jahrgang 1949, inzwischen also 63 Jahre alt.

Was waren die Wendepunkte auf Deiner Heilungsreise?

Wenn wir uns das Thema Heilung genauer anschauen, dann ist der erste wichtige Punkt, dass wir eine Prägung haben, nach der wir Krankheit als Heimsuchung verstehen. Wir wollen sie erstmal delegieren und andere Menschen dafür verantwortlich machen. Das Verständnis, dass meine Krankheit eine Information ist – und zwar eine sehr deutliche Information zu einer Dysbalance in meinem Körper, in meinem gesamten Organismus und meinem Leben –, dieses Verständnis war für mich ein ganz wichtiger Schritt. Man kann nicht heilen oder heil werden, solange man im Nein ist, solange ich sage: Ich bekämpfe etwas, ich bekämpfe eine Krankheit, der Kampf gegen Krebs, der Kampf gegen Drogen oder Armut. Du kannst gegen etwas kämpfen, aber Du kannst nur über das Ja zur Krankheit, über die Akzeptanz in die Remission (Heilung) kommen. Nur dadurch kann der Organismus sich harmonisieren.

Der wichtigste Schritt war für mich das Ja und die Akzeptanz zu finden: Ja, ich habe die Krankheit, und das ist genau die Situation, aus der heraus ich das Optimale für mich machen kann. Der andere, für mich auch ziemlich wichtige Schritt war zu verstehen, dass ich mich als Rheumatiker identifiziert hatte – das war ziemlich am Ende des Heilungsprozesses. Das heißt ich sah mich noch immer als Rheumatiker, obwohl ich tatsächlich schon wieder beweglich war und ganz wenig bis gar keine Schmerzen mehr hatte. Das Rheuma war schon Vergangenheit. Dennoch hat mich die Identifikation mit der Krankheit, das kollektive Ego, das Rheumatiker-Sein, das dahinter stand, noch immer an diesem Platz gehalten. Als ich verstand, dass ich nicht Rheumatiker bin, sondern dass die rheumatische Erkrankung ein vorübergehender Erfahrungsprozess in meinem Leben war, sind auch die letzten

kleinen Symptome weggegangen. Indem ich mich von dieser Identifikation löste, verschwanden alle Probleme. Wobei manche Körperteile durch die rheumatische Erkrankung tatsächlich nachhaltig Schaden genommen haben. Mein rechtes Knie und mein linkes Sprunggelenk zeigen deutliche Arthrose-Erscheinungen, was mich beim Yogaüben sehr behindert. Aber das ist einfach ein Teil des Prozesses. Wenn wir Verletzungen haben, haben wir eben auch Narben und die gehören auch in die Biografie und in den Prozess.

>> Welche Rolle spielt dabei die Ernährung, wie bist Du darauf gekommen?
Immerhin fand Dein Heilungsprozess zu einer Zeit statt, in der alternatives Denken und alternative Heilmethoden weniger weit verbreitet waren als heute....

Eine kleine Geschichte dazu: Ich unterrichte seit 15 Jahren Ernährungsmedizin. Bei einem Workshop, den ich gab, ging ich mit zwei teilnehmenden Professoren – einem Mediziner und einem Biologen – spazieren. Der Eine sagte: „Ich beneide Dich darum, dass Du ohne formale Ausbildung diese Dinge gelernt hast.“. Und der Andere hat das noch bestätigt. Ich antwortete: „Ja, das ist ein Fakt, dass man, wenn man in einer formalen Ausbildung steckt, beispielsweise im paradigmatischen System eines Medizinstudiums oder in einem Studium der Ökotrophologie, sich später auch in diesem Rahmen bewegen wird“. Wir sind alle programmiert. Jeder Mensch ist programmiert, jeder hat eine Erziehung erfahren. Jeder Mensch hat ein gewisses Glaubenssystem, jeder hat eine Vorstellung davon, was falsch und richtig, gut oder böse ist. Die größte Begrenzung steckt hinter der Frage: „Was ist möglich und was nicht?“ Der Rahmen dessen, was Menschen für möglich und unmöglich halten, formt den paradigmatischen Tunnel, in dem sie denken und sich bewegen. Dieses Tunneldenken erlaubt nicht, über die Abgrenzung hinauszugehen. Ich hatte das nicht, also auch diese Begrenzungen nicht. Mich hat Ernährung schon immer interessiert, ich war schon immer fasziniert von allen Dingen, die mit Ernährung zu tun haben.

Mein Blick auf mich selbst ist schon seit langem, dass ich Gottes Geschenk für die Menschheit bin, um zu demonstrieren, wie Suchtverhalten und Egozentrik funktionieren. In dem Prozess habe ich gelernt, mich nicht mehr so ernst zu nehmen. In der Ernährung war es mir ein Anliegen, aus den fehlgeleiteten Verhaltensmustern

auszusteigen. Ich wollte immer mehr lernen und verstehen. Dann fing ich an ganz viel zu lesen, fand aber nichts, was mich angesprochen hätte. Schließlich begann ich mit Menschen zu arbeiten, angeregt durch die Beziehung zu meiner Frau, die ein Labor hat, in dem es um Ernährungsprogramme geht. Ich sprach mit Menschen, denen ich mein Verständnis von Ernährung vermittelte. Später wurde ich zu Vorträgen eingeladen. Offenbar hat es Menschen interessiert, was ich dachte oder was ich mir in meinem so völlig uneingeschränkten Gedankenprozess an Ideen zurechtgelegt hatte. Und dann passierte etwas bei einem Vortrag, was ich mir überhaupt nicht erklären konnte. Ich sagte etwas, was ich zuvor noch nicht mal gedacht hatte: „Ein gesundes Nahrungsmittel dient sowohl der Versorgung als auch der Entsorgung des Organismus“. Das ist eigentlich völlig logisch, aber ich hatte es zuvor nie gedacht. Da habe ich etwas verstanden. Es passiert offensichtlich etwas, wenn man sich gedanklich nicht auf erlernte Dinge begrenzt oder auf das, was der Verstand einem reflektiv ermöglicht. Wenn man offen ist, hat man vielleicht Zugang zu mehr, zu einem universellen Wissen, das uns allen zugänglich ist. Ich habe in einen langen spirituellen Prozess immer mehr Zugang zu diesem universellen Wissen bekommen, ohne dass ich bewusst gelernt habe, sondern nur dadurch, dass ich für die Information offen war. Daraus haben sich ein paar Grundlagen herauskristallisiert, aus denen ich eine Ausbildung für Mediziner, Heilpraktiker und Ernährungsberater gebastelt habe.

>> Kannst Du Deinen Krankheits- und Heilungsweg in ein paar wenige Worte fassen?

Kurz nach der Geburt meiner Tochter nahm ich an einem Tennisturnier teil, in dem ich bis ins Halbfinale kam. Ich hatte sieben Stunden Tennis gespielt! Ich war immer sehr sportlich und auch sehr wettkampforientiert. Doch als ich am nächsten Morgen aufwachte, konnte ich mich kaum bewegen. Ich hatte irre Schmerzen und dachte: Da haste wohl ein bisschen übertrieben mit dem Tennis, das war ein bisschen viel. Innerhalb kurzer Zeit schwollen meine Gelenke an, mein Kniegelenk, mein linkes Sprunggelenk, und ich hatte Schwellungen entlang der Wirbelsäule. Ich ging zum Rheumatologen, der mir sagte: „Sie haben Rheuma. Sie haben vermutlich einen Morbus Reiter und das und das müssen Sie tun. Und außerdem, damit Sie das gleich wissen, unheilbar ist das auch.“ Ich dachte: „So, ich bin jetzt 38, habe gerade

ein Kind gekriegt und nein, den Weg gehe ich nicht“. Ich habe eine sehr sture Persönlichkeitsstruktur, die mir hier geholfen hat, denn ich bin diesen Weg nicht gegangen. Ich habe mich stattdessen erkundigt, was für andere Möglichkeiten es gibt. Ich hatte Glück, dass mein Schwager damals gerade im Medizinstudium war und nebenher auch Homöopathie lernte. Er sagte mir, dass es durchaus Möglichkeiten gäbe. Bei Morbus Reiter gibt es ein klassisches Mittel – es heißt Medorinum –, was ich dann auch nahm. Bewirkt hat es nicht viel. Dann fing ich an, mich selbst um die Ernährung zu kümmern und vegan zu essen. Das hat zwar geholfen, jedoch noch nicht den Durchbruch gebracht. Nach Ablauf von drei Jahren, während derer ich zum Teil im Rollstuhl saß und auf Krücken lief, konnte ich mich langsam wieder mehr bewegen. Ich fing an zu schwimmen, Fahrrad zu fahren und auf der Rudermaschine zu rudern. Das hat sehr geholfen. Und schließlich begann ich mit dem Yoga.

Dennoch habe ich in diesem Prozess auch verstanden, dass, ganz egal was ich auf der körperlichen Ebene tue (und dazu zähle ich auch die Homöopathie und die Informationsmedizin), ich nicht gesund werde, solange meine Geisteshaltung sich nicht ändert. Ich machte eine Gestalttherapie-Ausbildung und eine Ausbildung bei dem amerikanischen Psychotherapeuten Leonard Shaw, der Liebe und Vergebung lehrt. Später habe ich viel mit Leonard Shaw zusammengearbeitet, auch als sein Assistent, und bin dabei durch ganz viele Prozesse gegangen, die letztendlich dazu führten, dass sich meine Geisteshaltung so weit veränderte, dass sich die Wege für die Heilung auf energetischer Ebene öffneten. Dadurch bin ich letztlich gesund geworden. Das Ganze dauerte allerdings 14 Jahre. Mein Heilungsweg begann mit 38 und erst mit 52 Jahren war ich gesund. Komplette gesund. Ich habe allerdings schon mit 44 angefangen Yoga zu üben, so weit war mein Körper damals schon bereit zu gehen. Ich habe immer gesagt: „Mein Hund“ – die Yogaübung – „sieht aus wie Hund“. Das war für mich eine der schwierigsten Posen. Alles was mit Vorwärtsbeugen und Balance zu tun hatte, war für mich unglaublich schwierig. Ich bin auch heute immer noch etwas zu faul, um die Balanceübungen zu praktizieren, weil mein Ego es nicht so gerne zulässt, dass ich immer mal wieder umfalle. Aber ich habe ja noch ein paar Jahre zum weiterüben... Ernährung hat auf jeden Fall eine große Rolle gespielt, vor allem die Reinigung des Körpers und um die Entsorgungsmechanismen zu aktivieren.

>> Was waren Deine Reinigungsmethoden? Hast Du gefastet oder Leberreinigungen durchgeführt?

Ich habe in der mir eigenen Suchtstruktur auch eine Sucht aufs Fasten entwickelt. So habe ich beispielsweise in einem Jahr 61 Tage lang voll gefastet. Nullfasten wohlgermerkt! Das hat allerdings nicht viel gebracht, denn das Leber-Lymphsystem kann, wie ich später lernte, nicht entsorgen, wenn man überhaupt nichts zu sich nimmt. Wir brauchen Faserstoffe, damit Toxine im Fettkörper und im lymphatischen System eingelagert und über den Stuhl abgeführt werden können. Später habe ich dann eine andere Form des Fastens, das Obst- und Gemüsefasten so weit übertrieben, dass ich eine Muskelatrophie (Rückgang der Muskulatur) entwickelte. Gott sei Dank konnte ich die verlorenen Muskeln wieder aufbauen, so dass jetzt wieder alles okay ist. Allerdings habe ich dadurch meinen Stoffwechsel so massiv beeinträchtigt, dass ich heute alleine vom Vorbeigehen an Kohlenhydraten schon fett werde. Das ist auch etwas, was mein gesamtes System beeinträchtigt hat. Ich kann also jedem nur raten, nicht in extreme Maßnahmen einzusteigen, sondern präsent zu sein für das, was jetzt gerade richtig für ihn ist. Das ist mein Lernprozess gewesen.

>> Du hast den cytolisa-Test entwickelt, mit dem man Nahrungsmittelunverträglichkeiten prüfen kann.

Meine Frau hatte ein Testverfahren aus Amerika importiert und schon 1983 in Deutschland eingeführt. Ich habe dazu immer gesagt: „Nach meinem medizinischen Verständnis kann das nicht funktionieren“. Es handelte sich um einen sogenannten cytotoxikologischen Test, der weder standardisierbar noch in irgendeiner Form für mich wissenschaftlich nachvollziehbar war. (Leukozyten, die im Blut zirkulieren, sollten irgendwie mit unverdauten Nahrungsmitteln in Kontakt kommen.) Deshalb habe ich mir darüber Gedanken gemacht und schließlich in Zusammenarbeit mit einem Wissenschaftler, einem Professor der Anatomie, ein Testverfahren entwickelt, von dem ich glaube, dass es funktioniert. Es war bereits in den späten 80er Jahren fertig.

Der cytolisa-Test ist nun schon seit 22 Jahren auf dem Markt. Allerdings hat er überhaupt keine klinische Aussage. Wenn beispielsweise der Test auf Milch reagiert, heißt das für einen Migränepatienten noch lange nicht, dass seine Migräne von der Milch herrührt, sondern lediglich, dass das Immunsystem auf Milch reagiert. Es gibt zwei voneinander unabhängige Voraussetzungen, dass das (humorale) Immunsystem ein Nahrungsprotein erkennen kann. Das Eine ist, dass ein sogenannter „Leaky Gut“, eine Durchlässigkeitsstörung der Darmschleimhaut vorliegt, das Andere, dass ein bestimmtes Nahrungsmittel nicht oder nur unzureichend verdaut werden kann. Denn selbst, wenn es ein Leaky Gut gibt, kann gut verdaubare Nahrung immunologisch nicht mehr nachgewiesen werden, da sie so schnell in ihre nicht mehr immunogenen Bestandteile aufgeschlüsselt wird. Was wir dadurch erkennen konnten: Ein Großteil der Menschen hat bei der Ernährung, die in Europa als normal gilt, eine Leaky-Gut-Problematik. Übrigens behauptet ein Teil der Schulmedizin, dass das völlig normal sei! In Sri Lanka habe ich beispielsweise Probanden untersucht, die überhaupt kein Leaky Gut hatten und keinerlei Immunreaktionen gegen Nahrung, die zu ihrer traditionellen Ernährung gehört, zeigten. Singhalesen hingegen, die der wohlhabenderen sozialen Schicht angehörten und, weil sie es sich leisten konnten, eine westliche Ernährungsform pflegten, zeigten sehr wohl Immunreaktionen auf Getreide, Milchprodukte oder beispielsweise Hefen. Damit ist die Aussage der Medizin widerlegt, dass es normal sei, wenn im Körper eine immunologische Auseinandersetzung mit der Nahrung stattfindet. Menschen, die eine gesunde Darmschleimhaut und eine gesunde Mikrobiologie haben, zeigen keine Immunreaktionen gegen Nahrungsmittel.

Was uns ein cytolisa-Testergebnis liefert, ist ein individuelles Verträglichkeitsprofil. Wir sehen, welche Nahrung gut und welche schlecht verdaut wird. Damit können wir dann eine individuelle Diät bestimmen und empfehlen, die dazu führt, dass die Menschen immunologisch und konstitutionell entlastet werden, so dass die Eigenregulation und Selbstheilung stattfinden kann.

Teil zwei

>> Hartmut, wie hoch schätzt Du den Anteil der Menschen mit Leaky Gut in Deutschland?

Weit über 90%.

>> Was passiert, wenn ich einen Leaky Gut habe?

Dann ist das Schutzsystem – eine Kombination aus Schleim, der von den sogenannten Becherzellen produziert wird, und der sogenannten Darmflora, das heißt der mikrobiologischen Besiedelung (jenen Mikroorganismen, die in diesem Schleim leben) –, nicht mehr intakt. Dieses mikrobiologische Schutzsystem befindet sich nicht nur im Darm, sondern auch auf der Haut, in den Augen, den Ohren, in Mund und Rachen, in den Bronchien, überall. Schauen wir uns nur die Statistiken an, wie viele Menschen inzwischen Allergiker sind. Da kommen wir langsam auf einen Anteil von an die 50%, mit allen möglichen Formen von Allergien. Das zeigt uns, dass das mikrobiologische Milieu, das für den Schutz im Körper verantwortlich ist, in unserer westlichen Welt so nachhaltig gestört ist, dass die Menschen zum großen Teil gesundheitlich gefährdet sind.

Ausgelöst wird das natürlich auf der einen Seite durch unsere Ernährung: extrem viel Zucker, extrem viel Kohlenhydrate und Hefen werden angefütert, Gärung entsteht im System. Aber auf der anderen Seite sind auch viele Menschen sukzessive vergiftet worden. In meiner Kindheit war es normal, dass Kindern Amalgamfüllungen in die Milchzähne eingesetzt wurden und genauso schwangeren Frauen. Amalgam enthält sehr viel Quecksilber und doch wurde es einfach in den Organismus implantiert. Als Zehnjähriger hatte ich Scharlach und erhielt meine erste Penicillinspritze. Heute wird laufend mit Antibiotika behandelt, was bestimmte bakterielle Stämme in der Mikrobiologie des Darmes zerstört. Natürlich wird mit einer Antibiotikagabe noch nicht die gesamte Darmflora zerstört, aber sie wird doch empfindlich gestört. Die Regeneration ist nicht so einfach. Die weit verbreitete Aussage: „Ja, dann iss doch noch ein bisschen Yoghurt und dann ist Deine Darmflora wieder in Ordnung“, stimmt einfach nicht. Ich erinnere mich an eine schwere Kieferinfektion. Ich habe einmal ein Antibiotikum genommen und es hat über zwei Jahre gedauert, bis mein Verdauungssystem wieder einigermaßen in Ordnung war – und das bei meiner

konsequenten Ernährungsweise! Also, das sind schon ganz dramatische Dinge, die da passieren.

Hinzu kommt, dass unser Leben immer steriler wird. Früher hat man gesagt: „Dreck macht Speck und gesunde Kinder“. Es ist nicht so, dass Kinder alle Dinge nur deshalb in den Mund nehmen, weil sie sie oral fühlen wollen. Sie gewöhnen den Körper damit auch an Bakterien. Wenn ich im Haushalt mit aggressiven Reinigern putze, dann bekommen die Kinder keine Bakterien und können sich mikrobiologisch nicht entwickeln – eine mikrobiologische Schädigung. Statistisch habe ich das auch einmal ein bisschen erarbeitet. Generationenabhängig hatten die 70- bis 80-Jährigen den gesündesten Darm von allen. Die 10- bis 20-Jährigen oder 3- bis 20-Jährigen hatten die massivsten Probleme bei der Durchlässigkeit, der sogenannten Permeabilität der Darmschleimhaut. Das ist eine dramatische Entwicklung, denn unsere primäre Abwehrfähigkeit liegt darin, dass die Biokine des mikrobiologischen Systems die überwuchernden Keime in Schach hält. Pilze im Verdauungstrakt sind notwendig. Sie können auch antibakteriell wirken. Wenn sich ein Keim zu sehr entwickelt, dann können bestimmte Pilze die Ausbreitung des Keims auf ein normales Niveau reduzieren. Selbst ganz gesunde Menschen haben zum Beispiel ein Bakterium auf der Schleimhaut, das Gehirnhautentzündung auslösen kann, allerdings nur dann, wenn es sich unkontrolliert ausbreitet – was nur unter ganz bestimmten Umständen passiert, die Gott sei Dank extrem selten sind. Meningokokken führen meistens zu einer lebensbedrohlichen Gehirnhautentzündung. Und doch passiert das sehr selten, obwohl der Erreger auch bei gesunden Menschen auf der Schleimhaut mikrobiologisch nachgewiesen kann. Das heißt die Präsenz eines sogenannten pathologischen Bakteriums bedeutet noch lange nicht, dass ein Mensch krank wird. Erst die Tatsache, dass Dein System dermaßen aus der Balance geraten ist, dass sich ein pathologischer Keim unkontrolliert ausbreiten kann, macht den Erreger „gefährlich“.

>> Würdest Du in diesen Zusammenhang auch Ehec einsortieren?

Ich würde Ehec genau da einsortieren, wo ich auch die Schweinegrippe oder die Vogelgrippe einordne: Nämlich als einen Versuch des wirtschaftlichen Systems, Paranoia zu erzeugen. Menschen, die Angst haben, kann man leichter manipulieren.

Es war eindrucksvoll zu sehen, wie wenige Menschen sich 2009/10 gegen die Schweinegrippe impfen ließen. Heutzutage sterben immer noch jedes Jahr bis zu 3.000 Menschen an Influenza, der Grippe. An Ehec sind 2011, glaube ich, vielleicht 30 oder 50 Menschen gestorben. Das ist statistisch sehr, sehr wenig. Klar, die Mikrobiologen sagen: Wir haben da einen Keim, den wir nicht kennen. Was wiederum eine logische Folge des weltweiten Einsatzes von Antibiotika ist. Wenn die ganze Welt mit Antibiotika verseucht wird, entstehen Resistenzen. Biologische Systeme versuchen am Leben zu bleiben. Bakterien schmeißen sich nicht auf den Rücken und sagen: Menschen, ihr habt uns unter Kontrolle, sondern sie entwickeln Resistenzen. Das Genom von Ehec kann dann nicht entschlüsselt werden, weil es einfach neu ist. Überrascht uns das, wenn wir gedankenlos in das biologische Gleichgewicht eingreifen? Mich nicht.

>> **Stichwort „Eingriff in das biologische System“: Für Biogas- und Biospritanlagen sind spezielle Bakterienstämme gezüchtet worden, die besonders effektiv Gärungsprozesse durchführen können.**

Ja genau: Es sind dafür hauptsächlich Hefen gezüchtet worden, die in der Lage sind, viel höhere Alkoholkonzentrationen auszuhalten. Sie werden Turbohefen genannt. Wenn ich einen natürlichen Gärungsvorgang, wie er in der Natur vorkommt, ansehe, dann sterben die Hefen ab einer Alkoholkonzentration von 10% ab. Die Weinhersteller, vor allem in Bordeaux, haben im Laufe der Zeit Hefen entwickelt, die höhere Alkoholkonzentrationen aushalten. Sie sind nicht genetisch konstruiert, sondern über viele Jahre hinweg gezüchtet und gepflegt worden und halten Alkoholkonzentrationen von bis zu 14 oder 15% aus. Die Hefen, die auf genetischem Wege für die Biospritanlagen entwickelt wurden, können bis zu 20% Alkohol aushalten. Sie sind zudem schneller und damit viel effektiver als natürlich vorkommende Hefen. Ich befürchte, dass die Turbohefen nicht nur für Verbrennungsmaschinen und Treibstoffe, sondern auch beispielsweise in der Backindustrie einsetzen werden, wo Zeit eine große Rolle spielt. Wenn ich mir die Immunreaktionen der Menschen anschau, dann tauchen dort sehr viele Reaktionen gegen industriellen Backhefen auf, weitaus mehr als bei biologischen Hefen. Ich halte es für extrem gefährlich, so massiv in das mikrobiologische System einzugreifen, wie wir das derzeit tun. Denn ohne die mit uns symbiotisch in Harmonie

lebenden Zellwesen, die Symbionten, sind wir Menschen absolut nicht lebensfähig. Sie schützen uns. Wir machen uns nicht klar, dass zehnmal mehr Symbionten in der Schleimhaut unseres Verdauungstraktes leben, als wir Zellen in unserem Körper haben! Und wir brauchen sie. Wenn die Symbionten absterben oder aus der Balance geraten, sind wir nicht geschützt. Wir werden krank. Das Immunsystem im Blutkreislauf wird völlig überfordert, wenn das vorgeschaltete Immunsystem der Schleimhäute, dieser Schutz aus Schleimhaut und Symbionten, nicht mehr intakt ist.

>> Du hast gerade gesagt, dass viele Menschen eine Unverträglichkeit auf Hefen zeigen. Was sind denn die häufigsten Unverträglichkeiten?

Die häufigsten Unverträglichkeiten stellen wir bei Milchprodukten fest. Das ist nicht verwunderlich, wenn man sich die Art und Weise ansieht, in der heute Milch produziert wird. Kühe werden teilweise mit verschimmeltem Heu gefüttert, mit der Folge, dass die Milch voller sogenannter Mykotoxine und Aflotoxine ist. Das öffnet allen möglichen Unverträglichkeitsreaktionen Tür und Tor. Am zweithäufigsten kommen die Unverträglichkeiten gegen Getreide vor, also auch gegen Brot, so wie es heutzutage hergestellt wird. Ein traditionelles französisches Baguette wird mit ganz wenig Hefe im Kaltansatz hergestellt. Der Teig geht im Kühlschrank und wird dann ausgebacken. Die meisten Menschen würden so ein Baguette vertragen. In ihm sind zwar kaum Nährstoffe drin, aber eben auch praktisch keine Reizstoffe: Es macht nicht viel kaputt. Das trifft aber nur für ein traditionell hergestelltes französisches Baguette zu, das man heutzutage so gut wie nicht mehr findet. Vielleicht noch bei einem kleinen Bäcker auf dem Land. Das berührt natürlich noch unzählige andere Lebensmittel, was jedoch den Rahmen hier sprengen würde.

Noch ein Beispiel: Von der Geburt eines Huhns bis zur Schlachtung in der Hühnerfarm vergehen heute gerade einmal 27 oder 29 Tage! Diese Hühner werden auf eine Art gefüttert, die ein völlig unphysiologisches Wachstum hervorruft. Und wir und unsere Kinder essen dieses Fleisch. Die tierischen Eiweiße sind ganz häufig problematisch. Ich will damit nicht dem Vegetarismus das Wort reden, denn es gibt auch Menschen, die Gemüse und Hülsenfrüchte schlecht vertragen. Doch brauchen die dann ein richtig gutes, natürlich entstandenes Stück Fleisch und keinen Dreck, der künstlich und unter Zeitdruck hochgepusht wurde. Die soziologischen und

ökologischen Wirkungen des Fleischkonsums brauchen wir hier gar nicht erst zu erwähnen. Doch auf einer pragmatischen Ebene, wenn sich jemand tatsächlich nicht von Getreide und Hülsenfrüchten ernähren kann, wie die Inuit in Alaska, dann brauchen diese Menschen Fleisch und tierisches Fett, sonst werden sie krank. Sie können nur Fett, Fleisch und Fisch verdauen. Wir müssen uns klarmachen, dass es unterschiedliche Menschen gibt, mit unterschiedlichen Fähigkeiten Nahrung zu verdauen. Fleisch, wie es heute hergestellt wird, und gestresste Fische aus Ozeanen, die als Mülllagerstätte für die Kontinente genutzt werden, all das empfinde ich als deprimierend.

Hier noch mal die Hitliste der Reaktivitäten:

Milch

Hefen

Fleisch

Fisch

Glutenhaltige Getreide

Manchmal Samen und Nüsse

Manchmal Hülsenfrüchte

Je komplexer Eiweiße werden, desto wahrscheinlicher ist es, dass der Körper mit Abwehr reagiert.

>> Wenn Du hier in Europa quasi vegan lebst, wie sorgst Du dann für die Versorgung mit Vitamin B, Vitamin D, gesättigten Fetten, Eisen und Eiweiß?

Vitamin B ist viel in Süßwasseralgen wie Spirulina und Chlorella enthalten.

Milchsauer vergorenes Gemüse wie Sauerkraut enthält extrem viel Vitamin B12. Die

Eisenversorgung im Körper hängt stark von der Aktivierung der Vitamine zur Aufnahme des Hämoglobins ab, also vom sogenannten intrinsischen Faktor.

Beispielsweise gibt es viele Menschen, die laut medizinischen Standards zu wenig Eisen haben und doch wunderbar funktionieren. Sie sind vollständig gesund. Also

müssen wir zuerst unsere medizinischen Standards überprüfen. Die

Eiweißversorgung wiederum ist einfach und hervorragend über Getreide und

Hülsenfrüchte in ausreichender Menge zu sichern. Es gibt auch viele Pflanzen, die große Mengen an Eisen enthalten.

>> Ich stelle es mir sehr schwierig vor, wenn in meinem Testergebnis herauskäme, dass ich keine Milch, keine Hefe, kein Fleisch oder Fisch und keine Eier vertrage. Bedeutet das dann, dass ich täglich selbst kochen muss, weil ich es vergessen kann, mit meinen Freunden essen zu gehen?

Kein Mensch wird seine Ernährung umstellen, wenn er es nicht muss. Menschen gehen den Weg des geringsten Widerstandes. Wenn ich allerdings Pizza esse und danach regelmäßig Migräne und Durchfall bekomme, werde ich mir überlegen, ob ich weiterhin Pizza esse. Der Veränderungsprozess ist sehr individuell. Es gibt Menschen, denen fällt die Ernährungsumstellung leicht, für die ist das überhaupt kein Problem. Und es gibt Menschen, für die sie dermaßen bedrohlich ist, dass sie es überhaupt nicht leisten können. Sie nehmen lieber Krankheit und früheren Tod in Kauf, als etwas zu verändern. Darauf haben wir in der Beratung auch keinen Einfluss. Wir können lediglich die Information rüberbringen und einen Raum öffnen, in dem Menschen sich selbst erfahren können. Ich werde in meiner Beratung immer Wert darauf legen, dass sich die Menschen nicht fremdbestimmt fühlen, dass sie Erfahrungen machen können, um die Information, die möglich ist, zu integrieren. Und zur Frage des selbst Kochens: Selbstverständlich ist es nötig selbst zu kochen. Bei dem vorhandenen Nahrungsangebot kann ich es mir gar nicht leisten, dauernd essen zu gehen – sonst würde ich mich ja vergiften. Wie viele Lokale kennst Du in Berlin, in denen Du sicher bist, dass die Nahrungsqualität wirklich stimmt?

>>Zwei.

Siehst Du, und ich lebe in einem 600-Seelen-Dorf. Die Menschen haben früher einen Großteil ihrer Zeit damit verbracht, sich selbst zu versorgen. Was ist falsch daran, selbst zu kochen? In den 50er Jahren haben Haushalte etwa 50% ihres Einkommens für Nahrung ausgegeben, heute liegen wir bei 16%! Und dann wundern wir uns, wenn wir schlechte Nahrungsmittel geliefert bekommen, während es uns gleichzeitig wichtiger ist, neue Autos und Flachbildfernseher zu haben. Aber unsere Konsum-

und Zuwachsgesellschaft funktioniert eben nur dann, wenn man neben der Nahrung noch haufenweise unnötigen Kram konsumiert. Das soll nicht empört klingen, aber es ist ein Fakt. Im Yoga gibt es dazu Aparigraha oder Raga, Bescheidenheit oder den Wunsch, der innere Spannung verursacht. Die Krebszelle will auch immer mehr haben, so lange bis der Organismus stirbt. Der Begriff des Negativwachstums ist ja sprachlich schon sehr erstaunlich.

>>Ich habe auf Deiner Homepage einen Artikel über das Eigenbrauereisyndrom gefunden. Stimmt es, dass es Menschen gibt, in deren Blut Alkohol gefunden wird, obwohl sie keinen getrunken haben?

Unser Darm ist mit Hefen besiedelt. Die gehören dazu und sind wichtig für unser System: Sie produzieren über komplizierte Stoffwechselforgänge Energie (ATP) für die Darmzotten und sie können Schwermetalle binden. Die Darmzotten werden nicht nur über das Blutsystem mit Energie versorgt, sondern zu einem großen Teil durch die Stoffwechselprodukte der Hefen. Unser Darm ist also durchaus dazu ausgelegt, Alkohole zu produzieren, die sehr schnell verstoffwechselbar sind. Wenn aber die Balance nicht mehr stimmt, wenn wir übermäßig viele Hefen im Dünndarm haben und dann zum falschen Zeitpunkt oder die falschen Dinge essen (siehe das neue Krankheitsbild der Fructoseintoleranz) – wenn wir etwa am Abend Getreide essen –, dann kommt es tatsächlich zum Gärungsprozess. Das Getreide maischt sich über Nacht in unserem Darm ein und bildet dort Alkohol in übermäßiger Form. Das Zuviel an Alkohol kann die Leber dann nicht mehr abbauen. Hinzu kommt, dass wir nicht genug trinken. Das Enzym zum Abbau von Alkohol heißt Alkoholdehydrogenase. Hydro heißt Wasser. Und über Wasser wird Alkohol zu Glukose und Wasser verstoffwechselt. Das Hauptproblem liegt in einer übermäßig kohlenhydrathaltigen Ernährung. Das füttert die Hefen an und produziert zu viel Alkohol. Es gibt viele Menschen, die an schweren Lebererkrankungen leiden und auch daran sterben, obwohl sie keinen Alkohol trinken. Sie produzieren ihn schlicht selbst. Das kommt viel häufiger vor als man denkt. Wie häufig wachen Menschen morgens auf und fühlen sich total verkatert, obwohl sie nichts getrunken haben?

>> Kennst Du Fälle, wo Menschen nachweislich keinen Alkohol getrunken haben und dennoch Alkohol in ihrem Blut festgestellt wurde?

Ja natürlich, eine ganze Menge. Viele kommen dann zu uns in die Beratung, wenn sie deshalb beispielsweise Schwierigkeiten am Arbeitsplatz bekommen. Wir haben den gut dokumentierten Fall einer Laborantin an der Uni. Sie hat täglich ihre Leberwerte gemessen, welche sich in Abhängigkeit von der Ernährung verbesserten oder verschlechterten (gemeint sind die Werte, die eine Alkoholleber signalisieren). Immer wenn sie Süßigkeiten und Brot aß, hat sie selbst Alkohol produziert, wodurch ihre Leberwerte wie die einer Alkoholikerin aussahen. Und das, obwohl sie selbst keinen Tropfen Alkohol trank. Die Süßigkeiten haben die Gamma-GT-Werte und die Transaminasen ansteigen lassen als Folge des Alkohols in der Leber. In Irland wurde andererseits mal ein Mann angehalten und wegen Autofahrens unter Alkoholeinfluss verurteilt, obwohl er nachweisen konnte, dass er keinen Tropfen Alkohol getrunken hatte. Sein Blutalkoholwert betrug über 1 Promille! Es gibt also diese Fälle, aber sie sind nicht so bekannt.

>> Das Prinzip *Mind over Matter*: Yogis bekommen Siddhis, also übernatürliche Kräfte, und können damit überwinden, was Normalsterblichen als unmöglich gilt. Allergiker bemerken, dass sich die Allergie bessert, wenn sich die Lebensumstände verändern – neuer Partner, neuer Job, Wohnortwechsel. Kann Heilung auch gelingen, wenn ich mir keine Gedanken über die Ernährung mache?

Ja, natürlich kann Heilung auch ohne eine besondere Ernährung gelingen. Doch wenn ich den Weg des Yogis gehe, mache ich mir natürlich auch Gedanken über die Ernährung. Und damit verändert sich meist auch die Ernährungsweise. Jemand der von Lichtnahrung lebt, hat die Nahrung hinter sich gelassen. Das ist ein extremes Beispiel, aber jemand der beginnt, sich mit seinen Bedürfnissen und seiner Spiritualität wahrhaftig auseinanderzusetzen, geht den Schritt aus der pathologischen Gedankenlage heraus. Die Ursache für eine chronische Erkrankung ist zunächst immer ein pathologischer Gedanke, ein pathologisches Konzept von Leben. Wenn mir das klar ist, kann ich sehr viele Dinge überwinden. Es gibt viele Beispiele, etwa aus der Hypnosetherapie: Ein Mensch der von Kirschen einen anaphylaktischen Schock bekommt, kann unter Hypnose Kirschen essen. Dass *Mind*

over Matter ein Fakt ist, muss man heute nicht diskutieren. Die Frage ist nur, wie ich in meinem individuellen Prozess meinen Bewusstseinszustand so verändern kann, dass Heilung stattfindet. In meiner eigenen Erfahrung war es auch so, dass sich mein Rheuma erst verflüchtigte, nachdem ich mich von meinem pathologischen Gedankenmuster verabschiedet hatte.

>> Würdest Du sagen, dass Ernährung die Voraussetzung schafft, auf der Heilung gelingen kann?

Im Normalfall ja. Es gibt sicher auch andere Situationen. Ich weiß von einer Patientin, die Leukämie hatte, die dermaßen metastasiert war, dass ihr die Mediziner nur noch ein paar Wochen zu leben gaben. Die ist über einen schamanischen Prozess komplett in die Remission gegangen und gesund geworden. Es gibt immer wieder sogenannte Wunderheilungen. Ich glaube nicht, dass das ein Wunder war, sondern dass das geistige und spirituelle System so kraftvoll stimuliert wurde, dass der Körper dieser Stimulation konsequent gefolgt ist. Die Frage ist, wie komme ich aus therapeutischer Sicht dazu? Therapeuten wollen gerne so etwas als Handwerkszeug für sich in Anspruch nehmen. Doch das funktioniert nicht. Man kann Menschen bestimmte Prozesse anbieten. Wir können sie in ihren Prozessen unterstützen, doch die Geisteshaltung können nur sie selbst beeinflussen. Ein ganz einfaches Beispiel: Ich unterrichte derzeit eine Yoga-Gruppe mit Männern zwischen 15 und 68 Jahren. Die älteren Teilnehmer haben alle über Rückenschmerzen geklagt. Nach 20 Unterrichtseinheiten klagte keiner mehr darüber, es hat sich also etwas verändert. Bei jedem, der beginnt Yoga zu praktizieren, verändern sich die Gedanken und die Geisteshaltung. Jemand, der seine Körperlichkeit und sich selber beginnt wahrzunehmen, geht auch anders mit seinem Leben um.

In meiner Biografie hieß der erste Satz lange Zeit: „Nimm dich nicht so wichtig“. Und der Zweite: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“. Diese Sätze spiegeln eine Geisteshaltung wider, die sowohl unsere körperliche Existenz als auch deren spirituelle Ebenen leugnet. Insofern kann man es nicht wirklich trennen. *Mind over Matter* ist ein Fakt. Wir bewegen riesige „Gesteinsbrocken“ mit unserem Verstand und die Idee war immer am Anfang. Im therapeutischen Kontext ist es stets so, dass der Klient oder Patient mit unterschiedlichen Informationen unterstützt werden kann,

je nachdem, wie empfänglich er ist. Jemand, der total dicht und unspirituell ist, wird zu Beginn nur über rein körperliche Erfahrungen unterstützt werden können. Ich habe einem Freund einmal ein homöopathisches Mittel gegeben und er ist davon gesund geworden. Dennoch leugnet er, dass Homöopathie wirkt, wenn ich ihn heute darauf anspreche: „Daran glaube ich nicht.“ Wenn ich ihm antworte, dass es trotzdem funktioniert hat, entgegnet er mir: „Das war Zufall“. Fein, ist auch gut. Aber es geht ja nicht ums Rechthaben. Menschen im therapeutischen Kontext können nur dort abgeholt werden, wo sie sind, nicht dort, wo der Therapeut steht.

>> Wie sieht Dein Ansatz in der Ernährungstherapie aus?

Die allgemein verbreitete Ernährungslehre basiert auf den Prinzipien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Daraus ist eine Ernährungspyramide entstanden, die der Volksgesundheit nicht gut tut. Die meisten Menschen, die sich mit Ernährung beschäftigen, haben eine empirische Sichtweise. Da gibt es beispielsweise Helmut Wandmaker, der die Rohkost propagiert, Robert Atkins, der die Proteindiät vertritt und Otto Max Brucker, der sich für die Vollkorngetreideernährung einsetzt. Die meisten Veröffentlichungen, die es zum Thema Ernährung gibt, vereinfachen das System und sagen: Es muss eine standardisierbare Ernährung geben. Und so leben die meisten Menschen auch.

Der erste Punkt in unserem Ansatz lautet: Ernährung ist nicht standardisierbar! Ich habe vorhin die Inuit erwähnt, die Fleisch brauchen. Es gibt auf der anderen Seite Menschen, die hauptsächlich vegane Kost brauchen, und es gibt alles Mögliche dazwischen. Also: Ernährung kann niemals standardisiert werden. Unser zweiter Grundsatz lautet: Ein Nahrungsmittel muss sowohl versorgen als auch entsorgen. Daraus leiten sich dann mehrere Prinzipien ab, wie das des Säure-Basen-Haushalts im Organismus, wonach die Ernährung ca. 70% basisch und ca. 30% sauer sein sollte. Das Verhältnis muss stimmen. Bei den meisten Menschen ist es umgekehrt: 70% sauer, mit Brot, Wurst und Käse, und nur zu 30% basisch, mit Obst und Gemüse. Insgesamt muss viel mehr Wasser getrunken werden. Cola und Limonade entsorgen nicht. Coca Cola macht mehr Umsatz als die Rüstungsindustrie. Dann die Mikrobiologie: Wir müssen uns so ernähren, dass sich unsere Symbionten, die unsere primäre Immunität in der Darmflora sichern, wohlfühlen. Das hat aber nicht

nur, aber *auch* etwas mit Ernährung zu tun. Stichwort Psychoneuroimmunologie. Das vierte Stichwort ist die glykämische Last: Das hat damit zu tun, dass wir oft zu viele schnell verwertbare Kohlenhydrate essen, was den Hormonhaushalt unserer Blutzuckerregulation in Mitleidenschaft zieht – siehe die Volksseuche der Diabetes Typ 2-Erkrankungen. Das bedeutet, dass in der Ernährung darauf geachtet werden muss, dass die Menge der Kohlenhydrate im Rahmen bleibt und dass auch nur jene Kohlenhydrate gegessen werden, die den Blutzucker nicht schnell in die Höhe schießen lassen.

Der fünfte Aspekt ist: Im Fluss leben und sein mit dem Tag. Unsere Organe unterliegen einem bestimmten Rhythmus. Die Chinesen und das Ayurveda beschreiben das mit einer Organuhr. Wir kennen das Sprichwort: „Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler“. Dem liegt eine eindeutige Biologie zu Grunde, nämlich: Das Verdauungssystem ist morgens aktiv und wird schwächer je weiter der Tag voranschreitet. Was auch vernünftig ist. Stell Dir vor, Du hast ein aktives Verdauungssystem, während Du stark körperlich tätig bist. Oder vielleicht hast Du schon einmal mit vollem Magen versucht, intensiv Sport zu treiben. Es geht nicht oder es bereitet Schmerzen. Das Verdauungssystem benötigt 30% der zur Verfügung stehenden Energie. Am Abend vor dem Schlafengehen hört die Verdauungsarbeit auf. Was ich abends vor dem Schlafengehen esse, bleibt unverdaut im Verdauungstrakt liegen, vergammelt und vergärt. Das kann nicht gesund sein. Es ist also wichtig, dass wir im Tagesablauf richtig essen, unsere Hauptmahlzeiten aufs Frühstück und Mittagessen legen und abends am besten gar nichts mehr essen. Die Amerikaner nennen das *dinner cancelling* – ein Trend zum Abnehmen, weil festgestellt wurde, dass diejenigen, die Abends essen, zu- und die, welche morgens alle Kalorien zu sich nehmen, abnehmen. Obwohl sie das Gleiche essen. Der Stoffwechsel verarbeitet das Essen am Morgen gut, das am Abend nicht. Dadurch wird das Leber-Lymphsystem belastet. Der Körper lagert die Schadstoffe über das Lymphsystem im Bindegewebe ein und man wird fett. Es ist eigentlich sehr einfach. Mein Anliegen ist das zu lehren, was allgemeingültig ist, was nicht weltanschaulich geprägt ist, sondern für jeden Menschen zutrifft:

– Für jeden Menschen trifft zu, dass seine Ernährung individuell ist.

- Für jeden Menschen trifft zu, dass Ver- und Entsorgung von Nahrungsmitteln relevant sind.
- Für jeden Menschen trifft zu, dass die Mikrobiologie berücksichtigt werden muss, auch wenn das für jeden anders aussieht.
- Für jeden Menschen trifft zu, dass zu viele hochkalorische Lebensmittel und Zucker das hormonelle System und die Gesamtregulation durcheinanderbringen.
- Für jeden Menschen trifft zu, dass abends um 21:00 Uhr – nicht abhängig vom Lebensstil, sondern von den Sonne- und Mondphasen – die Verdauungsleistung aufhört.

Es sind fünf klare Fakten, an denen wir uns in der Ernährungslehre orientieren können. Natürlich reduziert sich das in der Beratung nicht darauf, vielmehr werden alle Glaubenssätze und Konditionierungen des jeweiligen Menschen berücksichtigt. Yoga kommt teilweise auch hinzu. Ich setze es ein, um Menschen mehr in ihren Körper und in die Harmonie zu bringen.

>> Was hat ein Yogi von der Ernährungsberatung bei Dir?

Das kommt auf den Yogi an. Der auf dem Berg sitzende, meditierende und auf Lichtnahrung fokussierte Yogi hat von unserer Ernährungsberatung nichts. Der Yogaübende, der sich in seinem Prozess verändern will, hat eventuell durch falsches Ernährungsverhalten Blockaden in seinem System. Da können wir sehr gut helfen. Das geht über Laboruntersuchungen und auch durch das Gespräch, wo wir die Person fragen, wie ihr Leben aussieht und was sie gerade damit anfängt: „Was machst Du gerade, was Dich in Deinem spirituellen Prozess behindert?“ Es kann also durchaus sein, dass auch ein Yogi sehr davon profitieren kann. Für mich ist es schwierig, wenn Yogis ganz streng in ihrer Herangehensweise sind und wie Sharon Gannon von den Jivamuktis beispielsweise eine vegane Ernährungsweise als Grundvoraussetzung für den Yogaweg definieren und das dann von ihren Schülern fordern. Das finde ich zu extrem. Stell Dir mal vor, ein Inuit will Yoga machen. Der wird krank, wenn er aufhört Fleisch zu essen. Wir haben auch schon Yogalehrer bei uns gehabt, deren immunologisches Profil eindeutig auf Fleischesser hindeutete und

die große Schwierigkeiten mit den Hülsenfrüchten, also den pflanzlichen Proteinen hatten. Es gefährdet ihre Gesundheit, wenn sie vegan essen! Das Leben darf nicht starr sein, auch nicht das mit Yoga.

Wir sind in dieser Existenzform immer im Prozess, und zu etwas nein zu sagen, ist einfach nicht der spirituelle Weg. Wir können ein klares Ja zu einem Nein für uns selbst haben, wie beispielsweise: Ich will nicht mehr rauchen, weil ich weiß, dass es mir schadet. Ich kann auch generell sagen: Rauchen ist nicht schlau. Dennoch kann ich mich nicht über andere Menschen erheben und sagen: Du darfst nicht rauchen. Das ist deren Prozess und deren Leben, in das ich nicht eingreifen darf. Es ist deren Entwicklung. Das hat nichts mit Toleranz zu tun. Letztlich ist es immer mein Ego, das sagt: „Der darf das nicht“. Da wird es wieder wichtig zu sagen: „Nimm dich nicht so wichtig“. Das darf jetzt jedoch nicht mit dem Spruch verwechselt werden, der an das Kind gerichtet ist und bedeutet: „Nimm Dich zurück und nehme nicht am Leben teil“. Aber im Erwachsenenalter ist es wichtig, genau diese Fähigkeit zu entwickeln und sich selbst nicht so ernst zu nehmen, sondern sich zu entspannen und das Leben so zu akzeptieren wie es ist.

>> Einmal angenommen, Du hättest die Aufmerksamkeit der gesamten Welt für drei Minuten. Was würdest Du da sagen?

Ich würde schweigen. Gesprochene Worte sind nie nachhaltige Information. Es geht immer um gelebtes Wissen und Erfahrungen. Wir entwickeln uns nur ganz wenig über das, was andere Leute sagen. Wenn irgendein Anteil in mir der Welt etwas mitteilen wollte, dann ist es mein Ego. Ich will der Welt gar nichts mitteilen.