

Über das Buch

Ruediger Dahlke stellt in diesem Buch die in dreißig Jahren gesammelten Erfahrungen zum Thema »Gesunde Ernährung« vor. Anschaulich beschreibt er, wie man sich gesund, ausgewogen, vollwertig und gleichzeitig genussvoll ernähren kann und so zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden gelangt. Die Themen Licht- und Glücksnahrung (serotoninsteigernde Nahrung) bilden einen wichtigen Schwerpunkt dieses Buches.

Über den Autor

Ruediger Dahlke, Jahrgang 1951, absolvierte sein Medizinstudium in München, dann folgte eine Weiterbildung zum Arzt für Naturheilweisen und Psychotherapie. Ab 1989 baute er das Heil-Kunde-Zentrum in Johanniskirchen auf, von 1978 bis 2003 war er als Psychotherapeut, inzwischen ist er vor allem als Fastenarzt, Seminarleiter und Vortragender international tätig.

Ruediger Dahlke

Essens-Glück

Ernährung von der körperlichen
bis zur spirituellen Dimension

unter Mitarbeit von Dorothea Neumayr



Haftungsausschluss

Das vorliegende Buch ist mit größter Sorgfalt erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Folgen, die sich aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen ergeben, eine Haftung übernehmen.

ISBN 978-3-8434-1001-4

Ruediger Dahlke:
Essens-Glück
Ernährung von der körperlichen
bis zur spirituellen Dimension
© 2010 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karaçay, Schirner
Satz: Elke Truckses, Schirner
Fotos: © Dorothea Neumayr
Printed by: FINIDR, Czech Republic

www.schirner.com

1. Auflage 2010

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen
und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte
Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Meine persönliche Essgeschichte	9
Essen ist viel mehr, als sich zu ernähren.....	19
Die gesündesten Menschen essen gar nicht »gesund«.....	21
Fastfood der anderen Art, als Kunst, rasch gut zu essen.....	21
Die Geschmacksfrage	26
Artgerechtes Leben	29
Blick zurück auf die Nahrungsgeschichte.....	34
Blick voraus: Konsequenzen für die Ernährung	40
Auf die Dosis kommt es an.....	42
Ernährung und Bewegung.....	44
Insulinresistenz	48
Erste Säule der Ernährung.....	51
Artgerechte Aufteilung der Nahrung und die moderne Ernährungswirklichkeit.....	51
Der glykämische Index	55
Eiweiß.....	61
Fett	67
Kohlenhydrate	73
Die körperlichen Grenzen der Kompensation von Fehlernährung	75
Zweite Säule der Ernährung.....	79
Vollwertigkeit oder Mangel im Überfluss	79
Die Entstehung eines Problems	80
Die ersten Opfer des Mangels im Überfluss.....	82
Konkrete Ursachen des Dilemmas	84

Verantwortung und Bewusstsein bei der Nahrungsbeschaffung und -zubereitung	124
Der Kosten- und Leidfaktor	126
Dritte Säule der Ernährung.....	129
Säure-Basen-Balance.....	129
Geschichte der Übersäuerung.....	129
Übersäuerung auf seelischer und sozialer Ebene	133
Übersäuerung auf Ernährungsebene	135
Das saure Leben des Organismus.....	136
Die wichtigsten Säure- und Basenbildner	139
Vierte Säule der Ernährung	144
Typgerechte Ernährung	144
Extreme Typen und Ernährungsextreme	146
Test zur Typbestimmung nach thermischer Einteilung.....	151
Die vier Extreme oder die hohe Schule der Typisierung.....	154
Einteilung der Nahrung nach ihrer thermischen Qualität	157
Die Energetik der Nahrung aus chinesischer Sicht	163
Alles Individuelle ist aufwendiger	165
Fünfte Säule der Ernährung	167
Essen für die spirituelle Entwicklung	167
Sechste Säule der Ernährung.....	170
Glücks-Essen	170
Weitere Säulen gesunder Ernährung	183
Die Zubereitung des Essens	187
Moderne Verfahren oder: Weniger ist mehr	189
Kleine Küchenkräuter- und Gewürzkunde – Verwendung und Wirkung.....	194

Blumen auf Tisch und Teller.....	200
Besondere Zubereitungsstrategien.....	208
Weniger empfehlenswerte Zubereitungsstrategien.....	211
Spezielle Ernährungsformen in der Einzelkritik.....	213
Die hohe Schule des Fanatismus.....	214
Blutgruppendiät.....	215
Fit for Life.....	217
Trennkost.....	218
Eiweißmast-Diäten.....	220
Vegetarismus und Veganertum.....	221
Sonnenkost.....	225
Rohkost.....	227
Instinctotherapie nach Burger.....	228
Makrobiotik.....	229
Montignac, Glyx-Diät und Co.....	230
Öl-Eiweißkost nach Johanna Budwig.....	234
Fit-for-Fun-Diät.....	235
Ernährung und orthomolekulare Medizin.....	237
Lebensmittel in der Einzelkritik.....	246
Genfood.....	246
Wasser, Salz und Brot.....	248
Milch.....	251
Zucker und Süßigkeiten.....	252
Nahrung für den Geist.....	256
Nahrung für die Liebe.....	258
Schokolade als Aphrodisiakum.....	270
Der Zauber der Muskatnuss.....	273

Andere »Ernährungsformen«	274
Trinken und Getränke	275
Vollwertigkeit der Getränke	289
Getränke im Spiegel ihrer Auswirkungen auf die Säure-Basen-Balance.....	291
Typgerechte Getränke.....	292
Lichtnahrung oder Befreiung von der Materie.....	294
Die Praxis der Lichtnahrung	298
Zukunftsperspektiven.....	306
Eine positive Ernährungszukunft?	309
Kulinarischer Ausklang.....	313
Frühstücksvarianten	314
Kleines Feines für den Mittagstisch.....	329
Köstliches für den Feierabend	339
Kleiner süßer Ausklang.....	352
Adressen	361
Danksagung.....	363
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke	364

Meine persönliche Essgeschichte

Über Ernährung ist wirklich schon viel geschrieben worden, vielleicht sogar zu viel. Allerdings kommt das meiste von Anhängern bestimmter Richtungen, die seitenslang versuchen, die Leser auf ihre Seite zu ziehen und sie von ihrer Spezialdiät zu überzeugen. Ich kenne jedenfalls keinen anderen Bereich, Religion und Politik eingeschlossen, in dem so engagiert bis fanatisch über den richtigen Weg gestritten wird wie in der Ernährung. In Anbetracht dieses Dilemmas will ich gleich zu Anfang erklären, wo ich selbst, was die Ernährung betrifft, heute stehe und wie ich dahin gekommen bin. So hoffe ich, eine weitgehend ideologiefreie Basis zu schaffen – frei von Fanatismus und dafür das Wesentliche im Auge behaltend –, die vor allem Lust macht auf Essensgenuss, der zu weniger Gesundheitsproblemen und mehr Lebensenergie und -glück (ver)führt. Essens-Glück will primär zu einem glücklichen Leben (ver)führen, indem über das Essen Glück ins Leben kommt. Natürlich müssen dazu erst einmal die vier grundsätzlichen Säulen der Ernährung stimmen, dann kann noch ein »Sahnehäubchen« in Gestalt von Glücksnahrung darauf gesetzt werden.

Begonnen hat alles in einer dreiköpfigen Familie, die sich allmählich auf sechs Köpfe vergrößerte, mit einer Mutter, die – wie wohl die meisten Mütter – bestrebt war, uns alle und insbesondere die Kinder richtig und gut zu ernähren. Vollwerternährung oder Diäten waren damals kein Thema, Gewichtsprobleme spielten – außer in Maßen beim Vater – keine Rolle, jedenfalls keine, die auf die Ernährung zurückgeschlagen hätte. Meine Mutter war ganz unfanatisch Anhängerin von Volksweisheiten wie »Mindestens einmal am Tag warm essen« und »Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein Bürger, abends wie ein Bettelmann«, außerdem legte sie – wie in der Nachkriegszeit üblich – Wert auf genügend Eiweiß. Sie war bekannt für ihre gutbürgerliche Küche, wozu natürlich regelmäßig Fleisch gehörte, das allmählich auch mehr wurde – in dem Maße, wie es finanziell mit uns aufwärtsging.

Die Küche meiner Mutter

Verschiedene Ernährungsbedürfnisse in Kollision

Da ich morgens wenig bis keinen Hunger hatte, gab es kleinere Probleme, wenn meine Mutter auf ausreichendem Frühstück bestand, das mir widerstrebte. So aß ich oft nur, um das Frühstück hinter mich zu bringen. Der Mittag war problemlos, am Abend setzte ich dann entgegen der Spruchweisheit mein Hungerbedürfnis in entsprechende Mahlzeiten um. Ich hatte eine schöne, relativ »runde« Kindheit, da ich ja eine ganze (Morgen-)Mahlzeit mehr bekam, als es meinem eigenen Bedürfnis entsprach.

Meine rundliche Figur ergab sich aus dem Kompromiss zwischen meinen eigenen und den Ernährungsbedürfnissen meiner Mutter. In der Jugend wurde ich in mancher Hinsicht rasch »unrunder« – auch was die Ernährung betraf –, weil sportlicher Ehrgeiz den Kalorienverbrauch anhob und die Figur regulierte. Unter dem Einfluss von Trainern fing ich an, Berge von Fleisch zu essen, um entsprechende Muskelberge aufzubauen, was der damals absurden Auffassung von Sportlernahrung entsprach. Ich machte mit, obwohl mir Fleisch in solchem Ausmaß schon damals widerstrebte.

Von sportlicher Fitness zum faulen Speck

Als die Sportexzesse ein abruptes unfallbedingtes Ende fanden und ich weiter wie gewohnt aß, aber das Training einstellte, bekam ich ein erstes Gewichtsproblem, das mich enorm nervte.

Verstärkt wurde es durch eine Hosenmode, die unten weit und oben eng war, während sich meine Beine – aufgrund des langen Trainings – genau konträr verhielten. Der zusätzliche Verzehr von Naturjoghurt nach dem Essen war mein erster von meiner Oma inspirierter »Diätversuch« und brachte (natürlich) nichts als ein paar zusätzliche Kalorien.

Mit 18 fand ich Kontakt zum Kreis jenes indischen Gurus, dem auch die Beatles anhängen und der bald versuchte, aus einem wilden Hippiehaufen eine geordnete Meditationsgemeinschaft zu schmieden. Recht schnell ordnete er strikt vegetarische Ernährung

Vom Muskelaufbau zum Vegetarier

an, jedenfalls denen, die es ernst meinten mit der Erleuchtung, und da rechnete ich mich unbedingt dazu.

So landete ich im anderen Extrem zur Fleischmast: in einem streng vegetarischen Regime. Wenn nur der Verdacht auf etwas Knochenmark in einer Suppe aufkam, trat bereits ein erbarmungsloses Tabu in Kraft. Stattdessen verschlangen wir bergeweise Kuchen, Eiscreme und Süßspeisen. Das verstärkte sich noch erheblich, als wir obendrein angehalten wurden, unsere sexuelle Kraft in meditativer Weise zu sublimieren, anstatt sie einfach für unseren Spaß zu verpulvern. Was wir uns von der eigenen christlichen Religion nicht einmal im Ansatz hatten

Puddingvegetarismus und
Enthaltbarkeit

gefallen lassen, wurde plötzlich spirituelles Gebot der Stunde. Recht bald scheiterte ich – trotz bester Vorsätze – am praktischen Durchhalten und verließ nach acht Jahren die mir immer pröder erscheinende Bewegung. Meditation und vegetarische Ernährung behielt ich aber bei.

Letztere leuchtete mir auch aus Rücksicht auf die Tiere ein und verband sich in zwangloser Weise mit meiner Faszination für franziskanisches Christentum und buddhistischen Respekt vor dem Leben.

Anschließend durchlebte ich an der Seite von Partnerinnen noch verschiedene, zum Teil recht strenge Ernährungsphasen wie etwa eine vegane, die überhaupt alles Tierische einschließlich Milchprodukten und Eiern ausschloss, eine makrobiotische und eine Rohkostphase. Ich experimentiere gern und genoss ihre gesundheitlichen und vor allem spirituellen Ambitionen. Die versprochenen und von mir dringend erhofften spirituellen Entwicklungssprünge blieben allerdings leider aus. So kristallisierte sich allmählich das bis heute er-

Gescheiterte Erleuchtungs-
versuche über den Darm

halten gebliebene Gefühl heraus, dass Ernährung zwar sehr wichtig für Gesundheit und Entwicklung sei, über den Darm aber kein Weg zur Erleuchtung führe.

Später wurde mir jedoch immer klarer, dass auch kein Weg an ihr vorbeiführte und, wo etwa zentrale Botenstoffe wie der Neurotransmitter Sero-

tonin fehlte, auch im Hinblick auf spirituelle Entwicklung kein Blumentopf zu gewinnen war.

Während einer Psychotherapie Ende meiner Zwanzigerjahre ergab sich, dass mein Einstieg in die vegetarische Kostform abrupt und ideologisch geschehen war und wenig mit mir und meinen wirklichen Bedürfnissen zu tun hatte.

Rückfälle in fleischliche Bereiche

So fing ich nochmals an, Fisch und auch etwas Fleisch zu essen – Ersteren sogar mit Genuss. Letzteres aber schmeckte mir nicht mehr. Und so verabschiedete ich mich mit einem gut gemein-

ten, aber nicht mehr genießbaren Steak und diesmal aus freien Stücken aus dem »roten« Fleischreich, aß aber noch hin und wieder etwas Geflügel.

Mein immer näher emotionaler Kontakt zu Tieren führte bald wieder dazu, dass ich neuerlich aufhörte, jegliches Fleisch, also auch Fisch, zu essen. Er verschwand eher nebenbei wieder von meinem Speisezettel. Dafür waren zuerst vor allem ideologische Gründe verantwortlich, die sich mit spirituellen und gesundheitlichen Argumenten vermischten. Schweinefleisch hatte ich seit der ersten vegetarischen Phase schon nicht mehr gegessen, Fohlen- und Delfinfleisch habe und hätte ich nie gegessen, weil ich beide Tierarten besonders liebe. Allmählich dehnte sich das auch zu-

Über Essgewohnheiten und tierische Beziehungen

nehmend auf Kälber und verwandte Artgenossen aus. Geflügel aß ich selten, aber noch einige Zeit, bis ein Entenpaar in unserem Teich am Waldrand Junge bekam und wir die junge Familie mit etwas Dinkel unterstützten. Als die Fütterung einmal aussetzte und der Erpel den ganzen Weg vom Wald hochkam und mit seinem Schnabel ans Fenster unseres Wintergartens hämmerte, um den fehlenden Dinkel einzufordern, rettete er damit auch gleich seine Artgenossen vor meinem Essbesteck. Sobald einzelne Tiere einen Namen hatten, fiel es mir sowie-

so schwer, ihre Artgenossen weiter zu verspeisen. Von einem buddhistischen Freund übernahm ich schließlich das mir spontan einleuchtende Argument, man solle nur essen, was man von Anfang an besorgen und

zubereiten könne, und so fielen auch die Fische endgültig weg, und ich war wieder – diesmal ohne strenge Anweisungen von oben und mehr aus eigenem Vorsatz – Vegetarier.

Inzwischen hatte ich zum Glück – über das eigene Körpergefühl – begriffen, dass nicht jede vegetarische Ernährung die bessere Lösung war. Der Puddingvegetarismus, den ich im Meditationszirkel erlebt hatte, führte weder zu einem guten Lebensgefühl, noch konnte er gesund sein.

Vollwerternährung statt
Puddingvegetarismus

Über verschiedene Ernährungspäpste und ihre Lehren gelangte ich zur Vollwerternährung, die ich – soweit es jeweils machbar erscheint – seitdem bevorzuge, weil sie mir das beste Lebens- und inzwischen auch Genussgefühl vermittelt. Zwei Jahrzehnte später, bei einem meiner Seminare im italienischen Montegrotto für die Trainer der österreichischen Skinationalmannschaften, hatte ich alle Mühe, beim anstehenden Bewegungsprogramm mitzuhalten. Auf den Rat meines Freundes Baldur Preiml hin fing ich in dieser Zeit wieder an, etwas Fisch zu essen. Auch wenn ich mich von der Grundeinstellung her weiterhin als Vegetarier bezeichnete, gestatte ich mir ab und zu diesen faulen Kompromiss. Zwar konnte ich weder Fische fangen noch einkaufen, aber wenn sie bei Seminaren auf der Karte standen, aß ich sie manchmal. Rückblickend muss ich jedoch sagen, das ich mich in den Zeiten mit rein veganer Ernährung – meist in indischen Ashrams – mit Abstand am wohlsten und besten gefühlt habe und Anfang 2010 auch dazu zurückgekehrt bin.

Wie ich wieder auf den
Fisch kam

Die persönliche Geschichte meiner eigenen Ernährung wird naturgemäß in dieses Buch ebenso einfließen wie all die Erfahrungen, die ich als Arzt mit Patienten in der Gesundlebeszene seit gut 30 Jahren mache. Hinzu kommen jene Erlebnisse, die sich im Rahmen der Fasten-Aufbauprogramme ergeben. Seit 40 Jahren faste ich selbst regelmäßig zweimal im

Fasten und Essen

Jahr, von Beginn meiner Praxis an betreue ich einzelne Fastende während ihrer Psychotherapien, und seit 30 Jahren leite ich vier Fastenseminare pro Jahr. Auch wenn Fasten der direkte Gegenpol zu Essen ist, ergeben sich im Zusammenhang damit ständig Themen rund ums Essen. Außerdem wird Essen erst durch den zeitweiligen bewussten Verzicht darauf zu einem besonderen Genuss.

Aufgrund meiner angeborenen Neugierde habe ich auch die meisten »vielversprechenden« Diäten selbst ausprobiert, von der Mayr-Kur über die Öl-Eiweißkost bis zu Trennkost.

Diäten in meinem Leben

Regelmäßig jedes Frühjahr gebe ich Kurse, die man unter dem Titel »Weniger ist mehr« zusammenfassen könnte und die auf Wassererfahrungen im Sinne des Aqua-e-motion und auf Fastenwanderungen mit sogenannter »Kohlsuppe« setzen, welche den Stoffwechsel anregt, aber kaum Kalorien enthält. Wenn man sie mit einem entsprechenden Bewegungsprogramm kombiniert, kann man damit nicht nur gut abnehmen, sondern auch in spürbarem Umfang Fettgewebe in Muskeln umwandeln beziehungsweise Ersteres ab- und Letzteres aufbauen.

Es ist eine Art »essendes Fasten«, bei der der Körper kaum etwas bekommt, die Seele aber das Gefühl des Essens weiter genießen kann. Diese Überfölpelung des Körpers, der äußerlich viel bekommt und innerlich nichts davon hat, dabei aber viel verbraucht, weil der Stoffwechsel gefordert ist, und sogar Muskeln aufbauen muss, halte ich für eine geschickte Antwort auf die heutige Zeit des Überflusses. Außerdem macht es mir persönlich nach wie vor Spaß, auf diese Weise jedes Frühjahr in verschiedener Hinsicht in Form zu kommen.

Nach meiner Lichtnahrungserfahrung, die in einem späteren Kapitel zum Thema wird, bekam ich ein mittleres Gewichtsproblem. Nach himmlischen Wochen ohne Nahrung und Ausscheidung, mit wundervollen Meditationen und äußerst geringem Schlafbedürfnis entwickelte ich wieder Lust auf Essen und genoss es sehr. Tatsächlich brauchte ich aber offenbar wirklich keines mehr, jedenfalls nahm ich praktisch alles Gegessene an

Gewicht zu. Notgedrungen reduzierte ich es drastisch und erhöhte mein Bewegungsprogramm.

Während der warmen Winter auf Bali fand ich meine neue Ernährungsstrategie. Morgens nehme ich nur einen Löffel jener später beschriebenen Rohkost zur Erhöhung des Serotonin-Spiegels, mittags einiges frisches Obst und abends ein kleines Abendessen zu mir. In Verbindung mit sportlichem Schwimmen bleibe ich dabei fit und in Form.

Allerdings wird damit die aus früheren Zeiten und Erfahrungen empfohlene Ernährungs-Pyramide in zweierlei Hinsicht verändert. Zum einen esse ich insgesamt viel weniger Kalorien, zum anderen ist der Obst- und Gemüse-Anteil deutlich größer geworden.

Grundsätzlich empfehlen würde ich beides deswegen noch nicht. Die Bekömmlichkeit hängt wohl zum einen sehr vom individuellen Typ ab, möglicherweise auch davon, ob wir noch mehr Jäger- oder Sammlergene in uns tragen. Zum anderen natürlich auch von der Lichtnahrungsepisode, die neben anderen sehr bedenkenswerten Aspekten auch zu Gewichtsproblemen führen kann.

Da meine eigenen Gewichtsprobleme glücklicherweise eine kurze Episode am Ende meiner Sportkarriere und nach der Lichtnahrungserfahrung blieben, habe ich mich weiter mit Lösungsmöglichkeiten der Verdauungs- und Gewichtsprobleme meiner Patienten beschäftigt, was sich in entsprechenden Büchern und CD-Programmen niederschlug, die sich über die Jahre bewährt haben und die ich immer noch weiterentwickle. In all diese Themen spielt naturgemäß immer auch die Ernährung mit hinein.

Mein Bestreben bei allen Fasten- und Diätbesprechungen ist es, den Schwerpunkt auf den Essensgenuss zu legen, den es zu erhalten oder wiederzugewinnen gilt.

Mein persönliches Interesse für Ernährung hatte unter ganz funktionellen Aspekten mit der Frage begonnen: Durch welche Ernährung bekom-

Mein Bezug zu Gewichtsproblemen

Persönliches Fazit

me ich leichter und schneller mehr Muskeln? Später wechselte der Fokus vom sportlichen auf den spirituellen Aspekt, der funktionale Ansatz aber blieb. Nun lautete die Frage: Welches Essen unterstützt am effektivsten die spirituelle Entwicklung? Welches macht am glücklichsten?

Essen blieb mir lange Zeit lediglich Mittel zum Zweck. Mit den Jahren entdeckte ich dann in unseren Seminarhotels, dass gutes entwicklungs-förderliches Essen durchaus auch sehr gut schmecken kann, und wurde zunehmend zum Genießer.

Obendrein verlagerte sich mein persönlicher Lebensschwerpunkt immer mehr nach Süden, und nach Jahrzehnten konsequenter Alkoholabstinenz lernte ich in Italien – unter kompetenter Einführung –, hin und wieder ein Glas Wein zu genießen. So begann ich, sogar dem Fasten mehr Genuss zu geben, wobei zum Beispiel das Buch »Sinnlich fasten«* mit Dorothea Neumayr entstand.

Und immer wieder der Gegenpol

Auf meinen vielen Vortragsreisen verfallte ich allerdings noch häufig in das Gegenteil genussreichen Essens und lasse – fastenerprobt – ganze Mahlzeiten einfach aus, bevor ich mir etwas einverleibe, was ich nachträglich bereuen würde – allerdings niemals den für die Stimmung notwendigen Löffel Rohkost am Morgen.

Über Jahre bin ich allen möglichen Tipps und Geheimrezepten nachgegangen, die wahre Wunder im Hinblick auf Leistungsfähigkeit, Energiegewinn und Stimmungsaufhellung unter so klingenden Namen wie Brain- und Moodfood anpriesen. Im Wesentlichen habe ich dabei immer Enttäuschungen erlebt. Anfang 2006 ergab

Stimmungsvolle Lösung vieler Probleme auf essendem Weg

sich aber doch noch und fast schon nicht mehr

erwartet ein Durchbruch in Gestalt der schon erwähnten Rohkostmischung. Das beflügelte mein Interesse an der Biochemie unserer Nahrung neuerlich.

* Ruediger Dahlke, Dorothea Neumayr »Sinnlich fasten«, Nymphenburger Verlag

Schon lange hatte ich damit experimentiert, den Serotoninspiegel im Gehirn essend zu erhöhen, und plötzlich ergab sich durch den Anstoß eines Privatgelehrten ein Lichtblick, den ich Ihnen – anlässlich dieser überarbeiteten Neuauflage – unbedingt ans Herz legen möchte. Heute gibt es eine Mischung, die mir richtig schmeckt und unter dem Namen »Take me – Glücksnahrung«* erhältlich ist.

Hinzu kam die Freundschaft zu einer Seminar-
teilnehmerin, die sich als eine im wahrsten Sinne
des Wortes »ausgezeichnete« Köchin entpuppte.
Dorothea Neumayr ist eine der ganz wenigen
Privatpersonen in Österreich, die vom Gault Millau mit drei Hauben für
ihre Kochkünste bedacht wurden.

Bekanntheit mit einer
ausgezeichneten Köchin

Sie hatte – schon vor dem Besuch meiner Seminare – eine meiner Lieblingsideen in Bezug auf Essen umgesetzt und im Gegensatz zu den meisten Hauben- und Sterneköchen eine vollwertige, weitgehend vegetarische Küche entwickelt, die den hohen ästhetischen Anspruch der Haubenküche mit den Grundsätzen gesunden Lebens auf ausgesprochen geschmackvolle Weise verbindet. Es lag nahe, sie zu bitten, den Geschmacks- und Rezeptaspekt dieses Buches zu übernehmen, zumal meine eigenen Kochkünste trotz einer inzwischen großen Vorliebe für gute Küche rudimentär geblieben sind. Aus unserer Zusammenarbeit entstand das Buch »Vom Essen, Trinken und Leben«** mit der Essenz ihrer himmlischsten Gerichte, untergliedert nach deren thermischer Zuordnung im Sinne der chinesischen Medizin, dem Säure-Basen-Aufkommen, der Zusammensetzung nach Eiweiß, Fett und Kohlenhydrat und natürlich den Kalorien.

Wir hoffen gemeinsam, Ihnen im Lauf des Lesens Lust auf wertvolles, im wahrsten Sinne des Wortes kostbares Essen zu machen, das zu Ihrem ganz persönlichen Typ passt und so schmackhaft ist, dass es Ihre Lebensgeister

* Zu bestellen über www.heilkundeinstitut.at oder bei Heil-Kunde-Institut Graz, A-8151 Hitzendorf, Oberberg 92, Tel.: 0043-316-719888-5, Fax: -6

** Ruediger Dahlke, Dorothea Neumayr »Vom Essen, Trinken und Leben«, Haug Verlag

Unsere Essenswünsche
für Sie

anregt und Ihre geistig-seelische Entwicklung beflügelt. Dieser Genuss ohne Reue setzt allerdings einiges an Verständnis voraus. Diesbezüglich hoffen wir, dass appetitanregende innere

Bilder und entsprechendes Verständnis es Ihnen leichter machen, lesend mit uns zu gehen.

Essen ist viel mehr, als sich zu ernähren

Heute hängt so vieles am Essen, was in Wirklichkeit nur sehr indirekt damit zusammenhängt. Hinter Essproblemen tut sich die ganze Welt der Psyche auf. Meist verbergen sich hinter Essstörungen gar keine Ernährungsprobleme, sondern seelische und soziale.

Gleiches gilt für Gewichtsprobleme. Für die Gesundheit problematisches Essen ist häufig Ausdruck eines gestörten Verhältnisses zur Welt. Insofern sei gleich zu Beginn um Verständnis dafür geworben, dass ein Buch über Ernährung keine Lösungen für Magersüchtige oder Bulimiepatienten anbieten kann, für Übergewichtige kann es vielleicht einen Fingerzeig in die richtige Richtung bieten, aber auch nicht mehr. Es wäre jeweils zu fragen, was die seelischen Wurzeln des zugrunde liegenden Verhaltens sind. Diese sind gar nicht schwer zu finden, und ich bin ihnen in den Büchern zur Krankheitsbilder-Deutung an anderer Stelle ausführlich nachgegangen.

Die Seele hinter dem
Essen

Essen ist auf der anderen Seite aber auch Ausdruck von gesunder Lebenslust. Wird diese allerdings nur essend befriedigt, kann sich auch daraus wieder ein gewichtiges Problem entwickeln.

Eine derart dem Materialismus ergebene Zeit neigt dazu, alles auf physischer Ebene erklären und erforschen zu wollen.

Vieles wird auf den Bereich des Essens geschoben, was sich dort zwar ausdrückt, seine Energie aber aus ganz anderen Quellen bezieht. Wer sich am Rauch stört, muss nach dem Feuer suchen, am Rauch lässt sich nichts ändern.

Über die Materialfrage
hinaus

In der allgemeinen Leidenschaft für Projektion, der Verschiebung der Verantwortung auf andere, sehen einige Soziologen und auch immer mehr Ernährungsberater bereits die Verantwortung für die Übergewichtslawine in einer krank machenden und speziell Übergewicht verursachen-

Übergewichtsträchtige Gesellschaft?

den Umwelt. Auch wenn das ein interessantes Thema ist und es tatsächlich Hinweise gibt, dass sich die vom Embryo mit dem Fruchtwasser aufgenommenen Geschmackswahrnehmungen

später weiterhin durchsetzen, konnten mit der Verschiebung von Verantwortung noch nie Probleme gelöst, aber schon viele verschärft werden. Es mag stimmig und entlastend wirken, wenn – wie in dem Film »Supersize me« – die Schuld am miserablen Gesundheitszustand der Welt den Fast-foodketten zugeschoben wird. Letztlich bringt das aber nur Ausreden, um weiterhin nichts gegen die eigene Unbewusstheit zu tun.

Im Übrigen gibt es – der Polarität entsprechend – auch wundervolles Fast-food als Essen, das ohne großen Aufwand genossen werden kann. Die Indigo-Restaurants in Salzburg und München sind geradezu eine Demonstration, wie modernes Management bei ausgezeichneter Qualität und günstigen Preisen die Belange von Gesundheit, Ästhetik und modernem Lebensstil verbinden kann.

Selbst auf der absoluten Fastfood-Ebene der Riegel gibt es neben viel Fragwürdigem Ausgezeichnetes. Auf meinen Vortragsreisen – wenn die Zeit für genüssliches Essen fehlt – begleiten mich die Black-Bear-Riegel, eine gelungene Kombination aus voll- und hochwertigen Bioprodukten wie Cashew-Nüssen und Datteln, Cranberries und Süßkirschen, die erstens sehr gut schmecken und zweitens wirklich spürbar Energie geben.

Die Zubereitung des Essens

Die meisten, die sich intensiv mit Ernährungsfragen beschäftigen, kommen zu dem Schluss, dass es am besten wäre, die Speisen so wenig wie möglich zu verändern, das heißt möglichst natürlich zu belassen und sie so schonend wie möglich zuzubereiten. Einige gehen im Extrem so weit wie die Anhänger der Instinctotherapie des Franzosen Burger, der von jeder Zubereitung abrät. Bei dem Gedanken an gänzlich rohes Fleisch dürfte es aber selbst eingefleischten und hartgesottenen Fleischessern anders werden, auch wenn sie ansonsten ihr Steak blutig bevorzugen. Andererseits bestehen Gerichte wie Carpaccio, Sushi (Fisch) und Beef Tatare natürlich auch aus rohem Fleisch und sind beliebt.

So naturbelassen wie möglich, so zubereitet wie notwendig

So gesehen müsste man annehmen, dass die Rohkost den eindeutigen Vorzug hätte, lässt sie doch alles, wie es ist, und bemüht sich lediglich um frische Lebensmittel. Tatsächlich bewahrt diese »Zubereitungsform« Vitamine und Spurenelemente mit Abstand am besten. Die Frage ist nur, inwieweit all diese wertvollen Stoffe zu guter Letzt nach dem Verzehr auch dem Stoffwechsel des jeweiligen Essers zur Verfügung stehen. Hier sieht es leider nicht so günstig aus, beziehungsweise es muss zwischen den verschiedenen Ernährungstypen – wie geschehen – differenziert werden.

Am Beispiel Rohkost

Die coolen Typen tun sich in der Regel mit Rohkost, die ihrem Wesen nach kühlend ist, schwer. Sie können sich also eine Zubereitung kaum ersparen, wenn sie gesund essen wollen. Zu unserem Glück vertragen aber auch viele von ihnen den Löffel »Take me«-Rohkost am Morgen trotzdem. Andererseits ist Zubereitung auch eine Form von Kultur. Es kommt jedenfalls nicht nur darauf an, dass es schmeckt, sondern auch darauf, dass es der Gesundheit dient.

Und selbst in sehr naturnahen Situationen zu Beginn der Menschheitsgeschichte werden die Mütter ihren Kleinkindern zumindest vorgekaut haben, was ja auch eine, wenn auch sehr

archaische Form der Nahrungsvorbereitung ist. So ist die Geschichte der Zubereitung schon sehr alt.

Letztlich ist auch die Herstellung von Butter und Käse eine Zubereitungsform von Milch. Rohkost kann im Großen und Ganzen gesehen heute nur eine Sonderform für eine Gruppe besonders bewusster und engagierter Esser sein. Die Gefahr liegt bei ihnen manchmal darin, dem Essensbereich zu viel Lebensenergie zu geben, die dann leicht in anderen Bereichen wie Beruf und Partnerschaft fehlt.

Wenn wir schon zubereiten müssen, wäre zu untersuchen, welche Verfahren am schonendsten sind und am besten ermöglichen, die meisten Vitalstoffe zu erhalten.

Das weiter unten näher erläuterte Haus der Zukunft eröffnet mit seiner vollautomatischen Küche von den Fertiggerichten bis zur Mikrowelle eine ausgesprochen ungesunde Perspektive. Die verwendete Nahrung sieht zwar akzeptabel aus, ist aber in vieler Hinsicht heruntergekommen und dann wieder aufge bessert. Zuerst alles ruinieren, um es danach wieder zu schönen, könnte man geradezu als modernen (Irr-)Weg bezeichnen. Zu Tode Raffiniertes soll anschließend wieder mit Leben angereichert werden, indem man Leben spendende Vitamine zusetzt oder diese hinterher in Gestalt von Nahrungsergänzungsmitteln schluckt.

Schonen statt schönen

So kann man natürlich auch versuchen, in der Mikrowelle fertigmachte Gerichte, die nur noch Müllcharakter haben, durch zusätzliche Präparate aus dem Reich der Pharmazie aufzubessern.

Zur artgerechten Ernährung mit vollwertigen Lebensmitteln gehört stattdessen die entsprechende möglichst naturnahe Zubereitung. Schonen statt schönen wäre die notwendige Devise. Für gesunde Ernährung wäre das Gegenteil der US-amerikanischen Lösung gefragt, auch wenn diese bereits erfolgreich die alte Welt erobert: frische Lebensmittel, die auf möglichst kurzem Weg auf den Teller gelangen, nachdem sie frisch zubereitet und nicht etwa aufgewärmt wurden.

Nachteile
US-amerikanischer
Industrielösungen

Insofern ist auch der frühe Versuch, in der Küche Zeit zu sparen, das altbekannte beliebte Vorkochen, wenig empfehlenswert. Außer bei (Rot-)Kraut schadet es auch dem Geschmack der Lebensmittel. Was unappetitlich aussieht, schmeckt oder riecht, gehört nicht auf den Tisch und erst recht nicht in den Magen. All das spricht für viel frische Lebensmittel aus der jeweiligen Region und Saison. Eine dezentrale Versorgung hat enorme Vorteile gegenüber exotischen Produkten, nicht nur, was die Frische angeht, sondern auch im Hinblick auf die thermische Wir-

Frische aus der Region

kung und darüber hinaus in ökologischer Hinsicht. Was in der Nähe wächst, wird in der Regel auch zu den hier lebenden Lebewesen passen.

Frei und damit natürlich lebende Tiere können sich selbstverständlich nur so ernähren und sind uns auch deshalb in puncto Gesundheit weit voraus – gerade weil sie so »zurückgeblieben« sind. In dieser Hinsicht ist der Fortschritt mit Siebenmeilenstiefeln von den Menschen und ihren Bedürfnissen fortgeschritten. Würden die Tiere nicht ebenso wie wir unter der Umweltverschmutzung leiden, wären sie in gesundheitlicher Hinsicht noch viel überlegener.

Was die Zubereitung angeht, sind sich die westlichen Ernährungspäpste einig: Weniger ist mehr. Kurze Behandlungszeiten sind von Vorteil. Das bedeutet, nichts länger im Wasser liegen lassen als nötig, weil das auslaugt

Möglichst kurze Wege und Garzeiten

und wichtige Bestandteile ins Wasser übergehen und dann meist verloren sind. Hier erweisen sich Dampfdruck-Kochtöpfe als vorteilhaft, weil sie durch die Senkung des Siedepunktes

die Garzeiten drastisch verkürzen und so die Nahrung schonen. Alles, was Transportwege und Zubereitungszeiten verkürzt, ist von Vorteil für die Gesundheit, ebenso alle Methoden, die die Behandlungstemperaturen senken und den Verbrauch an Konservierungsstoffen minimieren. Andererseits sind Verfahren zur Erhöhung der Haltbarkeit im wahrsten Sinne des Wortes mit Vorsicht zu genießen.

Aber sogar zu so selbstverständlich klingenden Hinweisen gibt es einen Gegenpol. Denn aus Sicht der TCM sind bei Vorliegen von Kälte und Trockenheit lange Kochzeiten von Vorteil. Sie erhöhen nach diesen Er-

Der Gegenpol lauert immer und überall

fahrungen den Yang-Anteil in der Nahrung und machen sie dadurch für die Betroffenen verträglicher. Hier hilft in erster Instanz wohl nur, mit wachen Sinnen auszuprobieren, um sich in

zweiter Instanz seines individuellen Typs immer bewusster zu werden und mit der Zeit die innere Stimme zu entwickeln.

Unter einem alchemistischen Gesichtspunkt sind Pflanzen derselben Dreiteilung in Körper, Seele und Geist unterworfen, die wir auch bei uns kennen. Verbrennt man eine Pflanze, wird sie zuerst schwarz und dann allmählich grau. Weiter erhitzt, wird die Asche immer heller, bis ganz zum Schluss weißes Salz übrig bleibt, der reine Körper der Pflanze. Auf

Der Körper der Pflanzen

diesem Weg fallen in Müllverbrennungsanlagen Berge von weißem Salz an. Bereitet man dagegen unter Zufuhr von Wärme einen Auszug aus der Pflanze, kann man ihr ätherisches Öl gewinnen. Das würde die Alchemie als Seele oder Sulfur bezeichnen. Bei der Schafgarbe fördert dieser Prozess beispielsweise ein hellblaues Öl zutage, das dem Wesen der Pflanze entspricht. Die Seele ist der individuelle Aspekt jeder Pflanze.

Die Seele

Schließlich kann man Pflanzen auch zur Gärung ansetzen und erhält so ihren Geist, den Alkohol. Der Geist des Weines ist also nicht nur in einem speziellen Weinbrand enthalten, sondern in jeder Form von Alkohol. Da Alkohol und Salz für alle Pflanzen gleich sind, bleibt als eigentlich In-

Der Geist

dividuelles nur das typische und spezifische ätherische Öl, das es bei sinnvollen Zubereitungsvorgängen zu erhalten gilt. Da der Körper oder das Salz und der Alkohol oder Geist bei allen Pflanzen gleich und also überindividuell sind, ist es erstaunlich, dass so auf Individualität versessene Menschen wie wir ausgerechnet beim Kochen und Essen so viel Wert auf den Körper in Gestalt des servierten Gemüses und den Geist in Form von geistlichen oder eben alkoholischen Getränken legen. Dagegen lassen wir die individuelle Seele in Gestalt der ätherischen Kräfte beim Zubereiten entweichen oder entsorgen sie sogar mutwillig, etwa wenn wir das Kochwasser wegschütten.

Das Wesen der
Lebensmittel bewahren

Ähnlich wie bei der Fleischzubereitung daraus die Soße entsteht, könnte auch beim Herrichten

von Gemüse verfahren werden, indem das Kochwasser als Soßenfond dient, beim Risotto oder in der Suppe weitere Verwendung findet.

Der Ausflug in die Alchemie mag klargemacht haben, dass sich unsere moderne Küche fast nur noch um den Körper der Pflanzen kümmert, was bei einer so materiell bestimmten Zeit auch nicht weiter verwunderlich ist. Dem Geschmack der Pflanzen ist das aber abträglich, denn er wird von deren Seelenqualität geprägt.

Moderne Zubereitung spiegelt das moderne materielle Leben

Obst und Gemüse wären von daher besonders schonend im Hinblick auf die Seele der jeweiligen Pflanzen zu behandeln.

Lange Zeiten im Seelenelement Wasser laugen die Pflanzen aus beziehungsweise lassen ihre

Seele ins Wasser übertreten, was möglichst kurze Wasch- und Behandlungszeiten im wässrigen Element nahelegt. Andererseits wird durch diese Überlegung deutlich, dass das Kochwasser wertvoll ist und weitere Verwendung finden könnte, wie etwa für die Zubereitung von Gemüsesud.

Die häufig beim Fasten gegebene Gemüsesuppe ist nichts anderes als dieser Sud und enthält mit dem Seelenwasser der Pflanzen deren wertvollsten

Das alchemistische Geheimnis der »Fasten-Gemüsesuppe«

Teil. Der ausgelaugte Körper der Pflanzen wird dabei weggeworfen, was bei Fastenseminaren zu regelmäßigen Trauerbekundungen führt. Auch das ist typisch, wir versammeln uns ja auch bei Beerdigungen feierlich um den Körper

der Dahingegangenen, während sich kaum noch jemand um die Seele kümmert.

Lediglich bei der Gemüsesuppe zum Fastenwandern kommt das Gemüse mit Körper und Seele zum Tragen und erfreut sich regen Zuspruchs. Dies ist den meisten Köchen und Köchinnen, die im Rahmen der Fleischzubereitung Brühen, Soßen und Suppen herstellen, vertraut. Wenn Knochen ausgekocht werden, geht es gerade darum, die Seelenqualität aus dem Mark herauszubekommen, weil der Körper, eben der Knochen, ungenießbar

ist. Fleisch lässt man am besten im eigenen Saft schmoren, der später zur Soße wird. Dazu ist im Übrigen der Römertopf besonders geeignet, weil er sehr wenig Fett braucht. Aus all dem Gesagten folgt weiterhin, dass Obst, Gemüse und Getreide möglichst mit Schale gekocht und erst danach geschält werden sollten. Öl ist besser erst hinterher darüberzuträufeln, wie es in der mediterranen Küche üblich ist, weil es so geschont wird und das Essen obendrein besser schmeckt und rutscht. Öl ist ja eben nichts anderes als die Seele, die nicht nur bei uns Menschen, sondern auch bei den Pflanzen möglichst schonend zu behandeln wäre. Es ist – hier wie dort – die Seele, die individuell, besonders und einzigartig macht.

Von der Fleischküche
lernen

Die Seelenqualitäten
der Öle

Die richtige Zusammenstellung

Zubereitung ist immer der Versuch, Nahrung besser bekömmlich, das heißt leichter verdaulich zu machen. Insofern gäbe es noch eine alte, heute ganz zu Unrecht ins Abseits geratene Kunst wiederzubeleben. Gemeint ist die Beachtung der alten Regeln der Zusammenstellung, wonach Kartoffeln zum Beispiel Petersilie brauchen, während tendenziell blähende Gemüse wie Kraut und Kohl zu ihrer Ergänzung Kümmel erfordern oder Sauerkraut ein paar Wacholderbeeren.

Wer passt zu wem?

So können Weintrauben mittels ihrer Fruchtsäure schwere Fleischgerichte und üppige Käseplatten besser verdaulich machen. Hier lägen große Vorteile, denn Bekömmlichkeit und Geschmack würden eine mehr als sinnvolle Ehe eingehen. Dieses Wissen haben wir nur noch in Resten bewahrt. Es lebt in besseren Küchen fort, etwa auch, wenn wir zum Fisch (lieber Weißwein wählen.



Wildkräuteromelette - Frittata

Für 4 Personen

6 große Bio-Eier

je 1 TL frisch gehackter Thymian, Rosmarin und Minze
oder Bärlauch

je 3 EL frisch zerpflückte Basilikum- und Petersilienblät-
ter

1 kleine weiße Zwiebel, fein gehackt

Salz, Pfeffer aus der Mühle

3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Eier in einer großen Schüssel mit den Kräutern und Salz und Pfeffer kräftig verquirlen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, gehackte Zwiebel darin glasig dünsten, die Eiermischung dazugeben und bei mittlerer Hitze auf der Unterseite goldbraun braten.

Grill vorheizen und die Frittata ca. 5 Minuten lang bräunen.

Die fertige Frittata wie eine Torte aufschneiden und sofort servieren.





Bratapfel auf Portweinsoße

Für kühle Typen und kalte Tage

4 Äpfel

1 EL brauner Zucker

1 TL Puderzucker

100 ml Portwein

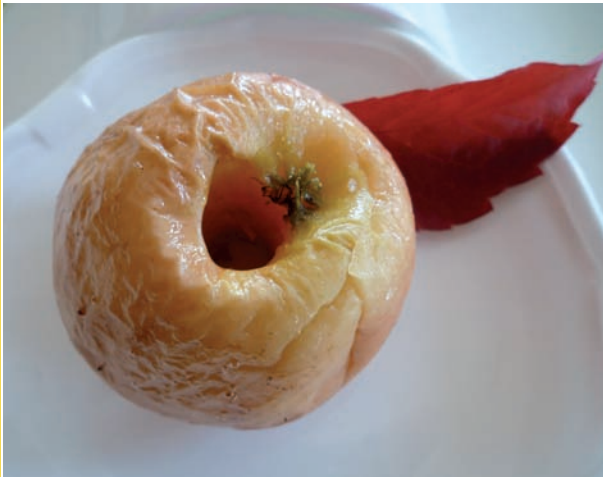
125 ml Apfelsaft

1 Zimtstange

2 Scheiben Ingwer

½ Vanilleschote

3 EL Butter



Zubereitung:

Von den Äpfeln eine Kappe abschneiden, das Kerngehäuse ausstechen, etwas braunen Zucker hineinstreuen, die Deckel wieder aufsetzen. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

In einem flachen Topf den Puderzucker bei kleiner Hitze karamellisieren, mit Portwein ablöschen, einkochen lassen und den Apfelsaft zugießen.

Zimt, Ingwer und aufgeschlitzte Vanilleschote zugeben und die Äpfel hineinsetzen.

Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

Die Äpfel warm stellen, den Schmorsaft durch ein Sieb gießen, in den heißen Sud die Butter in Flöckchen einrühren.

Die Soße in gewärmte tiefe Teller verteilen, die Bratäpfel daraufsetzen, evtl. eine Kugel Vanilleeis dazugeben.