

Kapitel 1

Mein Weg zum Wu Wei

Meine Suche nach dem „Heiligen Gral“ der Ernährung begann an einem kalten Winterabend im Jahr 1971, als ich einen Vortrag über makrobiotische Ernährung in meiner Heimatstadt in Oregon besuchte. Die einzigartigen Redner Leslie Curry und Noah Osteen waren Wandervögel aus San Francisco und wohnten in einer selbst gebastelten gemütlichen Hütte, die auf dem hinteren Teil von einem kleinen LKW angebaut war.

Ich hatte nie zuvor von makrobiotischer Ernährung gehört. Später fand ich heraus, dass das Wort „Makrobiotik“ als erstes in Schriften von Hippokrates aufgetaucht. Es leitet sich aus dem griechischen *makro* (groß) und *bios* (Leben) ab. Dieses „große Leben“ beschrieb ursprünglich ein reichhaltiges, glückliches Leben in einem Gleichgewicht mit wohltuendem Essen und Trinken so wie angemessener Arbeit. Das wandernde Paar stellte aber die makrobiotische Ernährung als biologischer vollwertiger Kost dar, die auch auf der feinstofflichen Ebene der Energieschwingungen auf Körper und Geist wirkte.

Im frühen 20. Jahrhundert lehrte ein willensstarker Japaner namens George Ohsawa eine Ernährungsform zur Selbstheilung, die aus der alten Weisheit der fernöstlichen Philosophie und der traditionellen japanischen Heilnahrung stammte. Er hatte damit seine Tuberkulose geheilt, nachdem die westliche schulmedizinische Behandlung nicht geholfen hatte. Als Ohsawa seine Lehre in den Westen brachte, übernahm er den Begriff *Makrobiotik* von Christoph Hufeland, einem deutschen Arzt, der im 19. Jahrhundert ein Buch über sein Verständnis der Makrobiotik geschrieben hatte. Ohsawa war der Meinung, dass Hufeland den Kern seiner Lehre erfasst hatte.

An jenem Abend sprach das Rednerpaar über Ohsawa und seine Auffassung von *Yin* und *Yang*, den klassischen chinesischen Begriffen für die gegensätzlichen Kräfte, die die Basis der daoistischen Philosophie der Polarität bilden. (*Daoist* wurde früher *Taoist* geschrieben)

Nahrungsmittel gelten als *Yin*, die eine ausweitende bzw. kühlende Wirkung auf den Körper haben. Das sind beispielsweise Gurken, Sellerie und andere wasserhaltige Lebensmittel, sowie Obst. *Yang* als Energietendenz sind dagegen Nahrungsmittel, die zusammenziehend bzw. wärmend wirken. Beispiele dafür sind gebackenes Wurzelgemüse, Vollkornreis mit Sojasauce und auch tierisches Eiweiß. Die makrobiotische Lebensweise beinhaltet ein Bestreben nach einem Gleichgewicht zwischen den beiden Polen der Ausdehnung und des Zusammenziehens, um das Wohlbefinden optimal zu fördern. Man kann auch die westlichen Begriffe *Alpha* und *Omega* verwenden, um die Gegensätzlichkeit darzulegen. Die Begriffe *Yin* und *Yang* bedeuten im Chinesischen ganz einfach die sonnige und die schattige Seite eines Berges.

Man kann sich mit dem natürlichen Energiefluss der Welt vernetzen und diese Harmonie behalten, in dem man einfach „mit dem Fluss mitzieht“, sich treiben lässt und nichts tut, was diese Harmonie stören würde. Das macht es eher wahrscheinlich, dass der Mensch seine kurze Zeit auf der Erde voll ausleben darf. Das daoistische Konzept *Wu Wei*, wortwörtlich *nicht tun* oder *ohne Anstrengung*, drückt das treffend aus. Es geschieht ohne Anstrengung, so wie die Bäume dem Wechsel der Jahreszeiten vom Frühling zum Sommer und dann zum Herbst folgen. Wer sich an die

höhere Ordnung der Natur (*Dao*) anpasst, kann besser die Feinfühligkeit gegenüber dem *Dao* steigern. Dies fördert einen demütigen Geist, da das große *Dao* unendlich ist, während der Mensch klein und begrenzt ist.

Lebt man also den Gedanken dieses Eins-Seins mit der Natur (im Daoismus *Mensch Erde Nicht Zwei*, sinnhaft also „Mensch und Erde sind verflochten und nicht zwei getrennte Dinge“), gleicht sich der Mensch der größeren Ordnung der Natur (*Dao*) an. Dem Geist des *Wu Wei* folgen macht das Leben einfacher, gesünder und glücklicher.

Meine eigenen Erfahrungen

Nachdem die Redner über makrobiotisches Essen gesprochen hatten, servierten sie eine wärmende Mahlzeit. Zuerst gab es eine Gemüsesuppe mit Meeresalgen, die mit Miso-Sojapaste gewürzt wurde. Dann folgten Vollkornreis, gedünstetes Gemüse und Azukibohnen. Mir gefiel der saubere, natürliche Geschmack des Essens. Ich merkte, dass diese leichtbekömmliche Mahlzeit meinem Magen gut tat. Ich hatte das Gefühl, als hätte ich gerade nach Jahren einen alten Freund getroffen. Dies war echte Nahrung für den Körper.

Um mehr darüber zu erfahren, las ich das klassische Buch von George Ohsawa *Zen Makrobiotik*. Darin lehrte Ohsawa, dass ein Kernprinzip der makrobiotischen Lebensweise der Gedanke des *Non Credo* („ich glaube nicht“) wäre. Anstatt blind zu glauben was andere behaupten, sollte man sich auf den einzigen vertrauenswürdigen Experten verlassen, nämlich das eigene Urteilsvermögen, das sich aus eigenen Erfahrungen und eigenständigen Schlussfolgerungen entwickelt. Ohsawa stellte kein klares Regelwerk vor, wie es bei Ernährungsrichtlinien typischerweise der Fall ist, sondern eher eine Art Kompass basierend auf der Polarität von *Yin* und *Yang*, um besser die eigenen Nahrungsbedürfnisse zu verstehen. Jeder sollte selbst herausfinden, was für ihn oder sie richtig war, basierend auf dem größeren Wissen, das aus eigener Beobachtung und praktischer Lebenserfahrung erfolgt.

Als Nächstes wollte ich eine Woche lang makrobiotisch essen. Ich folgte der allgemeinen Richtlinie von Ohsawa und aß das, was er als harmonische Nahrung beschrieb, nämlich Vollkorngetreide (vor allem Naturreis), viel Gemüse, Misosuppe, und als Eiweißquelle vor allem Hülsenfrüchte, sowie Eier vom Bauernmarkt. Wie Ohsawa empfahl, aß ich weder Zucker, Milchprodukte, Fleisch, Nachtschattengewächse noch tropische Früchte.

Diese radikale Ernährungsumstellung brachte rasche Ergebnisse. Ich wachte am ersten Morgen zwei Stunden früher auf als normalerweise und ich fühlte mich besonders erfrischt. Ich hatte mich schon immer als robust eingeschätzt, da ich den braunen Gürtel im japanischen Kampfsport *Jiu*

Jitsu trug. Im Verlauf der folgenden Tage aber fühlte ich mich noch stärker, gefühlsmäßig ruhiger und meine Gedanken kamen mir schärfer vor.

Dieser schnelle Erfolg mit dem Sprung in die Welt der vollwertiger, makrobiotischer Kost beeindruckte mich. Wie süß schmeckte die erste Bio-Möhre, als wären meine Geschmacksknospen gerade erst zum Leben erwacht. Ich verstand allmählich, welchen mächtigen Einfluss Nahrung auf die Gesundheit haben kann. Nach einigen Wochen verschwand sogar ein Lipom von meinem rechten Unterarm, das ein Arzt operativ hatte entfernen wollen.

Dem Umweltschützer in mir gefiel der makrobiotische Gedanke, dass vollwertige Ernährung und ein naturverbundener Lebensstil das Band zwischen Mensch und Umwelt stärken. Ausserdem sprach es mich an, Nahrungsmittel vorwiegend nach der Jahreszeit und aus der Gegend zu mir zu nehmen. Dadurch werden weniger fossile Brennstoffe für den Transport verbraucht und weniger Abgase erzeugt. Diese neue Art der Ernährung bedeutete auch weniger Verpackungsmaterial, das viel Müll macht. Als ich damals in den ursprünglichen Naturkostläden einkaufte, brachte ich meine eigenen Taschen und Behälter mit und füllte mir den Großteil der Lebensmittel aus Jutesäcken und Tonnen ab.

Die zufällige Begegnung mit makrobiotischer Ernährung wurde ein Meilenstein in meinem Leben. Mir wurde immer mehr bewusst, welche Zusammenhänge es im Leben gibt, darunter die physische Gesundheit des Nervensystems, die Körper und Geist miteinander verbindet. Allmählich verstand ich die deutlichen Auswirkungen von der Ernährung auf das Denken und Verhalten, genau wie es Ohsawa geschildert hatte.

Wie ich mein Lebenswerk begann

Einige Monate nach der ersten Begegnung mit der Makrobiotik reiste ich nach Europa, wo es schwerer war, makrobiotische Bio-Lebensmittel zu finden. Wann immer ich auf Reisen das herkömmliche Essen aß, ließ das angenehme, innere Gleichgewichtsgefühl nach, das ich mit der makrobiotischen Ernährung erlebt hatte. Die Schwankungen in meinem Energiehaushalt zeigten mir nochmals die großen Auswirkungen der Ernährung auf das Wohlbefinden.

Später in Dänemark traf ich Karen Friberg, die genau wie ich ein großes Interesse an der Makrobiotik hatte. Mit einfacher makrobiotischer Kost hatte sie rheumatoide Psoriasis überwunden und danach makrobiotische Kochkurse veranstaltet. Wir arbeiteten zusammen und heirateten später. Unsere Tätigkeit wuchs und wir gründeten ein makrobiotisches Lehrzentrum in Schweden. Wir bekamen vier Töchter, die mit unserer Ernährung frei von Molkereierzeugnissen alle gut gediehen. Viele glauben fälschlicherweise, dass Kinder Kuh- oder Ziegenmilchprodukte besonders für Calcium und starke Knochen benötigen. Auf dieses umstrittene Thema werde ich in einem späteren Kapitel zurückkommen.

Viele Menschen kamen zu uns, um zu lernen, wie sie sich besser ernähren konnten, um gesünder zu werden oder spezielle Probleme zu lösen. Vor allem wollten sie wissen, wie man Vollkorngetreide, Gemüse, Hülsenfrüchte und Algen zubereitete. Oft beriet ich mit ausführlichen Ernährungsratschlägen ernsthaft erkrankte Menschen.

In den frühen 80ern kamen immer mehr Krebspatienten zu uns, nachdem die Medien über Erholungen von Krebs durch die makrobiotische Ernährung berichteten. Dr med Anthony Sattilaro inspirierte mit seinem Buch *Rückruf ins Leben (Recalled by Life)* viele Krebspatienten dazu, makrobiotisch zu essen. Er beschrieb, wie er seinen eigenen metastasierenden Prostatakrebs besiegte. Ein paar Jahre später schrieb der Schauspieler Dirk Benedict das Buch *Confessions of a Kamikaze Cowboy*, in dem er seine Erholung von Prostatakrebs mit Hilfe der makrobiotischen Ernährung schilderte. Die Gäste, die zu uns kamen, gingen durch Höhen und Tiefen, während sie versuchten, ihre Ernährungsgewohnheiten

umzukrempeln oder mit familiären Problemen aus dieser Umstellung kämpften. Diese Erfahrungen gaben mir mehr Verständnis von den Herausforderungen, die im wirklichen Leben aufkommen, wenn man mit einer neuen Ernährungsweise um seine Gesundheit kämpft.

1986 traf ich den Berliner Peter (48 Jahre alt) in Kassel, der mich fragte, was er gegen seinen Krebs tun könnte. Peter hatte rechtsseitigen Lungenkrebs, der auf Leber und Hirn gestreut hatte. Seine Ärzte gaben ihm keine Hoffnung mehr und sagten ihm, er hätte nur noch etwa drei Monate zu leben. Er nahm nur noch Schmerzmittel ein.

Ich zeigte Peter das makrobiotische Ernährungsprogramm, das ich von Michio Kushi, Autor des Buches *Die Kushi Diät (The Cancer Prevention Diet)* gelernt hatte. Als Kushi später nach Deutschland kam, empfahl ich Peter, sich bei Kushi beraten zu lassen. Nachdem er das getan hatte, berichtete er mir, Kushi habe ihm im Wesentlichen dasselbe gesagt wie ich. Monika, seine Ehefrau, kochte täglich ausgewogene, makrobiotische Mahlzeiten für ihn. Nach ein paar Wochen konnte Peter die Schmerzmittel absetzen. Nach etwa 18 Monaten staunten die Onkologen, dass sie keinen Krebs mehr finden konnten. Über viele Jahre danach traf ich Peter, wann immer ich in Berlin war. Nach fünf Jahren berichtete mir Peter, die Onkologen hätten ihn gebeten, in die Klinik zu kommen und ihnen zu erklären, was er getan hatte, um den fortgeschrittenen, gestreuten Krebs zu überwinden.

In den Jahren danach sprach ich zweimal mit einem Onkologen aus dieser Klinik. Sie kamen zu mir, weil ein Familienmitglied an Krebs erkrankt war. Onkologen wissen ja um die bescheidenen Ergebnisse ihrer eigenen Krebsbehandlungen. Peter starb als alter Mann, 23 Jahre nach seiner Krebsdiagnose. Das war ein echtes Wunder nach der Prognose der Onkologen, er hätte nur noch drei Monate zu leben.

Während dieser Zeit hielt ich in Deutschland häufig Vorträge über die makrobiotische Ernährung und traf dort Werner Wicker, Eigentümer einer Klinik in Kassel. Er hatte vor, Naturheilkunde in ein neues Klinikprogramm einzubeziehen und dachte, mein Nahrungskonzept würde gut dazu passen. Ich half ihm, die Grundlage für die makrobiotische Ernährung auszuarbeiten und erklärte mich bereit regelmäßig von Schweden nach Kassel zu kommen, um in der Klinik die Patienten während ihres Aufenthalts von fünf oder sechs Wochen zu beraten.

Mir wurde klar, dass ich mehr Schulung für diese wichtige Aufgabe brauchte. Ich hatte über die Jahre hinweg mehrmals mit Michio Kushi, einem führenden Lehrer für Makrobiotik aus Boston, zusammengearbeitet, wenn er nach Europa kam. Kushi bot freundlicherweise an, mich in der Beratung von Krebspatienten auszubilden und seine persönliche Anleitung erwies sich als sehr hilfreich.

Wir nannten das Ernährungsprogramm in der Klinik *Vitalkost* und es wurde gleich sehr beliebt. Wir hatten regelmäßig um die 60 Patienten in der Vitalkostabteilung. Jeden Donnerstag bekamen die Patienten eine dicke Suppe aus Gemüse und Fisch mit den weichgekochten und pürierten Gräten. Dieses Gericht ist eine makrobiotische Spezialität aus Japan und nennt sich *koi-koku*. Diese besondere Suppe stärkt den Körper und hilft schwachen Menschen wieder auf die Beine zu kommen.

Ich lernte viel über die praktische Anwendung der makrobiotischen Ernährungslehre in diesen Jahren, während ich zwischen meinem Zuhause in Schweden und der Klinik in Deutschland hin- und her pendelte. Es war eine besonders günstige Situation, denn die Patienten hatten eine optimale Unterstützung, um ihre Selbstheilung voranzutreiben. Sie mussten nicht gleich zu Hause in der eigenen Küche aus unbekanntem Lebensmitteln Mahlzeiten zusammenstellen, wie sonst üblich. Sie bekamen jeden Tag drei Mahlzeiten im Speisesaal und konnten sogar an Kochkursen teilnehmen.

Die Nahrungsbedürfnisse der Patienten waren unterschiedlich und eine flexible Haltung bei der Gestaltung der Mahlzeiten half ihnen an der Vitalkost festzuhalten. Während die meisten Patienten Vollkorngetreide und Gemüse als Grundnahrungsmittel gut vertrugen, brauchten andere weniger Kohlehydrate und dafür Mahlzeiten mit mehr Fett und Eiweiß, um sich mit der neuen Ernährung wohl zu fühlen. Manche brauchten einen größeren Anteil an tierischem Eiweiß, vor allem als Fisch.

Eine besondere Vollblutanalyse (die sowohl Serum als auch rote Blutkörperchen umfasst) zeigte oft einen Mineralstoffmangel an, den die üblichen Blutuntersuchungen normalerweise nicht erfassten. Eine Haarmineralanalyse war ebenfalls hilfreich. Krebspatienten haben ja keine Zeit zu verlieren, um einen Mangel an essentiellen Mineralstoffen zu beheben. Das allgemeine Verständnis der Makrobiotik zu dieser Zeit war

gegen den Einsatz von einzelnen Nahrungsergänzungsmitteln wegen der Werte von Blutuntersuchungen. In meiner Arbeit erwiesen sich jedenfalls solche Analysen als sehr nützlich, denn die Einnahme von natürlichen Ergänzungsmitteln aus Gemüse und Obst (im Gegensatz zu den üblichen synthetischen) half die Blutwerte ins Gleichgewicht zu bringen.

Nicht allen Patienten fiel es leicht, mit den emotionalen und sozialen Folgen umzugehen, die nach der Umstellung auf diese stark abweichende Ernährung vorkommen können. Diese Patienten brauchten die Unterstützung und das Verständnis ihrer Partner und Familien, aber das war nicht immer der Fall. Für manche Krebspatienten wurde diese herausfordernde Situation ein Barometer für die Standfestigkeit ihrer Beziehungen. Anita, damals 45 Jahre alt, litt an Brustkrebs. Als sie nach ihrem Aufenthalt in der Klinik nach Hause kam, machte ihr Ehemann sie solange wegen ihrer neuen Ernährung nieder, bis sie genug hatte und ihn verließ. Andere gaben auf, um des Friedens zuhause willen, obwohl sie sich mit der neuen Ernährungsweise wohler gefühlt hatten.

Sowohl körperliche als auch geistige Faktoren spielen eine Rolle bei einer großen Umgestaltung der täglichen Ernährung und es braucht Geduld, um die Hürden zu überwinden. Dabei muss jeder mit der eigenen Geschwindigkeit vorgehen. Es geht nicht gleich um Alles oder Nichts, denn kleine Schritte können für einige der richtige Anfang sein.

Ingrid, damals 50 Jahre alt, litt stark unter Rheuma. Sie kam mit so stark entzündeten Händen in die Klinik, dass sie die ständige Hilfe ihres Ehemanns brauchte. Nach einer gescheiterten Behandlung mit Steroiden in drei Spezialkliniken plagte die Entzündung sie noch immer. Sie ahnte nicht, dass sie über eine Ernährungsumstellung ihre Krankheit überwinden konnte. Wie die meisten Menschen hatte Ingrid noch nie zuvor von der entzündlichen Wirkung von Nachtschattengewächsen gehört. Diese sind hauptsächlich Kartoffeln, Tomaten, Paprika, Chilli, Aubergine und Tabak. Nachdem sie einen Monat lang in der Klinik mit der Vitalkost auf alle Nachtschattengewächse verzichtet hatte, erholten sich ihre Hände vollständig. Die Vitalkost hat vielen Patienten geholfen und das Programm besteht noch immer seit 1988.

Ingrid fragte mich, wie es sein konnte, dass ihre bestens ausgebildeten Fachärzte eine derart schockierende Wissenslücke hatten, wenn es um die Heilkraft von Nahrung ging. Ich antwortete, dass Ärzte wenig über

Ernährung in ihrer Ausbildung lernten. Sogar wenn sie es wüssten, hätten sie nicht die nötige Zeit, um ihren zahlreichen Patienten eine Ernährung zur Selbstheilung zu erklären. Dazu kommt, dass es durch den Schwerpunkt auf die Verabreichung von Medikamenten keinen finanziellen Anreiz für eine Ernährungsempfehlung gibt.

Neue Erkenntnisse von Dr. Weston A. Price

Einige Jahre später kam ich einen Schritt weiter in meinem Verständnis von Ernährung für Wohlbefinden und Langlebigkeit voran, als ich Sally Fallon traf, Autorin und Aktivistin für eine natürliche Ernährungsweise. Sie zeigte mir die geniale Arbeit von Dr. Weston A. Price, dem großen Wegbereiter der Ernährungsforschung. Sein klassisches Buch *Gefährdete Menschheit (Nutrition and Physical Degeneration)* verschaffte mir neue Erkenntnisse vor allem bezüglich der Notwendigkeit genug vom richtigen Fett zu essen, um gesund zu bleiben.

Dr. Price (Zahnarzt) dokumentierte die sich verschlechternde Gesundheit von Urvölkern in vielen Teilen der Welt in den 1930ern und 1940ern, nachdem sie ihre traditionelle, natürliche Ernährungsweise aufgaben. Seine Vorher- und Nachher-Fotos von Zähnen ließen keinen Zweifel daran, dass industriell verarbeitete Lebensmittel verheerenden Schaden an den ehemals robusten Völkern anrichteten. Gerade, starke Zähne wurden dann schief und uneben bei denjenigen, die nach der Einführung von raffiniertem Zucker und Weißmehl der modernen Zivilisation zur Welt kamen.

Dieses wegweisende Buch bestätigte, was ich über die schädlichen Auswirkungen von Zucker und anderen stark raffinierten Lebensmitteln wusste. Es brachte mich auch zum Nachdenken über meine eigene Ernährung. Abgesehen vom Verzehr von Fisch ein paar Mal die Woche, war ich nahezu Veganer. Dr. Price fand heraus, dass die gesündesten Menschen, die er erforscht hatte, mehr Fett und tierisches Eiweiß aßen als ich. Mir dämmerte, dass es vorteilhaft sein könnte, etwas mehr tierisches zu essen.

Neugierig wie immer aß ich etwas mehr Fett und dazu manchmal Bio-Huhn oder Putenfleisch als tierisches Eiweiß. Dadurch fühlte ich mich etwas stärker, merkte aber auch einen Bedarf an mehr *Yin* als Sauerkraut, Gewürzgurken und anderem vergorenen Gemüse, um das *Yang* des schweren Fleisches auszugleichen. Diese Änderung brachte mich in Widerspruch zu jenen, die darauf pochten, dass die orthodoxen makrobiotischen Richtlinien, „Kushi Standarddiät“ genannt, die einzige richtige makrobiotische Ernährung wären. Ich jedoch folgte das

makrobiotische Motto von Ohsawa *non credo* und fand für mich selbst heraus, was für mich richtig war.

Ein Hoch auf die Kokosnuss

In meiner Forschung über Fett lernte ich das heilende Potential von Kokosfett kennen. Es bleibt bei höherer Temperatur stabil und hilft dem Abwehrsystem gefährliche Mikroben zu zerstören. Es hilft sogar dabei, Übergewicht zu verlieren.

Mit der makrobiotischen Sichtweise hatte ich kaum Kokosfett gegessen, da hiernach tropische Früchte die stark kühlende Wirkung von *Yin* haben und daher zum tropischen *Yang*-Klima passen, wo sie herkommen. Sesamöl und Olivenöl passen eher zu einem mäßigen Klima. Um mehr über die kühlende Wirkung von Kokosfett herauszufinden, aß ich davon zu jeder Mahlzeit über einige Tage hinweg. Das gesättigte Pflanzenfett gab mir ein Gefühl von Kraft und Sattsein, das über einige Stunden hinweg anhielt. In den darauffolgenden Wochen bemerkte ich, dass meine Haut weicher und trockene Stellen an meinen Beinen nicht mehr juckten und sich wieder normal anfühlten. Mit diesem neuen Wissen nahm ich Kokosfett in meine tägliche Ernährung mit auf.

Anders als weithin geglaubt, erhöhen die gesättigten Fettsäuren in Kokosfett nicht das Blutcholesterin und auch nicht das Risiko für einen Herzinfarkt oder Kreislaufprobleme. Die allgemeine Annahme - und es ist nur eine Annahme - lautet, dass gesättigte Fette Arterienverschlackungen hervorrufen, die zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führen. Doch Naturvölker in den Tropen haben über Jahrhunderte hinweg sehr gut mit Kokosfett als Hauptnahrung gelebt.

Einige sehr kompetente Ernährungsfachleute haben sich bei der Diskussion um das Kokosfett zu Wort gemeldet. Professor Dr Emeritus Jon Kabara von der Michigan State University hat klargestellt, dass Kokosfett das Beste für die Gesundheit ist. Die gesättigte mittelkettige Laurinsäure in Kokosfett ist auch optimal, um Übergewicht loszuwerden. Sie lässt sich schnell aufschliessen und in Energie umwandeln, anstatt sich im Körper anzusammeln, wie es bei Ölen mit langkettigen Fettsäuren der Fall ist.

Einmal hielt ich einen Vortrag über Ernährung und Gesundheit in einem Yoga-Zentrum im hügeligen Regenwald nahe Auckland, Neuseeland. Nach dem Vortrag kam Caroline, 36 Jahre alt, zu mir und fragte was sie

gegen ihre Fettleibigkeit und verschiedene Gesundheitsbeschwerden tun könnte. Sie litt seit ihrem zweiten Lebensjahr an Rheuma und hatte viele Behandlungen und die jahrelange Einnahme von Steroiden hinter sich. Aufgrund der schweren degenerativen Krankheit und der Nebenwirkungen der Arzneimittel, wie Übergewicht, hatte sie sich sogar mehreren Operationen unterzogen und mehrere künstliche Gelenke erhalten. Sie hatte jede Diät versucht, die ihr unter die Finger kam, doch nichts half.

Ich riet ihr, den falschen Ansatz des fettarmen Essens zu vergessen und statt dessen gesundes Fett zu essen, vor allem biologisches Kokosfett, zusammen mit Vollkorngetreide, Gemüse, und als Eiweißquelle Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen. Ich erklärte Caroline, wie Zucker und Nachtschattengewächse die Gelenkentzündungen verschlimmerten.

Caroline begann sofort mit der Umstellung und konnte neun ihrer elf Medikamente innerhalb der ersten drei Wochen absetzen, einschließlich eines Entzündungshemmers, den sie fast ihr ganzes Lebens eingenommen hatte. Im darauffolgenden Jahr verlor sie um die drei Kilogramm pro Monat. Im zweiten Jahr verlor sie weiterhin Gewicht, aber langsamer. Nach zwei Jahren hatte sie insgesamt 44 kg abgenommen. Dieses Gewicht hielt sie über die folgenden Jahre ohne wieder zuzunehmen, bekannt als die Jo-Jo-Wirkung, bei der man zuerst abnimmt und dann wieder zunimmt, wie das bei gewöhnlichen Diäten üblich ist.

Ein weiterer Nutzen von der makrobiotischen Ernährung war für Caroline eine Stärkung ihrer Knochendichte. Vor der Umstellung hatte sie sich einem Knochendichte-Scan unterzogen. Er zeigte einen Wert von 9 Prozent unter dem Durchschnitt für ihr Alter an, eine bekannte Nebenwirkung einer langjährigen Steroideinnahme. Der nächste Scan zwei Jahre später zeigte, dass sich ihre Knochendichte gestärkt hatte und im normalen Bereich lag. Die Ärzte sagten ihr, das wäre bei diesem großen Gewichtsverlust eine Sensation, da die Knochendichte normalerweise abnehmen würde. Aber natürlich fragten die Mediziner sie nicht, wie sie das geschafft hatte.

Caroline spürte die heilende Kraft der gesunden Ernährung, als sie das aß, was ihr Körper zur Selbstheilung brauchte. Dazu gehört genug vom richtigen Fett zu essen. Nachdem Caroline jahrelang auf die falschen Anweisungen von Ärzten und Ernährungsberatern gehört hatte, sie sollte

das Fett einschränken, lernte sie, dass es klüger ist, nicht alles zu glauben, was einem Fachleute erzählen.

Selbstheilung mit der Ernährung

Meine Arbeit mit der makrobiotischen Ernährung hat mir die echten Vorteile einer gesunden Ernährungsweise gezeigt. Ich habe den Genesungsprozess vieler Menschen, die meinen Rat gesucht hatten, über Wochen, Monate und sogar Jahre verfolgt. Oft berichten sie mir, dass ihre Ärzte begeistert davon waren, wie sehr sich ihre Gesundheit nach der Umstellung auf die Makrobiotik verbessert hatte. Meist erzählen sie, ihre Ärzte hätten nur gesagt „Was immer Sie auch tun, machen Sie damit weiter“.

Hätten die Ärzte dagegen gefragt, was ihre Patienten taten, hätten sie angefangen zu verstehen, welche Heilkraft die Nahrung haben kann. Der Mangel an Neugierde unterdrückt ihre Fähigkeit, bessere Ärzte zu werden. Die meisten von ihnen wissen wenig darüber, wie die Ernährung Auslöser von Krankheiten ist. Es gibt allerdings leuchtende Ausnahmen. Dr med Sherry Rogers, Autorin des Buches *The Cure is in the Kitchen* („Die Heilung kommt aus der Küche“), zeigte, wie sie ihre Gesundheit zurückbekam, nachdem sie die makrobiotische Küche ausprobierte. Sie schrieb über Umweltmedizin, einen Zweig der Schulmedizin, der (wie die Makrobiotik) alles berücksichtigt, was die Gesundheit des Patienten beeinträchtigen könnte, darunter die Ernährung und andere Umweltfaktoren. Humorvoll und genial brachte sie auf den Punkt, wie die Ernährungsumstellung gelingen kann: Um makrobiotisch essen zu wollen, muss man entweder schlau genug oder krank genug sein.

Der antike griechische Arzt Hippokrates, Urheber der modernen Medizin, verstand das sehr gut. Sein berühmtes Zitat „Lass die Nahrung dein Heilmittel sein“ zeigt sein tiefes Verständnis dafür. Ärzte sollte mehr über die Weisheit des Mannes lernen, der hinter dem Hippokratischen Eid steht.

Die Nahrung ist ein komplexes Feld, das Ernährungsfachleute noch immer zu verstehen versuchen. Sie rücken nun langsam von althergebrachten Meinungen ab, die sich als falsch erwiesen haben. Wir müssen aus dem rostigen Ernährungsdogma ausbrechen und einen ganzheitlichen Ansatz übernehmen, aus persönlicher Erfahrung und Wahrnehmung,

Ernährungstraditionen und hochmoderner wissenschaftlicher Forschung. Dann können wir das wahre Potential der gesunden Ernährung für Selbstheilungszwecke verwirklichen.

Die Heilkraft der Nahrung zeigt sich deutlich in der Geschichte von Elke, damals 42 Jahre alt und in Berlin wohnhaft, die mich bezüglich ihrer schweren Neurodermitis um Rat bat. Sie erhielt die übliche Behandlung mit Kortisoncreme, doch die dicke, krustige Haut an Händen und Unterarmen kam immer wieder zurück. Kortison unterdrückt lediglich die Symptome für eine Weile und ist typisch als symptomunterdrückende Behandlung.

Ich zeigte ihr die Ernährungsrichtlinien, um ihre Haut zu heilen. Ich legte ihr nahe, die Milchprodukte vom Tagesplan zu streichen, um das Lymphsystem zu entlasten. Ihre Haut wurde weicher und nach drei Wochen war sie vollkommen geheilt. Sie sagte mir später, dass sie den Mitpatienten in ihrer Selbsthilfegruppe davon erzählen wollte. Doch ihr Hautarzt ließ es nicht zu, dass sie ihre Geschichte erzählte, da er meinte, ihre Ernährungskur würde anderen nicht helfen und nur falsche Hoffnungen wecken. Dieser Heilerfolg passte dem Hautarzt natürlich nicht, der nur symptomatische Behandlungen kannte.

Es ist sinnvoll das zu essen, was die Gesundheit fördert und das zu vermeiden, was den Körper belastet. Das ist das Kernstück der Heilung von jeder Erkrankung. Dennoch ist es nicht so einfach wie es scheinen mag. Das Thema Ernährung kann so umstritten sein wie Politik oder Religion. Menschen haben starke emotionale Bindungen zu ihren geliebten Genussmitteln und Köstlichkeiten. Sogar bei ernsthafter Erkrankung lehnen viele einen Rat zur gesundheitlichen Besserung ab. Manche fühlen sich sogar geärgert, wenn gut meinende Freunden oder Familie mit Ratschlägen zu gesunder Nahrung kommen.

Im Allgemeinen wollen Menschen nicht die Verantwortung für ihre Gesundheit oder Krankheit übernehmen und lieber diese Verantwortung an Ärzte abgeben, also an „Fachleute“, wie sie meinen. Aus welchem Grund auch immer wollen die meisten lieber passive Patienten als aktive Selbstheiler sein. Sie mögen keine Veränderung und möchten an alten Gewohnheiten und Geschmackserlebnissen festhalten. Aber wir Menschen müssen nicht passiv wie die Lämmer sein. Jeder hat die Kraft dazu, seine

Gesundheit zu stärken und diese eigene Verantwortung zu übernehmen. Das ist eine Säule des makrobiotischen Denkens.

Am schwersten scheint es, die Gewohnheit mit dem Kaffee bzw Schwarztee morgens abzulegen. Dieser geliebte Koffeinschub zum Aufwachen kann zwar kurzfristig das weitverbreite Problem der chronischen Müdigkeit überbrücken, aber das Koffein putscht nur vorübergehend auf. Denn Koffein stimuliert die Nebennieren, die dann Stresshormone absondern, die einen kurzzeitigen Streßzustand mit folgendem Energiestoss auslösen. So kann man allerdings nicht auf Dauer die wahre Leistungskraft ersetzen, die man von einer gesunden Ernährung bekommt. Außerdem erschöpft die wiederholte Stimulierung der Nebennieren langsam diese Drüsenfunktion und führt zu noch mehr Ermüdung.

Koffein ist ein Nervengift, das vor allem die Leber belastet, dem Hauptentgiftungsorgan. Kurz nach dem Weglassen vom Koffein, treten häufig unangenehme Entzugerscheinungen wie Kopfschmerzen auf. Diese verfliegen aber nach kurzer Zeit. Jeder weiß, dass chronischer Streß krank macht, aber wer denkt an den Anstieg von Stresshormonen durch Koffein?

Die Beliebtheit von Koffein als Kaffee, Tee und sogenannte „Energiedrinks“ zeigt deutlich das große Ausmaß der chronische Müdigkeit. Auch ein schwaches Verdauungssystem kann die anhaltende Schlappeheit verursachen, wenn der Darm die nötigen Nährstoffe nicht gut aufnehmen kann und ein Nährstoffmangel entsteht. Ein starker Darmtrakt andererseits schließt die gekaute Masse gut auf und sorgt für die wirksame Aufnahme der Nährstoffe. Mit den richtigen Mineralstoffen, Vitaminen und Enzymen kann beispielsweise die Leber den Körper von schädlichen Giften reinigen und andere lebenswichtige Aufgaben erfüllen.

Mit zunehmenden Alter wird der Körper ja schwächer. Wer sich aber bewußt ernährt, kann die Alterung verlangsamen. Eine gesunde Ernährung und ebenso ein gesunder Lebensstil schaffen die richtigen Voraussetzungen für eine optimale Lebensqualität, egal in welchem Alter. Um die Erneuerung des Körpers durch die Ernährung zu fördern, braucht man kein tiefes, detailliertes Wissen. Es geht einfach darum, die hier beschriebenen Richtlinien zu beachten und gut zu kauen.

Dann hat der Körper die nötigen Mittel zu allem, was er zur Lebenserhaltung braucht: Energie schaffen, die Körperfunktionen gut in Gang halten, Gifte loswerden, Zellschäden reparieren und neue Zellen bilden. Dies macht die Grundlage sowohl von körperlicher als auch von geistiger Gesundheit aus, einschließlich einem klaren Denkvermögen und einem guten Gedächtnis. Die richtige Ernährung fördert eine gute Lebensqualität und auch eine längere Lebensspanne. So kann man das Beste aus dem Leben herausholen, egal wie lange man lebt.

Während meiner Jugend bewunderte ich sehr Alan Watts, einen Denker, Philosoph und Autor, der gerne zum Thema "die Bedeutung des Lebens" schrieb. Watts war christlicher Theologe und einer der ersten aus dem Westen, der Zen Buddhistischer Meister wurde. Nachdem ich in die Welt der vollwertigen Kost eintrat, stellte ich erstaunt fest, dass Watts (trotz Einsicht in die ganzheitliche Denkweise des Fernen Ostens) nichts von der Bedeutung der Ernährung hielt. Ein Herzinfarkt beendete später sein Leben mit 58 Jahren. Hätte er die Schlüsselrolle der täglichen Kost nicht übersehen, hätte er sicher viel mehr von seinem Lebenspotential wahrgenommen.

Wie man es für sich selbst herausfindet

Es gibt ja keine Ernährungsrichtlinie, die allen passt. Denken Sie an die Einzigartigkeit jedes Einzelnen, sowohl körperlich als auch geistig, und an die verschiedenen Tätigkeiten, den Aktivitätsgrad, das Alter, das Geschlecht, die Klimazone und an die aktuelle Jahreszeit.

Viele Ernährungsfachleute sehen die Nahrung nicht ganzheitlich und schreiben aus einem begrenzten, analytischen Blickwinkel heraus, der stattdessen die einzelnen Teile in den Vordergrund stellt. Man braucht eine umfassendere Sichtweise auf das ganze. Dazu gehören auch gut durchdachte und praktische Richtlinien für die täglichen Mahlzeiten. Das gibt die besten Aussichten auf Erfolg. Beispielsweise zeigte mir das Buch über die verschiedenen Stoffwechselltypen von William Wolcott, dass ich eher ein Kohlehydrat-Typ bin, als ein Eiweiß- oder Misch-Typ. So interessant das Buch auch ist, fehlt doch Wolcott die ganzheitliche Sicht. Unter den empfohlenen Lebensmitteln für meinen Typ fand ich stark verarbeitete, fettarme Molkereiprodukte,- die schlimmsten von allen Milcherzeugnissen. Im Kapitel über Milch erkläre ich genau, warum die Kuhmilch keine gute Calciumquelle zur Vermeidung von Osteoporose sei, und zeige, dass Milch stattdessen ein Risikofaktor für schwache Knochen und viele Krankheiten ist.

Man braucht zwei Sorten Wissen, um die optimale Ernährung für sich zu finden. Zuerst geht es um den analytischen Verstand und Umgang mit verschiedenen Theorien und Ideen. Die Theorien, die Hand und Fuß haben, würde man gerne näher kennenlernen. Zum anderen ist die praktische Fähigkeit, auf die unterschwellig Botschaften des Körpers zu achten. Dies ist der Geist vom makrobiotischen Motto *non credo*. Man braucht also ein breiteres Wissen, um auf intellektueller Ebene zu verstehen, was das Beste für sich ist,- aber man benötigt auch eine feine Intuition, um das zu spüren.

Behalten Sie den Geist von *non credo*, wenn Sie lesen oder hören, was andere über die Ernährung oder sonst ein Thema meinen. Bleiben Sie offen für Neues, aber glauben Sie nicht das, was andere behaupten. Finden Sie die Wahrheit für sich selbst heraus. Ich habe mal einen weisen Spruch gelesen: Schauen Sie überall herum, um zu verstehen. Seien Sie neugierig.

Mit der makrobiotischen Sichtweise wird es leichter einen Sinn aus den ganzen verwirrenen Widersprüchen über das Thema Ernährung zu sehen. Dieses erweiterte Verständnis stärkt die Fähigkeit zur Selbstheilung.