

# I. Teil – Theorie

## Die Ordnung unserer Nahrung

### Wie erfolgt die Nahrungswahl?

Die Nahrungsaufnahme der Pflanzen erfolgt aufgrund der Möglichkeiten, die die chemische und klimatische Einheit des Bodens bietet; letzten Endes ist das Schicksal der Pflanze weitgehend an den Zufall gebunden.

Das Tier, das seine freie Beweglichkeit bekommen hat, ist gezwungen, seine Nahrung selbst aufzusuchen. Um die richtige zu finden, besitzt es eine beneidenswerte Einrichtung, den Instinkt, jenen rätselhaften biologischen Komplex an Stammeserfahrung, der „vererbt“ wird und ohne den das Tier sich nicht am Leben halten könnte.

Die Existenz des Menschen ist demgegenüber dadurch gekennzeichnet, dass er weder zwangsmäßig oder zufällig in eine für seinen Organismus besonders geeignete Gegend hineingeboren wurde, noch überhaupt für eine bestimmte Umwelt geschaffen ist. Die Forschungen von ADOLF PORTMANN haben ergeben, dass der Mensch auch sonst von Geburt an den ihm am meisten ähnlichen Affenarten gegenüber im Nachteil ist: Er ist eine physiologische Frühgeburt, da der neugeborene Mensch erst nach einem Jahr extrauterinen Lebens ungefähr jene Ausbildung der Organe erreicht, wie sie der neugeborene Affe mitbekommt. Aus dieser Unvollkommenheit entsteht die notwendige Bindung des Kindes an die Mutter, die Vorstufe späteren sozialen Verhaltens. Der Mensch ist ferner nicht „umweltgebunden“ oder für eine bestimmte Umwelt geformt, sondern muss seine Umwelten selbst formen und gestalten, wenn er am Leben bleiben will. Gehirn und Hand, Denken und Handeln, geben ihm die Möglichkeit dazu, als seine ihm besonders verliehenen natürlichen Eigenschaften.

Der Mensch ist aber nicht durch Geburt dazu gezwungen, den jeweils zweckmäßigsten Gebrauch von diesen natürlichen Eigenschaften zu machen, sondern kann auch völlig sinnwidrig, ja schädlich handeln; er dürfte das einzige Lebewesen sein, das nicht nur andere, sondern auch sich selbst umbringen kann<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> „Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das seine Nahrung zerstört, bevor es sie isst.“

## I. Teil – Theorie

---

Man kann in diesen Eigenschaften die höchste Form der ihm gegebenen „Freiheit“ sehen. Die Natur hat sie ihm gegeben. Was er damit anfängt, ist offenbar seine Sache.

Die Untersuchungen der vergleichenden Anatomie lassen erkennen, dass der Mensch ein Gebiss besitzt, das weder ein Raubtiergebiss noch ein Wiederkäuergebiss ist, vielmehr in der Mitte steht. Wir bezeichnen dies Gebiss als das Gebiss des Allesfressers, vielleicht eher noch des Früchteessers. Diese Beobachtungen von EVERS dürfen nicht dazu verleiten anzunehmen, dass der Mensch dies Gebiss dadurch erworben hat, dass er früher von Früchten lebte, sondern nur, dass er die körperliche Eignung zu dieser Ernährungsform von der Natur erhalten hat.

Aus der Vorgeschichte und Frühgeschichte der Ernährung müssen wir vielmehr feststellen, dass der früheste Mensch der Eiszeiten und der Altsteinzeit auf die Ernährung durch das Fleisch der Jagdtiere angewiesen war, und dass er nur im Sommer und Herbst gelegentlich etwas primitive Pflanzenkost ergänzend essen konnte.

Eine gewisse Vorstellung von dieser primitiven Ernährung können wir uns machen, wenn wir die Lebensgewohnheiten der einfachsten, heute noch lebenden Nomaden studieren. Es gibt hier eine sehr interessante Zusammenstellung von MATTHIAS HERMANN, „Die Nomaden von Tibet“ (1949), die uns über einen bereits vorgeschrittenen kulturellen Zustand berichtet, wie er etwa um 10 000 v. Chr. beim Übergang zur Jungsteinzeit geherrscht haben mag, als die damaligen Menschen vom Zustand des primitiven Wildbeutertums zur Viehzucht und zum ersten Ackerbau übergegangen waren. Die Menschen der Altsteinzeit konnten infolge Fehlens von Tongefäßen nicht kochen, sondern nur das Fleisch am offenen Feuer braten. Meist dürfte dies Fleisch, das kaum ausreichend abgelagert gewesen war, ziemlich zäh gewesen sein, wie es HERMANN z. B. bei seinen Nomaden schildert: „Beim Kauen tun einem bald die Backen weh, die Kaumuskeln werden stark entwickelt und beeinflussen die Kopfbildung, besonders auch die Überaugenwülste, die als Muskelwiderlager dienen“. Wenn diese Nomaden zum Ackerbau übergehen, weniger Fleisch und mehr Mehlspeisen essen, verändert sich der körperliche Habitus in einigen Generationen. Die Gesichtsformen werden weicher. Es können neue Phänotypen entstehen.

Erst um 10 000 v. Chr. hat sich der große Umschwung zum Ackerbau vollzogen; die Getreidekost tritt immer mehr hervor und wird zur Nahrungsgrundlage. Viel später, vielleicht zwischen 2000 und 1000 gelangt aus Ostasien der Gartenbau nach dem vorderen Orient, noch später nach Griechenland und über Rom ins römische Weltreich. Zwischen 200 und 100 v. Chr. gibt es viele Gartenpflanzen, Gemüse und Obst, meist wohl mit den Kriegen aus Asien importierte Pflanzen. Die Germanen besaßen um 1000 v. Chr. an Obst nur den Apfel. Die für uns wichtigsten Gemüse- und Gewürzpflanzen werden zwischen 500 und 1500 n. Chr.

## Die Ordnung unserer Nahrung

---

gezüchtet, und erst im letzten Jahrtausend gelangen wir zu dem Reichtum an Gartenpflanzen, den wir als „normal“ betrachten. *Die Möglichkeit, neben der Getreidenahrung die Gartenprodukte zur Sicherung der Ernährung zu verwenden, ist also sehr jung.* Es könnte aber sein, dass diese unzweifelhafte Tendenz von dem Fleisch der Jagdtiere über das Getreide zu den Gartenkulturen *einer zwar sehr langsamen, aber scheinbar naturgegebenen, vom Menschen geförderten Bevorzugung der Pflanzenkost entspricht*, derart, dass die vegetarische Kost zur Hauptnahrung bestimmt ist. Die historischen Daten würden der Bildung des Menschlichen Gebisses entgegenkommen, genau gesagt: Der zukünftige Mensch wäre Vegetarier in erster Linie. Ein solcher Prozess erscheint vom heutigen Standpunkt her betrachtet völlig unmöglich, zumal die „Erziehung“ der Verbraucher in Europa und Amerika unter dem Einfluss einer – physiologisch fehlerhaft begründeten (s. S. 88 ff.) – Bevorzugung tierischen Eiweißes und der Wirtschaftsinteressen der produzierenden Gewerbe einer solchen Entwicklung mit allen Mitteln entgegenzuwirken bemüht ist. Besonders interessant ist dabei, dass eines der wichtigsten Argumente darin liegt, dass die Menschen um 1975 oder nach 2000 n. Chr. infolge ihrer dann „wahrscheinlich“ herrschenden Lebensbedingungen diesen hohen Eiweißbedarf haben würden. BAADE schätzt in seiner „Weltwirtschaftslehre“, dass bereits der heutige Mensch 2–3-mal so viel essen könne, wie er isst – dass er aber kaum das Vierfache würde essen können.

Die meisten essen aber schon heute etwa das Doppelte von dem, was ihnen zuträglich wäre!

Dabei leiden heute wohl immer noch etwa  $\frac{2}{3}$  der Menschheit an Hunger, haben eine nicht ausreichend produktive Landwirtschaft und sind – gemessen am europäisch-amerikanischen Standard – unterentwickelt. Hier liegen wohl die wichtigsten weltpolitischen Gegenwartsprobleme.

Die *Grenze* liegt also nach BAADE nicht in der Produktion, die heute bereits im europäisch-amerikanischen Bereich stärker angestiegen ist als die Bevölkerungszahl, sondern in der Absatzfähigkeit der Produkte.

Diese Ausführungen zeigen also, welche Sorgen man sich heute um die Ernährung der Menschen in 20–50 Jahren macht. Diese Art des Denkens und Handelns geht aber an der Frage vorbei, ob denn die heute lebenden Menschen schon so ausreichend und gut versorgt sind, dass wir Grund haben, uns die Köpfe über die Menschen der Zukunft zu zerbrechen. Der Arzt, der seinem heutigen Krebspatienten den Trost gibt, man würde seinen Krebs in 50 Jahren heilen können, dürfte kaum eine erfolgreiche Praxis bekommen. Wir haben uns also die Frage vorzulegen, *ob denn wir alles getan haben, was wir unserer Gegenwart schulden.* Diese Frage dürfte kaum zu bejahen sein. Eine solche Aufgabe aber soll eine leicht und allgemein verständliche Ernährungslehre erfüllen, die den uralten physiologischen Bedürfnissen der Menschen gerecht wird, ohne in Widerspruch zu sicher

## I. Teil – Theorie

---

anerkannten Versuchsergebnissen zu geraten. Denn ohne diese doppelte Sicht – nach rückwärts und auf die Gegenwart – wird man kaum jene Zukunft erreichen, um deren Ernährungsprobleme die Menschen sich heute sorgen.

Dem Durchschnittsverbraucher ist es wahrscheinlich ziemlich gleichgültig, ob seine Nahrung die anerkannten Bestandteile enthält. Er will satt werden und nicht zu viel bezahlen; auch möchte er körperlich leistungsfähig bleiben. Von seiner ausreichenden geistigen Leistungsfähigkeit ist er natürlich überzeugt. Schließlich will er, dass ihm die Mahlzeiten schmecken; das pflegt dann der Fall zu sein, wenn er eine Mahlzeit bekommt, an die er von Kindheit an gewöhnt ist.

Diese Gewohnheitskost ist aber gerade jene Kost, die aufgrund der heutigen Erfahrungen als unzureichend anzusehen ist, und hier liegt das wichtigste Hemmnis einer Verbesserung der Essgewohnheiten. „Was der Bauer nicht kennt, das isst er nicht“, dies Wort gilt auch für die meisten Städter. Auf dieser Erfahrung sind die Speisekarten der Gasthäuser aufgebaut.

Wenn die oben genannten Wünsche erfüllt sind, scheint alles in Ordnung, sofern die Nahrungsmittel frisch und schmackhaft sind; auch sollen sie appetitlich „aussehen“, wie man es gewohnt ist. Den Gehalt an Wirkstoffen kann man ebenso wenig schmecken wie den an künstlichen Zusatzstoffen, die in der Natur nicht vorkommen und die aus irgendwelchen Gründen der Nahrung beigemischt worden sind. Man kann mit Beziehung auf das einzelne Nahrungsmittel von „nahrungsfremden Stoffen“ sprechen, aber für jeden Fall besonders. Der jetzt gesetzlich eingeführte Begriff „Fremdstoffe“ ist nur geeignet, Verwirrung zu stiften im Interesse jener, die die „Grenzen zwischen dem Echten und Unechten nicht erkennbar halten wollen oder gar grundsätzlich unerkennbar machen wollen“ (SEDLMAYR, S. 11).

Ganz unsicher wird das Urteil des einzelnen Verbrauchers, wenn er entscheiden möchte, ob nicht wesentliche Bestandteile aus seiner Nahrung entfernt worden sind. Wem soll er glauben, „gewissen Kreisen“ der einen oder „gewissen Kreisen“ der andern Richtung? In solchen Fällen bleibt die alte Gewohnheit bestehen und eine Besserung erfolgt eigentlich nur, wenn der Verbraucher selbst krank wird und *zufällig* eine ärztliche Behandlung erfährt, bei der er ohne pharmazeutische Mittel allein dadurch gesund wird, dass er eine frische vegetarische Nahrung statt der Gewohnheitsnahrung essen lernt. Gemeint ist z. B. die Frischkosttherapie BIRCHER-BENNERS.

Aber auch dann ist der Dauererfolg noch nicht gesichert, wenn nachträglich die Heilung von einem später zugezogenen Arzt deshalb in Zweifel gezogen wird, weil dieser auf der Universität von dieser Möglichkeit einer Therapie nichts gehört hat.

## Die Ordnung unserer Nahrung

---

Sowohl der Verbraucher wie der Arzt sollten in solchen Fällen die Möglichkeit haben, sich an Hand eines *einfachen Ordnungsbildes von dem natürlichen Wert der Nahrung ein Bild* zu machen, ohne die unübersehbare Fachliteratur zu Rate ziehen zu müssen. Denn trotz der gewaltigen Arbeit, die in diesen Experimenten steckt, pflegt man zu übersehen, dass jeder Tierversuch immer nur genau für die Bedingungen gelten kann, unter denen er angestellt worden ist. Das gilt z. B. für die angebliche Ätiologie der klassischen Mangelkrankheiten. Hier dürfte eine Ergänzung notwendig sein, die darin besteht, dass man *untersucht, auf welche Weise „Gesundheit“ entsteht*, und nicht, wie unter bestimmten Bedingungen bestimmte Krankheiten entstehen (S. 68, 86, 101). Die Medizin hat bisher aber fast ausschließlich Krankheitsforschung, aber kaum Gesundheitsforschung betrieben.

Wie unsicher und relativ die Unterlagen noch sind, geht aus der einen Überlegung hervor, dass die Versuche mit ganz wenig Ausnahmen *sämtlich viel zu kurzfristig* angestellt sind, dass sie sich niemals über mehrere Generationen erstrecken und dass man keine anerkannte diagnostische Methode für „Gesundheit“ besitzt. So ist dies für jeden von uns wohl wichtigste Problem praktisch unerforscht, sozusagen Neuland.

Oft hört man bei Besprechung bestimmter Lebensmittel die Behauptung: „Das soll doch so gesund sein.“ In Wirklichkeit ist kein einzelner Nahrungsbestandteil „absolut“ gesund oder schädlich, sondern wird es erst in Beziehung zu allen andern Stoffen und zu den konstitutionellen Möglichkeiten des einzelnen Organismus. Es bestehen die größten Unterschiede. Eine angeborene oder erworbene „Allergie“ kann die harmloseste Nahrung für den Betroffenen schädlich machen, z. B. Milch oder Eier oder andere, auch viele pflanzliche Stoffe. Wir wissen nicht, worauf eine Allergie zurückzuführen ist, wir glauben aber zu wissen, dass es kaum etwas zu geben scheint, wogegen nicht eine Allergie entstehen kann.

Auf einen Irrtum möge aufmerksam gemacht werden. Oft hört man: „Essen Sie pflanzliche Frischkost, dann werden Sie gesund *durch* diese Kost!“ Hier liegt im Fall einer Gesundung aber ein anderer Zusammenhang vor: Der Patient wird nicht *durch* die Frischkost gesund, sondern *bei* der genannten Kost. Denn nicht die Frischkost macht ihn gesund, wie ein Pharmakon, sondern sie erlaubt es dem Organismus, aus einer zum krankhaften Symptom führenden gestörten Stoffwechsellage *von selbst aufgrund der noch vorhandenen Regulationsmöglichkeiten zu seiner Gleichgewichtslage zurückzukehren*, von der er infolge fehlerhafter Ernährung abgewichen war. Praktisch bedeutet dies, dass man von solcher Nahrung *nicht zu viel essen* soll, in dem Glauben: „Viel hilft viel“, sondern eine zur Sättigung bis zur nächsten Mahlzeit gerade ausreichende Menge, eher weniger. Manche Misserfolge beruhen auf dieser Verwechslung von Ursachen, die nicht in der Diät, sondern im Organismus gelegen sind.