

Vorwort zur 17. Auflage

Vor sieben Jahren ist die 16. Auflage der „Ordnung unserer Nahrung“ von Werner Kollath erschienen, die inzwischen vergriffen ist. Nun mögen sieben Jahre in unserer schnelllebigen Gesellschaft als ein sehr langer Zeitraum erscheinen; für ein Fachbuch jedoch, das erstmals vor 64 Jahren gedruckt wurde, ist es eher eine kurze Zeitspanne. Es gibt wohl kein anderes Buch zum Thema Ernährung, das über so viele Jahrzehnte nichts an seiner Aktualität eingebüßt hat. Im Gegenteil, es zeigt sich, dass die Grundideen von Werner Kollath über die Jahre Bestand haben, wie anhand aktueller wissenschaftlicher Daten zu erkennen ist. Seine damals geäußerten Prognosen für die nahe und ferne Zukunft sind größtenteils eingetroffen.

Meine Aussagen im Vorwort zur 16. Auflage haben weiterhin uneingeschränkte Gültigkeit. An dieser Stelle möchte ich mich aber gerne bei der Stiftung bedanken, die mit dem Lebenswerk von Kollath und seinem Einfluss in der heutigen Zeit und damit auch mit dem vorliegenden Buch eng verbunden ist.

Die seit 1981 bestehende Werner-und-Elisabeth-Kollath-Stiftung pflegt die Erhaltung, Erweiterung und Fortschreibung der wissenschaftlichen Arbeiten von Werner Kollath. Aufgabe der Stiftung ist die Förderung wissenschaftlicher Projekte im Bereich der ganzheitlich orientierten Ernährungs- und Gesundheitsforschung. Neben der Vergabe von Forschungsstipendien wird bei den regelmäßig stattfindenden Werner-Kollath-Tagungen zu unterschiedlichen Themen im zweijährigen Rhythmus der Werner-Kollath-Preis verliehen. Diese Aktivitäten haben auch durch das stets große Interesse der Medien zum Bekanntheitsgrad von Werner Kollath und seinem Schaffen erheblich beigetragen. Die veröffentlichten Tagungsberichte sind ein überzeugender Beweis für die Aktualität seiner wissenschaftlichen Konzepte und ganzheitlichen Überlegungen. Die Tagungsberichte können übrigens bei der Stiftung in Bad Soden angefordert werden.

In einer Zeit, in der Menschen fast täglich mit neuen Ernährungsempfehlungen konfrontiert werden, ist es sehr beruhigend zu wissen, dass die grundlegenden Aussagen von Werner Kollath weiterhin Gültigkeit besitzen. Die rasante Entwicklung im Ernährungssektor mit immer neuen, stark verarbeiteten, angereicherten, modernen Food-Kreationen hat bisher nicht zur Verbesserung der Gesundheit beigetragen, denn mehr Übergewicht und ernährungsabhängige Erkrankungen sind zu beobachten. Trotz einer immer größer werdenden Informationsflut war die Verunsicherung der Verbraucher noch nie so groß wie heute. Im Getöse der oft widersprüchlichen Empfehlungen, die erkennbar nicht selten durch persönliche, emotionale, kommerzielle und politische Motive

Vorwort zur 17. Auflage

geprägt sind, sucht der Mensch ruhende Pole – einer davon ist die Ordnung unserer Nahrung nach Werner Kollath.

Auch aus diesen Gründen wünsche ich der 17. Auflage dieses Klassikers genau soviel Erfolg wie den vorangegangenen Auflagen. Das Buch vermittelt Sicherheit und rät zum Natürlichen und Einfachen, ohne Verzicht auf Genuss und Freude beim Essen und Trinken. Es ist weiterhin eine Fundgrube von Erkenntnissen, die den Test der Zeit bestanden haben.

Gießen, im Januar 2005

Prof. Dr. Claus Leitzmann

Vorwort zur 16. Auflage

Das beeindruckende Lebenswerk von Werner Kollath ist in seinen wissenschaftlichen Veröffentlichungen und Büchern überzeugend dokumentiert und damit der Nachwelt erhalten. Von seinen zahlreichen Büchern ist keines so typisch für seine Konzepte wie das vorliegende Buch zur *Ordnung unserer Nahrung*, das als sein Standardwerk bezeichnet werden darf. Es war geradezu eine geniale Idee, Lebens- und Nahrungsmittel in ein Wertstufensystem einzuordnen, bei der die ernährungsphysiologische, d. h. gesundheitliche Qualität die Basis bildet.

Im Vordergrund steht der Verarbeitungsgrad der Lebensmittel, da die meisten Verfahren der Lebensmittelverarbeitung zu einer Verminderung essenzieller oder gesundheitsfördernder Inhaltsstoffe führen, z. B. Erhitzungsverfahren oder die Herstellung von Auszugsmehlen. Durch diese Maßnahmen wird die Nährstoffdichte der Nahrung vermindert und die Energiedichte der Kost erhöht, also genau das Gegenteil von dem bewirkt, was für eine körperlich inaktive Wohlstandsgesellschaft wünschenswert ist.

Das Fazit der *Ordnung unserer Nahrung* lautet: „Laßt unsere Nahrung so natürlich wie möglich.“ Diese oft zitierte und für den Laien verständliche Formel beinhaltet den Verzehr weitgehend naturbelassener Lebensmittel, die den vollen Wert der ursprünglich vorhandenen Inhaltsstoffe bereitstellen, unter Berücksichtigung hygienischer und toxikologischer Aspekte.

Auf dieser Basis ist auch der von Kollath geprägte Begriff *Vollwert der Nahrung* entstanden und zu verstehen. Diese Forderung wird am besten durch frische und unverarbeitete Lebensmittel erfüllt, die in ökologischer Landwirtschaft erzeugt wurden. „Habe Ehrfurcht vor der Natur und ihrer Gabe, deiner Nahrung“, sagte Kollath.

Seit der Entstehung von Kollaths *Ordnung unserer Nahrung* wurde eine Reihe weiterer Verfahren zur Lebensmittelverarbeitung eingeführt, die bestimmte Veränderungen in der von ihm aufgestellten Rangordnung erforderlich machten. Diese finden sich in verschiedenen Tabellen der Vollwert-Ernährung. Dadurch ist das ursprüngliche Prinzip jedoch keineswegs in Frage gestellt, sondern lediglich der heutigen Zeit angepasst. Es kann davon ausgegangen werden, dass Kollath selbst ähnliche Modifikationen vornehmen würde, wenn er heute die Möglichkeit dazu hätte. Stammt doch von ihm der Satz: „Wir lächeln oft über Erklärungen, die man vor hundert Jahren gab. Wie wird man in hundert Jahren über uns lachen!“

In der zeitgemäßen Anpassung der Grundidee von Kollath dienen als Einteilungskriterien neben dem Verarbeitungsgrad (bzw. den ernährungsphysiologi-

Vorwort zur 16. Auflage

schen Kriterien) auch ökologische und soziale Aspekte. Diese zusätzlichen Überlegungen, die auch von Kollath angedacht wurden, haben heute eine weitaus größere Bedeutung als noch vor 50 Jahren, da die Industrialisierung der Landwirtschaft und die Globalisierung der Weltwirtschaft sowohl drastische ökologische als auch massive soziale Probleme hervorgerufen haben.

Die *Ordnung unserer Nahrung* war und ist eine erhebliche Hilfe für Verbraucher zur Orientierung beim Einkauf und Verzehr von Lebensmitteln. Diese logisch nachvollziehbare und einfach merkbare Einteilung unserer Nahrung nach Wertstufen ist für den Verbraucher leicht verständlich und kann ohne wissenschaftliches Fachwissen und ohne umfangreiche Warenkenntnisse umgesetzt werden.

Es war das Anliegen Kollaths, den Verbraucher nicht durch wissenschaftliche Daten und Zahlen sowie Tabellenwerke zu beeindrucken oder zu verwirren, sondern durch einfache und verständliche Darstellungen der richtigen Zusammensetzung und Zubereitung der Kost zu motivieren, vernünftige Entscheidungen zu treffen. Seine liberale Haltung kommt am Besten dadurch zum Ausdruck, dass er sowohl erhitzte als auch gekochte Nahrung und sowohl pflanzliche als auch tierische Lebensmittel zu einer vollwertigen Ernährung gezählt hat. Mit seinem Ordnungsprinzip wollte Kollath keine starre Ordnung aufstellen, sondern eine Anregung zum Denken und Forschen sowie zur eigenen Lebensgestaltung geben.

Die *Ordnung unserer Nahrung* nach Kollath hat in ihren Grundzügen heute noch ihre ungebrochene Gültigkeit. Besonders seine damalige Vorstellung, dass es noch nicht identifizierte, möglicherweise essentielle Wirkstoffe in unseren Lebensmitteln geben könnte (die er *Auxone* nannte), war eine Vision, die sich mit den Erkenntnissen über die gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffe geradezu prophetisch erfüllt hat.

Kollaths Schlusssatz in der Einführung zur 1. Auflage 1941 unterstreicht seinen Pragmatismus, seine Weitsicht und seine Geduld: „Sache der Gegenwart ist es, das Erreichbare durchzusetzen und das Erwünschte zu erstreben. Dann muß langsam eine Annäherung an das Ideal erreicht werden.“

Diese Aussage soll auch als Ermunterung dienen, sich mit dem von Kollath entwickelten Prinzip der *Ordnung unserer Nahrung* zu befassen. Für alle ernährungs- und gesundheitsbewussten Menschen dient die Lektüre dieses Buches immer noch als Fundgrube zeitloser Erkenntnisse sowie als Motivation, die eigene Ernährungsweise und den derzeitigen Lebensstil zu überdenken. In diesem Sinne wünsche ich dieser Auflage große Aufmerksamkeit und eine weite Verbreitung. Oder wie Kollath sagte: „Möge das Buch den ihm zugedachten Weg weiter gehen: sachlich und unaufdringlich im Sinne einer gesunden Ernährung zu wirken.“

Gießen, Februar 1998

Prof. Dr. Claus Leitzmann

Einführung

In dieser Arbeit wird der Versuch gemacht, die Lehre von der Ernährung auf eine allgemeinere und einfachere Basis zu stellen. Die Forschungsergebnisse der letzten Jahrzehnte haben dazu geführt, dass der moderne Mensch in der Ernährung ein kaum lösbares Problem sieht. Nach und nach lernten wir die Wichtigkeit der Kalorien, sodann der Mineralien, schließlich der Vitamine kennen. Eigene Arbeiten des Verfassers bereicherten diese Gruppen von Nahrungsbestandteilen noch um folgende Begriffe: Aromastoffe, nahrungseigene Fermente und hitzestabile Wuchsstoffe.

Das Fehlen von Kalorien führt zu Hungerzuständen, das Fehlen von *Mineralien* zu höchst verschiedenen Ausfällen, das Fehlen von Vitaminen zu meist umkehrbaren Erkrankungen, den so genannten Avitaminosen. Fehlen von *Aromastoffen* nimmt der Nahrung einen wichtigen, das autonome Nervensystem beeinflussenden Bestandteil. Fehlen nahrungseigener *Fermente* hemmt wesentliche chemische Vorgänge im Darminnern, und das Fehlen von *Wuchsstoffen* wirkt der „Zellmauserung“ entgegen. Auf diesem Boden kann „Überalterung“ entstehen, wenn von allen Vitaminen nur das Vitamin B₁, dessen Fehlen die Beriberi verhütet, anwesend ist. Und diese Überalterung führt zu irreversiblen „Alterskrankheiten“. Die Vorbeugung ist hier allein das einzig Wirksame und Mögliche, während bei den Mineralmangelkrankheiten sowie den Avitaminosen eine rechtzeitige Zufuhr immer noch Heilung auch schwerer Erkrankungen herbeizuführen vermag.

Man hat bisher versucht, die Ergebnisse in Tabellen zusammenzufassen in der Vorstellung, dass das für die Ernährung der vielen Millionen einzelner Haushalte eine praktische Bedeutung habe. Diese Kalorien-, Mineral- und Vitamintabellen müssten nun um Aromastoff-, Ferment- und Wuchsstofftabellen bereichert werden. Unmöglich wird damit eine Aufklärung, derart, dass jeder sich seine Nahrung mit bestimmtem Ziel zusammenzustellen vermag. Jede Tabelle vermittelt nur Teilwissen und birgt in sich die Gefahr von Einseitigkeiten.

Eine dauerhafte und praktisch brauchbare Ernährungslehre muss aber *einfach* sein. Sie darf nicht schwierige chemische oder gar physikalische Begriffe voraussetzen. Denn diese würden doch nur falsch verstanden werden. Und falsches Wissen ist schlimmer als Nichtwissen. Selbstverständlich dürfen die einfachen Lehren nicht mit wissenschaftlichen Tatsachen in Widerspruch stehen; sie müssen vielmehr gestatten, diese von einer neuen Beleuchtung zu sehen. Die richtige Ernährung muss so selbstverständlich Gemeingut werden, wie heute die Benutzung des elektrischen Stromes Gemeingut geworden ist, ohne dass auch nur die geringsten physikalischen Kenntnisse vorausgesetzt werden.

Auf dieser Grundlage der Einfachheit und Selbstverständlichkeit ist es vielleicht möglich, dass einst der verschüttete *Nahrungsinstinkt* wieder zutage treten kann.

Unter „Instinkt“ verstehe ich hier mit Wundt „*Entwicklungserzeugnisse* ursprünglich einfacher Reaktionsweisen, die sich im Laufe zahlloser Generationen durch allmählich hinzutretende, sich befestigende und vererbende individuelle Gewohnheiten immer mehr differenziert haben“. Infolge dieser Entstehung sind die „Instinkte“ nur unter bestimmten Verhältnissen, den gewohnten, natürlichen, *zweckmäßig*, werden aber un*zweckmäßig* bei *Änderung* dieser Verhältnisse. Instinkte können vervollkommenet werden, sie können auch abgeändert werden. Wenn man von „Instinktlosigkeit“ spricht, so meint man *nicht* den *Verlust* dieser Anlage, sondern die Tatsache, dass die *ursprüngliche Anlage sich bei einer Änderung der Umweltverhältnisse nicht entsprechend angepasst hat*. Das Wesen des Instinkts und eine zweckmäßige Leitung lassen es aber als wahrscheinlich erscheinen, dass dieses Zurück bleiben *aufgeholt* werden kann und dass *neue, zweckmäßige Instinkthandlungen hervorgerufen, gewissermaßen gezüchtet* werden können. Das ist die Aufgabe, der wir uns beim Menschen der hohen Kulturen gegenüber sehen, und um sie zu erreichen, müssen wir uns der einfachsten Mittel bedienen.

Während der Nichtarzt essen kann, ohne von den Teilwirkungen der Nahrungsbestandteile etwas zu verstehen, muss der Arzt das tiefste Wissen davon besitzen. Der Nichtarzt muss die richtige Auswahl aus der „Nahrung“ treffen, der Arzt muss neben der Zusammensetzung der Nahrung noch ein vollkommenes Wissen vom „Vorgang der Ernährung“ haben. Sonderbarerweise ist die sogenannte „neue Ernährungslehre“ (McCollum und Simmonds) eigentlich nur eine „Beschreibung der Nahrung“, worauf ja auch die Tabellen hinweisen. Der Ernährungsvorgang ist erst zum Teil erforscht. Hier bestehen große Lücken, auf die unten verwiesen werden wird.

Das bevölkerungspolitische Ziel, das ich mit dieser Nahrungslehre erstrebe, ist aber noch weiter gesteckt. Auf Grund der einfachen Lehre soll es auch möglich werden, eine landwirtschaftliche, gartenbauliche Gesamtplanung des Bedarfs unseres Volkes aufzustellen.

Ebenso werden die allmählich entstandenen Verfahren des Handels kritisch bewertet werden müssen. Sie entstanden auf der Grundlage des jeweils als sicher erkannten Wissens. Was nicht verboten war, war erlaubt. Es fehlte eine überragende Richtlinie, die etwa so zu formulieren wäre:

Auf dem Gebiet des Nahrungshandels dürfen nur solche Verfahren benutzt werden, deren Unschädlichkeit bewiesen ist.

Einführung

Am vollkommensten erfüllt die Nahrung ihren Zweck im möglichst natürlichen Zustande: „Je unveränderter die Stoffe in den Körper gelangen, um so wahrscheinlicher erfüllen sie ihre physiologische Aufgabe.“ (Rubner, zitiert nach Ziegmeyer, S. 15.)

Es ist selbstverständlich, dass das Ideal nie vollkommen erreicht werden kann. Trotzdem besteht es als Richtziel. Und deshalb wird man richtig handeln, wenn man die Gesundheitsforderungen stets über das dem Durchschnitt gerade Mögliche hinaus aufstellt. Sache der Gegenwart ist es, das Erreichbare durchzusetzen und das Erwünschte zu erstreben. Dann muss langsam eine Annäherung an das Ideal erreicht werden.

Rostock, den 16. März 1941

Prof. Dr. Werner Kollath