

Auf Grund eines Leserbriefes meldete sich eine Journalistin bei mir. Das daraufhin stattgefundene Interview erscheint mir einigermaßen gut genug gelungen, um als short-tour durchs RohkostThema dienen zu können.

Das Interview ist allerdings bis heute nicht erschienen. Nun frage ich mich, ist es so schlecht, so uninteressant oder so gefährlich? ☺

Nach dem Lesen, bitte auch weitergeben!

GW: Herr Lackner, in Ihrem medizinkritischen Leserbrief schreiben Sie von einer ‚unmündigen Passivität‘ der Patienten. Sollen die Menschen nicht die Erfolge der modernen Medizin genießen?

NP: Ich halte sogar sehr viel von den wissenschaftlichen Errungenschaften auf diesem Gebiet. Ich sehe aber auch den genialen Reparaturmechanismus unseres Körpers, der auf eine Millionen Jahre lange Erfahrung zurückblicken kann.

GW: Heißt das, die Menschen sollen den Arzt meiden und sich dem ‚die Zeit heilt alle Wunden‘ überlassen?

NP: Ich meine, es sollte immer der Spezialist konsultiert werden, der die besten Erfolgsaussichten verspricht, - und auch hält.
Das wird in der Regel auch so gehandhabt, nur wird dabei oft der allerbeste Arzt, nämlich unser Körper übersehen. Denn jede Heilung wird letztendlich vom Körper bewirkt. Die Medizin kann da bloß helfend und unterstützend wirken.

GW: Immerhin schließen Sie jetzt die Medizin nicht mehr aus. Woher dann Ihr Passivitätsvorwurf?

NP: Ich wollte es nicht als Vorwurf verstanden wissen. Ich sehe nur einen enormen Lebensqualitätsgewinn darin, achtsamer mit sich umzugehen, auf die Signale des Körpers zu achten und ihn als kostbares Wunder der Natur, als Topmodell der Evolution und nicht als reparaturbedürftiges Fahrzeug zu sehen. Denn das Medienbombardement mit täglich neuen wissenschaftlichen Errungenschaften täuscht nur all zu leicht über die Genialität der Natur hinweg, die uns trotz allem, immer noch um Lichtjahre voraus ist.
Ich will auch die Medizin nicht ausschließen, sondern an dem Platz wissen, wo sie ihre Stärken hat, z.B. in der Unfall- Chirurgie.

GW: Und bei Grippe mit 40° Fieber quälen Sie sich ohne Arzt und Medikamente?

NP: Ojeh! Jetzt wird's schwierig, obwohl es sehr einfach ist!
Wir kommen nun zu dem Teil meiner ganzen Geschichte, den ich selber, vor Jahren noch nicht für möglich gehalten hätte. Ich hatte 20 Jahre immer massiver werdende gesundheitliche Probleme, denen die Ärzte mit allen damals bekannten Behandlungsmethoden versuchten Herr zu werden. Alles erfolglos!
Gesund geworden bin ich dann innerhalb weniger Wochen mit der einfachsten Methode, die man sich nur vorstellen kann, mit meiner NaturPur- Methode. Das ist bis heute so geblieben; ich bin gesünder als je zuvor. Und damit komme ich auf Ihre Grippe zurück. Ich war seit Jahren nicht mehr krank, keine Verkühlung, keine Grippe, kein Halsweh, Kopfweg, nichts! Ja, ich konnte es selber kaum fassen, sogar so alltägliche Selbstverständlichkeiten wie Körpergeruch, Ohrenschmalz, Pickel, Kopfschuppen verschwanden nach und nach.

GW: Durch ihre NaturPur- Methode sind sie jetzt der beste Kunde von Bioläden, oder wie kann man sich das vorstellen?

NP: Ja, die Richtung stimmt, nur etwas radikaler bzw. weitergehender.
Ich hab mich, wie wahrscheinlich jeder Kranke immer wieder gefragt „warum gerade ich?“. Relativ bald schon, war ich überzeugt, selber für mich verantwortlich zu sein und

experimentierte in Richtung Vollwertkost. Leichte Besserungen überzeugten mich, auf dem richtigen Weg zu sein, doch meine immer noch zu kleinen Änderungsschritte ließen dieses jahrelange Herumprobieren zu einem undurchschaubaren Auf- und Ab meiner Gesundheit werden.

Also hab ich mir überlegt, was unsere letzte, in punkto Gesund- und Zufriedenheit gesicherte Entwicklungsstufe sein könnte und kam auf unsere nächsten Verwandten, die frei lebenden Primaten.

GW: Aber, - wenn ich das einwerfen darf, wir sind nun mal keine Affen!

NP: Ich fand da ganz erstaunliche Informationen. Einige Primatenarten sind mit uns zu 98,4% ident; serologisch können sie von uns überhaupt nicht unterschieden werden.

Aber sie haben natürlich recht, ich will auch kein Affe mehr sein. Ich habe bloß versucht mir sozusagen die übernehm- und integrierbaren Zuckerl aus den Affenleben rauszupicken, und da gab es einiges! Das Faszinierendste in meiner damaligen Situation aber war, dass Krankheiten wie ich sie hatte bei wild lebenden Primaten noch nicht beobachtet wurden. Ich stellte meine Ernährung und meine Lebensgewohnheiten radikal um, und der Erfolg zeigte sich bereits nach einigen Wochen.

GW: Bei allen Erfolgen, die sie damit erreichten, kann ich an einem Affenleben dennoch kaum Attraktives entdecken.

NP: Attraktivität orientiert sich allerdings eher am Zeitgeist, als an unseren wirklichen Bedürfnissen. Besonders in der heutigen Zeit ist es sehr schwierig, inmitten all der Manipulationen und Einflüsterungen seine tatsächlichen Bedürfnisse zu erkennen. Da kann ein Blick auf das Leben unserer wildlebenden Verwandten, die sozusagen unser damaliges Leben bis heute konserviert haben, recht hilfreich sein. Wenn ich mir beispielsweise ansehe, wie liebevoll die kleinen Primaten behandelt werden, kann ich nicht so recht an einen kulturellen Fortschritt unserer Spezies glauben. Denn ursüße, hilfsbedürftige Wesen, die jahrmillionen den mütterlichen Dauerkörperkontakt, mit einem megaabwechslungsreichen Unterhaltungsprogramm für alle Sinne, gewohnt waren in ein Gitterbett mit einem Mobile über der Nase zu legen, würde ich als nicht artgerecht bezeichnen. Aber das gehört schon eher unter den Titel ‚man sieht nur mit dem Herzen gut‘, wie es Antoine de Saint-Exupéry's Kleiner Prinz ausdrückte.

GW: Und wie sieht ihr Leben jetzt konkret aus?

NP: Ich rauche nicht, trinke keinen Alkohol, lasse möglichst viel Luft und Licht an meine Haut, mache möglichst viel Bewegung und esse ausschließlich vegan und roh. Ich würze meine Speisen kaum, denke positiv und liebevoll und erfreue mich an den einfachen Dingen des Lebens.

GW: Klingt eigentlich ganz harmlos und einfach.

NP: Ja! Ich freue mich über jeden, der mitmacht. Es ist auch einfach, wenn man erst einmal den Dreh raus hat. Nur leider kommen anfangs sehr oft unzählige Wenn und Abers, Ausnahmen und Rückschläge. Der schwierigste Teil, aber für die Wirkung der wichtigste Brocken dabei ist die Rohkosternährung.

GW: Ja, stell ich mir auch etwas eintönig vor!

NP: Das ist eigentlich nicht das größte Problem, ganz im Gegenteil. Es gibt eine Unmenge an leckeren Früchten, Gemüse, Nüssen und Kräutern, die Normalessern sehr oft unbekannt sind.

Vielmehr machen es die alten Gewohnheiten und das Umfeld so schwierig. Zum einen braucht

der Körper einige Zeit zur Umstellung, die erst einmal überstanden sein will. Zum anderen erkennt man erst dann, wie sehr wir das Essen als Zuwendungs-, Liebes-, Aufmerksamkeits- und Genuss- Ersatz verinnerlicht haben. Ich habe in meinem Leben keine der gängigen Süchte ausgelassen und mir alles wieder mühevoll abgewöhnt. Mit diesen Erfahrungen kann ich nur jedem versichern, dass unsere Art zu essen weit mehr mit Suchtverhalten zu tun hat, als mit Ernährung.

GW: Also eher nur zu empfehlen, wenn es unbedingt erforderlich ist!

NP: Exakt! Nur wäre es bei jedem erforderlich.

GW: Eine Welt voller Rohköstler...

NP: ..käme unserem Bild vom Paradies schon sehr nahe! Kein Tierleid, kein Hunger in der Welt, keine unnötige Energie-, Arbeits- und Ressourcen- Verschwendung, jede Menge Freizeit, keine Krankheiten..

GW: entschuldigen sie, das geht mir etwas zu schnell. Wir waren bei der Heilung ihrer Erkrankung. Das bedeutet noch lange nicht krankheitslose Utopie.

NP: Tja, so schnell könnte es gehen!

Nein, im Ernst, erst einmal hellhörig geworden, machte ich in der Folge immer wieder Entdeckungen, die zu meiner ‚je natürlicher, desto gesünder‘- Theorie passten. Ich lernte Menschen mit ähnlichem Schicksal kennen, andere wieder hörten von meiner Geschichte versuchten es auch und waren ebenso erfolgreich. Nicht zuletzt entdeckte ich bald, dass auch die reichlich vorhandene Rohkostliteratur von solchen Erfolgen berichtet.

GW: Also NaturPur und mein Zahnarzt sieht mich nie wieder!

NP: Ja, tatsächlich, auch wenn sie es als Scherz meinten.

Unter den Zivilisationsschäden nimmt Karies eine ganz herausragende Stellung ein. Wenn man sich vor Augen hält, dass wir mit dieser Krankheit zu 99% durchseucht sind, während sie bei wild lebenden Primaten und Menschen vor dem Neolithikum völlig unbekannt war, kann man sich nur wundern, dass diese Zusammenhänge nicht schon längst Allgemeingut sind.

GW: Und bei welchen Krankheiten kann man sich nun ihrer Meinung nach den Arztbesuch sparen?

NP: Zum einen könnten Ärzte sehr wohl mithelfen, den Menschen auf, und mit diesem Weg zu helfen, anstatt sie – jetzt komm ich wieder zum Leserbrief zurück – in unmündiger Abhängigkeit zu halten.

Um nicht die ganze Krankheitsliste über Allergien, Asthma, Krebs, Arthrose, etc., für die es gesicherte Ergebnisse gibt, aufzählen zu müssen, kann man zusammenfassend sagen, alle sogenannten Zivilisationskrankheiten gäbe es mit einer naturnahen Lebensweise nicht bzw. verschwinden durch eine NaturPur- Lebensweise, sofern der Schaden nicht schon irreparabel ist.

GW: Das klingt für mich nach Rosskur für Kranke.

NP: Wir haben uns im Laufe der Jahrtausende schon so weit von einer naturnahen Lebensweise entfernt, dass eine Rückkehr uns tatsächlich einiges abverlangt, sodass es sich Gesunde meistens nicht antun. Ausnahmen davon sind Sportler und besonders experimentierfreudige Menschen.

Dennoch stünde auch Gesunden eine Rückbesinnung gut an.

GW: Sie meinen aus ökologischen Gründen?

NP: Ja ökologische, aber auch soziale und ökonomische Gründe. Denn ein erheblicher Teil des Welthungers und der Armut wird durch den eklatanten Rohstoff- und Energieverbrauch, besonders des Fleischkonsums, aber auch der Koch- und Hochverarbeitungsverluste, der Industrieländer verursacht. Ich kann mir nicht vorstellen, dass wir unseren Kindern oder Enkeln die Frage nach den Millionen Hungertoten, mit unserer Esskultur werden beantworten können.

Aber auch aus ganz profanen, selbstbezogenen Gründen sollten sich auch – noch – Gesunde mit diesem Thema vertraut machen. Erstens ist Vorbeugen immer noch besser als nachträglich reparieren. Zweitens gibt es ausreichend Studien, die zeigen, dass unsere moderne und naturferne Lebensart im Laufe von Generationen degenerierend, d.h. Erbgut- verschlechternd wirkt und somit auf uns selber zurückfällt.

GW: Das hieße aber auch, dass wir bereits zu bezahlen haben, was unsere Vorfahren es sich gut gehen ließen.

NP: Exakt so sehe ich es auch. In Summe lässt sich auch zeigen dass die neuen Krankheiten, wie Allergien, Krebs, etc. trotz aller Fortschritte im Ansteigen begriffen sind. Im Einzelfall ist es aber oft schwierig, den Menschen diese Gesetzmäßigkeiten klar zu machen, denn jeder kennt einen 80jährigen Völler, einen 90jährigen Raucher und ähnliches. Die Menschen übersehen dabei nur gerne, dass ältere Menschen ihre erste Lebenshälfte und besonders die wichtige Kindheit, in einer noch weitgehend intakten Umgebung mit sehr bescheidenem Lebensstil verbrachte. Außerdem sind natürlich die einzelnen Familiengeschichten so unterschiedlich dass sich immer noch genug Menschen, auf Grund ihrer guten genetischen Ausstattung, Dinge erlauben können, die anderen bereits jede Menge Probleme machen. Wer erst einmal gelernt hat auf diese Gesetzmäßigkeiten zu achten, wird verblüfft sein, wie gerecht die Naturgesetze wirken und walten.

GW: Also, wie sollte ich beginnen?

NP: Das alles durchzubesprechen fehlt uns, fürchte ich, heute die Zeit. Außerdem möchte ich lieber die Menschen dazu animieren eine kritische Haltung allem gegenüber anzunehmen und selbstbewusster und achtsamer, damit meine ich ein interessiertes Beobachten aller Vorgänge in und um uns, zu werden. Sonst geraten sie bloß von einer Abhängigkeit in die nächste. Zudem darf ich als Nichtmediziner auch keine Anleitungen in Zusammenhang mit Heilung geben. Für Suchende habe ich meine Erfahrungen auf einer Internetseite zusammengestellt. Ich bin überzeugt, dass die, die meiner wirklich bedürfen, mich auch finden werden.

GW: A propos Nichtmediziner, haben sie für ihre NaturPur- Methode auch eine Theorie bereit?

NP: Darauf werde ich immer wieder angesprochen, im Sinne von 'das kann doch nicht so einfach sein', 'wie können sie diese Wirkung erklären?' und so. Als Techniker bin ich ein notorischer Erklärungssucher und habe mir mittlerweile natürlich eine Theorie zusammengezimmert. Allerdings bin ich aber nicht überzeugt, dass sie so stimmt und betone immer wieder das weitaus Wichtigere ist, dass es in der Praxis funktioniert.

GW: Wenn sie den Theorieteil schon nicht verraten wollen, darf ich mutmaßen, dass er auf ihren eingangs angesprochenen Evolutionsüberlegungen beruht?

NP: So ist es! Ich kann ihn auch gern verraten, nur wie gesagt mit dem Vorbehalt, dass es einfach funktioniert, ob die Theorie nun so stimmt oder nicht. Also, ich denke, unser Immunsystem hat alle, von uns eingefüllten oder anderweitig eingedrungenen Stoffe zu verarbeiten, umzuwandeln, auszuscheiden, abzulagern, etc. Dabei spielt das Erkennen der einzelnen molekularen Strukturen eine wichtige Rolle. Ergo tut sich

der Körper mit bekannten Materialien leichter als mit neuen, ihm noch unbekanntem. In der Regel arbeitet dieses System für uns unbemerkt, sozusagen unter der Oberfläche. Überfordern wir es, werden die Anstrengungen des Körpers erst zart, später immer massiver für uns spür-, riech- oder sonstwie bemerkbar werden. Wie und wo, ist abhängig von der jeweiligen erblichen Disposition, von unseren Schwachstellen. In dieser Situation ist es für das Immunsystem unerheblich, was wir von unserem – sinnbildlich gesprochen – Müllberg zuerst abtragen, oder ob wir weniger nachfüllen, um wieder in den Normalbereich zu kommen. Nehmen wir jetzt auch noch die Überlegung von den alten, einfach zu verarbeitenden und den neuen, dem Körper noch eher unbekanntem und damit mehr Bearbeitungsenergie erfordernden Molekülen dazu, wird klar, dass eine Ernährung, an die wir uns hunderte Millionen Jahre lang angepasst haben, wohl die schonenst mögliche ist.

GW: Soweit so einleuchtend, vorausgesetzt man schminkt sich Adam und Eva ab.

NP: Danke, dass sie mich darauf aufmerksam machen. Für mich ist die Symbiose aus Evolution und Gott so selbstverständlich, dass ich es zu erwähnen vergaß. Für mich ist eine zufällige Evolution, mit all diesen, jederzeit beobachtbaren, Wundern um uns herum, ohne göttlichen Funken, Idee, Schöpfung, oder wie immer man das nennen will, nicht vorstellbar. Doch selbst für streng Bibeltäubige hab ich da etwas entdeckt. Bei Mose 1,29 findet sich: ‚Dann sprach Gott: Hiermit übergebe ich euch alle Pflanzen auf der ganzen Erde, die Samen tragen, und alle Bäume mit samenhaltigen Früchten. Euch sollen sie zur Nahrung dienen.‘ Weder an dieser Stelle noch bei den ‚Vögeln des Himmels.‘ kann ich eine Aufforderung entdecken, diese wunderbaren Geschenke der Natur mit immensem Aufwand an Energie und Arbeit zu denaturieren, zu pasteurisieren, tiefzufrieren, zu mischen, homogenisieren, würzen...

GW: Moment! Was haben sie gegen einen gut gewürzten Salat?

NP: Vielleicht haben sie es schon bemerkt, dass ich es liebe, sehr einfach, um nicht zu sagen kindlich, zu denken. Mit dieser Methode kommt man auch dem Würzetrug, wie ich das nenne, auf die Spur.

GW: Das Kind löst das Weltengeheimnis!

NP: Ja, und zwar mit der Frage ‚warum sitzt unsere Nase ausgerechnet über dem Mund‘ oder ‚Warum schmeckt gerade die Zunge‘. Um uns bloß an diese Genüsse kommen zu lassen, hätte es auch der Ellenbogen oder die Fußsohle getan.

Tatsächlich aber verdanken wir diesen beiden Sinnesorganen unser Überleben. Sie sind es nämlich, die jede passierende Speise auf Genießbarkeit checken und uns so verlässlich durch die Gefahren der Jahrtausende manövrierten. Das heißt mit anderen Worten, alles was uns schmeckt, muss, nach den Gesetzen der Evolution, für uns bekömmlich sein. Allerdings mit der Einschränkung, dass das nur so lange gilt, solange diese beiden Sinne nicht mit irgendwelchen Würz- oder Aromatisierungstricks betrogen und überlistet werden.

Und in der Tat können sie in der Küche jederzeit den Test machen; alles was sie würzen ist pur kaum runterzukriegen. Und die moderne Lebensmittelchemie setzt da noch einen drauf, indem, obwohl wir immer reicher werden, uns immer wertlosere Materialien in immer raffinierteren Geschmacksrichtungen angeboten werden. So, jetzt hör ich aber auf, sonst muss ich noch vor den Kadi. Aber so sehe ich das und so müsste es jeder sehen, der sich einmal etwas eingehender mit dieser Materie befasst.

GW: Einen ähnlichen Eindruck hatte ich bei meinem letzten Amerikabesuch auch, als ich im Werbefernsehen die neuesten Kulinarikreationen sah.

NP: Ja das Land der möglichen Unmöglichkeiten und das Land der Gegensätze, denn dort gibt es witzigerweise auch eine sehr entwickelte Rohkostbewegung.

GW: Was werden sie heute noch essen?

NP: Ich freue mich schon auf die herrlichen Eibenfrüchte im Park, an dem ich auf dem Heimweg vorbeikommen werde. Zu Hause reicht in der jetzigen Fruchtzeit eine kleine Entdeckungsrunde durch den Garten, um satt zu werden. Abends mach ich mir u.U. noch eine Koksnuß oder eine Durian auf.

GW: Durian ist eine Frucht?

NP: Ja, von den unverständigen Weißen, die sie erstmals sahen und rochen auch Stinkfrucht genannt.

GW: Klingt ja nicht sehr einladend.

NP: Das liegt bloß am, wie schon gesagt, falsch gewählten Namen. Diese Frucht ist mit ihrem Duft so betörend, dass sie bei den Einheimischen als heilig gilt und zu ihrer Reife alle Tiere, inklusive Fleischfresser, aus einem Umkreis von mehreren Kilometern angelockt werden um verzweifelt zu versuchen die stachelige Schale aufzubekommen.

GW: Klingt ja interessant; vielleicht komme ich noch einmal in diesen Genuss. Zusammenfassend möchte ich sagen, dass ihre Ausführungen sehr schlüssig klingen. Dennoch kann ich nicht glauben, dass eine so einfache und ursprüngliche Ernährung mehr beinhalten soll, als unser vielfältiges und abwechslungsreiches Nahrungsangebot, mit der Möglichkeit, Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel in beliebiger Menge zu konsumieren.

NP: Hoppla! Gleich zwei gemeine Fallen, in die sie gestolpert sind.

Zum einen nützt ihnen Vielfalt überhaupt nichts, wenn es sich um Vielfalt von totem, wertlosem Ballast handelt.

Die zweite Falle ist etwas subtiler: Wir denken, obwohl wir im reichsten Teil der Welt leben, immer noch in den alten RaffzahnKategorien ‚bekomme ich genug?‘ und ‚was fehlt mir?‘.

Die Idee, dass man auch zuviel haben könnte ist uns so fremd, wie nur selten etwas. Dennoch ist es so, dass in der Natur Regenerationen, Neubeginne immer mit Verzicht, mit Weglassen beginnen. Jedes kranke Tier fastet instinktiv. Diesen heilenden, regenerierenden Effekt nutzten auch viele Weise und Heilige, nutzen viele Religionen, erfolgreiche Fastenkliniken und in letzter Zeit auch wieder verstärkt gesundheitsbewusste Menschen.

Deshalb ist der Salat zum Nudelauflauf, oder gar zum Braten bloß eine Beruhigung für das schlechte Gewissen, nicht jedoch für den strapazierten Körper.

GW: Ich danke für das Gespräch

NP: Ich bedanke mich ebenfalls und möchte mich mit dem wunderbaren buddhistischen Spruch ‚Mögen alle Wesen glücklich sein‘ und mit meinem bescheidenen Wunsch ‚Mögen alle Menschen erkennen, wie reich die Natur ihre Götter in Menschengestalt beschenkt‘ schließen.

GW: Danke!