

Mit Karotten und Paprika gegen BSE

Rohköstler und Veganer erhalten durch den Fleisch-Skandal neuen Zulauf

Von Claudia Wessel

Zwei Paprikaschoten, zwei Tomaten, eine Handvoll Feldsalatblätter, ein Stückchen Kürbis und ein paar Walnüsse – das war Dieter Freitags Festtagsmenu zu Weihnachten und wird es auch zu Silvester wieder sein. Zwischendurch gibt es natürlich auch Abwechslung. Zum Beispiel einen Rohkostsalat aus Karotten und grünem Salat, allerdings ohne Dressing. Stattdessen werden weiche Avocado untergemengt.

Dieter Freitag können die Meldungen von BSE-kranken Rindern ebenso wenig schrecken wie andere Hiobsbotschaften über unsere Nahrung. Solche Nachrichten, die seinen Mitmenschen den Appetit verderben, steigern seine Lust am Essen eher noch. Denn der ehemalige Siemens-Manager, der inzwischen als Ernährungsberater tätig ist, lebt seit 17 Jahren so, wie es seiner Meinung nach für den Menschen am gesündesten ist: ausschließlich von Rohkost. Und er ist nicht der einzige: In seinem „Rohkostkreis“ haben sich über 100 Mitglieder eingeschrieben, rund 40 bis 50 kommen jeden Monat zum Treffen im Selbsthilfezentrum.

„Der Mensch ist ein Frugivore, ein Früchteesser“, ist sich der 66-Jährige sicher: „Wir stammen vom Affen ab, wenn man auch nicht ganz genau weiss, wie.“ Vor vier Millionen Jahren nun hätten die „Südaffen“ gelebt – zu dieser Gattung gehöre auch das jüngst gefundene Skelett von „Lucy“ – und diese hätten alles roh gegessen, weil sie das Feuer erst vor 400 000 Jahren zu nutzen lernten.

Das Fleischessen kenne der Mensch erst seit 10 000 Jahren. „Und in dieser Zeit kamen auch erst die ersten Krankheiten auf.“ Vorher sei der Mensch bis an sein Lebensende gesund gewesen, wahrscheinlich über 100 Jahre alt geworden – sofern er nicht vorher einem Raubtier zum Opfer gefallen sei. Nahrung hält Freitag ausschließlich in rohem Zustand für wertvoll: „Alles, was über 40 Grad erhitzt wird, kann der Körper nicht verarbeiten.“

Der Ex-Manager betrachtet Krankheiten als „Entgiftungen des Körpers“. Jeder Schnüpfen bedeutet damit zuzusagen, dass man etwas Falsches gegessen hat. Er selbst sei seit 17 Jahren nie krank gewesen, nehme nie Medikamente. „Auch der Alterungsprozess verlangsamt sich“, glaubt Freitag. Er jedenfalls fühle sich so fit wie ein 30-Jähriger. Zumindest bei seinem Lieblingssport Free Climbing könne er mit dieser Altersgruppe noch problemlos mithalten, obwohl ein Absturz ihn vor einigen Jahren schwer verletzte. „Psychisch und physisch gesund, gelassen, ruhig“ werde man als Rohköstler, sagt Freitag. Und man spart nicht nur viel Geld, sondern auch Utensilien: Freitag hat weder Töp-



Seit sechs Jahren Veganer: Thomas Gurniak (rechts) glaubt, durch diese Ernährungsweise seine Leukämie geheilt zu haben, seine Frau Michaela ihre Allergien.

fe, noch Pfannen, in seiner Wohnung gibt es weder Herd, noch Kühlschrank oder Gefriertruhe. Nur eine friedliche, reine Atmosphäre. Und keine Angst vor BSE.

Von einem tiefen inneren Frieden besetzt fühlt sich auch Thomas Gurniak. Der 38-Jährige Inhaber des Naturkostladens „Dolce Vita“ lebt seit 1991 ohne Fleisch, 1994 erweiterte er diese Ernährungsweise durch den Verzicht auf Milchprodukte. Gurniak ist Veganer. Er ernährt sich von Rohkost, Gemüse (auch gekochtem), Hülsenfrüchten und glutenfreiem Getreide. So habe er sich selbst von Leukämie geheilt. „Während meines Medizinstudiums habe ich noch geges-

sen wie alle anderen: Viel Fleisch und Coca Cola.“ Als er im achten Semester war, bekam er die Diagnose Leukämie. „Zusammen mit meiner Frau lasen wir bestimmt 200, 300 Bücher über gesunde Ernährung.“ Sie setzten die Tipps in die Tat um. Gurniaks Blutwerte sind heute in Ordnung.

Ernst-Joachim Voit ist nicht ganz so streng zu sich selbst. Doch der Koch, Heilpraktiker, Dozent und Betreiber eines Naturkost-Partyservice legt ebenfalls viel Wert auf gesunde Ernährung. Auch er glaubt, durch zu viel Fleischgeuß krank geworden zu sein. „Schlechten Blutfluß“ hatte man bei ihm festgestellt. Danach wurde Voit zum „Pudding-Vegetarier“ – er verzichtete zwar auf Fleisch, jedoch nicht auf Weißmehl und Süßspeisen. Weil er sich damit körperlich und seelisch nicht mehr wohlfühlte, stieg er auf Vollwertkost um: 80 Prozent vegetarisch mit Schwerpunkt auf Rohkost und Gemüse, 20 Prozent Fisch und Fleisch. Ein bisschen machte Voit, der zehn Jahre lang auf dem Traumschiff fürs vegetarische Menü zuständig war, die Naturkost mit seinem Catering Service in der Münchner Society gesellschaftsfähig. Niemand macht sich mehr lächerlich, wenn er auf seinem Event statt der üblichen Fleischplatten und gefüllten Tomaten Gemüsequiche und Brokkolischnitte, Frühlingsrollen und Partysemmelchen aus Dinkelmehl sowie Schwarzbrot mit Tomatenaufstrich serviert. Fleisch gibt es bei Voit auch, jedoch in Maßen. Dafür umso mehr Rohkostsalate und frisch Zubereitetes aus dem Wok. Noch vor Jahren war Naturkost etwas für „Körnerfresser“. In Zeiten von BSE dagegen kommt eine Naturkostparty bestimmt gut an – und sei es nur als politisch korrekter Gag.



Dieter Freitag lebt seit 17 Jahren nur von Rohkost. Fotos: Klaus Brenninger