

# Der Garten meiner Oma

Als ich ein kleiner Junge war, brachte mich mein Vater in den Schulferien zu meiner Oma auf den dortigen Bauernhof in Villingen. Das ist ein kleiner Ort im Vogelsberg, in dem damals fast ausschließlich Bauern lebten.

Mein Vater war ebenfalls als Bauernsohn groß geworden. Er hatte zunächst eine Lehre als Schmid abgeschlossen und war dann nach Frankfurt am Main zur Polizei gegangen.

Die Ferien verbrachte ich an Ostern und im Sommer auf dem Bauernhof meiner Oma. Dort lernte ich alles, was damals mit der Landwirtschaft zu tun hatte.

Die Bauern pflanzten alle Nahrungsmittel, die sie zum Leben brauchten, selbst an. Für den Winter wurden Lebensmittelvorräte angelegt, und auch Brot und Kuchen wurden selbst gemacht und dann zum Bäcker zum Backen gebracht. Das war immer Teil der Samstagsarbeit der Bäuerinnen.

Meine Oma hatte einen phantastischen Gemüsegarten. Sie pflanzte alle Gemüsesorten und Salate, die zum Leben gebraucht wurden, an. Auch Tomaten, Karotten, Salat und Kräuter wie Petersilie wuchsen in diesem Garten. Erbsen, Stangenbohnen.

Für den Winter wurde Feldsalat, Rosenkohl und Weisskraut und Rotkraut angepflanzt.

Ich kann mich noch daran erinnern, wie im Herbst immer das Weisskraut in großen Töpfen für den Winter eingestampft wurde.

Die Kartoffeln wurden auf großen Feldern angebaut und im Kartoffelkeller mit Lehmboden gelagert. Man mußte im Winter darauf achten, daß sie nicht keimten.

Das Obst wurde im Herbst geerntet. Äpfel wurden auf Regalen über den gesamten Winter im Keller gelagert. Kirschen, Mirabellen, Zwetschgen und Pfirsiche wurden in Gläsern eingemacht.

Die Lebensmittel wurden entweder frisch verzehrt oder haltbar gemacht, ohne daß Konservierungsstoffe oder andere Zusatzstoffe notwendig waren. Es wurden auch keine Farbstoffe oder Aromastoffe zugefügt. Emulgatoren oder Geschmacksverstärker waren damals Fremdwörter.

Die Bäuerinnen kannten sich in der jahrhundertlang überlieferten Kunst der natürlichen Lebensmittelhaltung bestens aus. Diese Traditionen hatten sie über Generationen überliefert bekommen.

Genauso war es mit dem Fleisch. Die Schweine und Kühe wurden selbst im Stall gehalten. Diese Tiere bekamen weder Antibiotika noch Maststoffe. Sie wurden mit natürlichem Futter ernährt. Dann wurde geschlachtet, und die Wurst wurde aus natürlichem Darm hergestellt. Gewürzt wurde nur mit Pfeffer und Salz.

Auch die Hühner waren freilaufend auf dem Bauernhof. Es gab einen Hühnerstall, in dem wir täglich die frischen Eier holten.

Joghurt, Quark und Schmand, sowie Marcarpone gab es nicht. Meine Oma holte jeden Tag einen Liter Milch vom Bauern. Das war es. So etwas wie Schlagsahne hielt erst viele Jahre später Einzug, als es den kleinen Lebensmittelladen im Ort gab.

Ich empfand diese Umgebung damals als ganz normal, weil ich nichts anderes kennengelernt hatte.

Aus heutiger Sicht muß ich sagen, daß ich, was die Ernährung betraf, in einem Paradies lebte.

Wie gerne würde ich mir das zurückwünschen! Die Männer waren damals mit der Landwirtschaft beschäftigt und gingen damals größtenteils halbtags arbeiten, um Geld dazu zu verdienen.

Die Bäuerinnen waren nahezu ganztags mit den Lebensmitteln und dem Kochen beschäftigt.

Dann kam der Tag, an dem ich beim Metzger den Bierschinken entdeckte. Meine Tante brachte mir ein paar Scheiben mit, und der schmeckte mir total gut.

Meine Oma sagte barsch, sowas würde sie nicht kaufen. Das sei ein Mischmasch von Bestandteilen, den sie nicht nachvollziehen könne. Das wollte sie nicht. Sie bestand auf ihren bekannten Lebensmitteln.

Ich war natürlich trotzdem ganz gierig auf den Bierschinken. Der schmeckte so lecker.

Das war mein erster Kontakt mit der Lebensmittelindustrie. Im Bierschinken war natürlich nicht nur Pfeffer und Salz, sondern ein ähnlicher Stoff, wie er später im Maggi verwendet wurde. Ein Geschmacksverstärker, der Glutamat enthielt. Das Glutamat war es, was mich gierig auf diesen Bierschinken machte. Eine Vorstufe zum Suchtverhalten, das die Menschen heute bzgl. Lebensmitteln so ausgeprägt haben.

Meine Oma hatte einen guten Instinkt, als sie das ablehnte. Später gab es ein Edekalädchen in dem kleinen Ort, wo zunehmend Lebensmittel mit Geschmacksverstärkern verkauft wurden.

Die Leute blieben nicht bei ihren jahrhundertlang bekannten gesunden Lebensmitteln. Sie wollten plötzlich Fertigsuppen, Puddingsuppen mit chemischen Aroma und künstlich hergestellten Inhaltsstoffen.

Die katastrophale Entwicklung war nicht mehr aufzuhalten. Als Kind habe ich dem ganzen keine große Bedeutung beigemessen, da Essen und Nahrungsaufnahme für mich etwas natürliches war.

Feste und gemeinsame feierliche Nahrungsaufnahme waren die absolute Ausnahme. Ansonsten diente das Essen dem gesunden Überleben und nicht dem täglichen Genuß in einem möglichst ausgefallenen Ambiente.

# Mein weiteres kulinarisches Leben

Ich weiß noch, daß ich im Alter von 6 Monaten Keuchhusten hatte. Irgendwie sind mir die vielen Hustenanfälle als Bilder von Situationen in Erinnerung geblieben, obwohl ich so klein war.

Später noch vor dem Schulalter bekam ich Masern und war auch fiebrig und krank. Meine Mutter legte mich ins Bett und zog die Vorhänge zu. Es hieß, meine Augen könnten Schaden nehmen. Das war die masernbedingt Bindehautentzündung. Auch eine kurze Erinnerung an eine einzige Szene.

An die Windpocken, die ich im Alter von 22 Jahren bekam, kann ich mich noch gut erinnern. Das war äußerst unangenehm. Unter anderem konnte ich mich aufgrund der Blasen im Gesicht nicht rasieren. Seitdem habe ich mein kleines Oberlippenbärtchen.

Genauso wie an krankheitsbedingte Situationen kann ich mich an die eine oder andere Essenssituation erinnern.

In der Familie gab es immer Frühstück, Mittagessen und Abendessen. Ich ass zum Frühstück meist nur ein kleines Stück Marmeladebrot ohne Butter oder ein halbes Wurstbrot. Das Brot und die Wurst waren immer nur am ersten Tag frisch. Dann dauerte es wieder 2-3 Tage, bis frische Sachen auf den Tisch kamen. Frisches Brot war schon schmackhaft. Aber leider selten.

Mittags gab es in der Regel Kartoffeln, Gemüse oder Salat und ein kleines Stückchen Fleisch. Einmal in der Woche kam Eintopf auf den Tisch ( Erbsensuppe oder Linsensuppe ), und ein mal in der Woche gab es Reis mit Zimt. Oft gab es auch Kartoffelpfannkuchen mit Apfelbrei. Alles natürliche Nahrungsmittel, wie sie auf dem Feld gewachsen waren.

An sonntags kann ich mich noch gut erinnern. Da machte meine Mutter immer Braten und eine schwere Sahnepfanne mit viel Maggi und Zwiebeln darin. Danach hatte ich immer einen massiv vollen Bauch für 2-3 Stunden, auch wenn ich nicht viel davon gegessen hatte.

Heute weiß ich, daß ich keine Zwiebeln vertrage, weil mit das Enzym zum Zwiebelabbau im Körper fehlt. Außerdem war Maggi in der Sauce. Maggi enthält viel Glutaminsäure, die im Darm zu Histamin abgebaut wird. Von dem Enzym Diaminoxidase ( DAO ), das zum Histaminabbau benötigt wird, produziert mein Körper ebenfalls nicht genug. Deshalb war ich sonntags nachmittags immer über Stunden pappsatt, hatte Bauchschmerzen und einen schalen Geschmack im Mund.

Interessanterweise habe ich schon als kleines Kind selbst kleine Mengen Fett gemieden. Vom Fleisch habe ich sie konsequent abgeschnitten.

Als ich im Alter von 19 Jahren in der UNI-Klinik in Frankfurt Zivildienst gemacht habe, durfte ich mir als Heimschläfer morgen ein Eßpaket abholen. Dies enthielt u.a. auch einen kleinen Philadelphia Frischkäse. Ich hatte bis dahin Käse völlig gemieden. Er schmeckte mir wegen seines Fettgehaltes einfach nicht. Ich hatte damals eine Freundin namens Petra. Petra war ganz scharf auf diesen Frischkäse und ass ihn pur aus meinem Nahrungsmittelpäckchen. So gewöhnte sie mich langsam ans Käse essen. Ich kam dann auch nach Anfangsschwierigkeiten auf den Geschmack.

Ähnlich war es mit Pizza. Die Italiener kamen als Gastarbeiter Ende der 60er Jahre zu uns nach Deutschland und brachten als eines ihrer Gastgeschenke die Pizza mit. Pizza war ursprünglich in Italien als Resteverwertung in der Küche gedacht, um aus allem, was übrig war, noch eine Mahlzeit zu gestalten.

Die Deutschen machten aus der Pizza einen Kult. Man aß zusammen Pizza, es wurden Pizzerien eröffnet. Sie wurden regelrecht zum Treffpunkt.

Mir schmeckte die Pizza auch gut, obwohl sie mir anfangs zu fett war. Aber ich gewöhnte mich auch daran. Dann lag einem halt mal so eine Pizza eine Nacht lang im Bauch. Ein Gefühl, das ich bis dahin so nicht kannte. Das Völlegefühl hing aber auch damit zusammen, daß viel Glutamat als Geschmacksverstärker in der Pizza war. Glutamat vertrage ich leider nur in kleinen Mengen. Schon die Menge Glutamat im Maggi ist für mich giftig und bereitet mir Bauchschmerzen.

In den 70er Jahren kamen dann die Griechen. Viele von uns waren ion Griechenland im Urlaub gewesen und hatten die griechische Küche genossen. Wohlschmeckend mit viel Fett und Knoblauch. Aber eine absolute Geschmacksbereicherung. Auberginenauflauf etc.

Dann kamen die Chinesen. Sie brachten den Umami Geschmack in unsere Küche. Plötzlich schmeckte alles ganz neu. Chinarestaurants eröffneten, und es war ein Event, "chinesisch" Essen zu gehen. Mein Geschmack war es nicht. Aber man macht halt alles mal mit. Der Chinageschmack bekam seinen Platz in unserer Küche und reihte sich neben der alten natürlichen Küche und der italienischen Küche ein.

Dann kamen die Türken und brachten Kebab mit. Das neue daran war die Menge Fleisch, die damit verbunden war. Haltbar gemacht mit Nitratsalzen, ein neuer Geschmack, mit Salat und einer Knoblauchsauce in Fladenbrot. Man ging jetzt zum Türken. Dort gab es Kebab.

Nicht zu vergessen Mc Donalds. Die guten Burger. das neue an den Burgern war die Ketchup Sauce, ein Glukose-Fruktose-Gemisch, hergestellt aus Mais und Weizen. Davon hatten die Amerikaner im Übermaß, sodaß sie es verstanden, die Lebensmittelindustrie mit Produkten zu überschwemmen, die den Glukose-Fruktose-Sirup enthielten.

Wenn meine Oma, die mir damals den Bierschinken verboten hat, das alles erlebt hätte. Sie hätte sich wahrscheinlich schon vor ihrem Tod kopfschüttelnd im Grab herumgedreht.

Die vielfältige Ernährung mit viel Fett, Zucker, Geschmacksverstärkern und Zusatzstoffen hinterließ natürlich auch bei mir ihre Spuren. Ich nahm bis auf 79 KG zu, was bei meinem jahrzehntelangen Gewicht von 64 KG bis vor 10 Jahren ( da war ich um die 50 Jahre alt ) ganz schön viel war. Ich hatte oft einen vollen Bauch, manchmal morgens nach dem Frühstück, wenn die Brötchen gar zu viel Hefe und Glutamat enthalten hatten. Nach dem Mittagessen war ich regelmäßig pappsatt, auch wenn ich gar nicht so viel gegessen hatte.

So verbrachte ich viele Jahre meines Lebens, ohne ernsthaft über gesunde Ernährung nachzudenken. Außer den geschilderten Beschwerden hatte ich ja auch keinen Leidensdruck.

Erst in den letzten Jahren begann ich mehr und mehr nachzudenken, weil ich auch immer öfter den Zusammenhang zwischen chronischen Krankheiten und Ernährung sah.

Ich habe in meiner Praxis begonnen, die Kinder einmal jährlich auf chronische Krankheiten zu untersuchen. Mir fiel auf, daß sehr viele Kinder schon deutlich erhöhte Fettwerte im Blut haben. Viele haben Übergewicht, und viele andere haben erhöhten Blutdruck.

Früher gingen viele meiner Patienten nach der letzten Vorsorge U9 im Alter von 5 Jahren anschließend gar nicht mehr zum Arzt oder zum Hausarzt. Sie waren schlichtweg nicht mehr in meiner Praxis. Seit ich die jährlichen Untersuchungen eingeführt habe, kommt ein kleines Klientel regelmäßig.

Gleichzeitig haben die Hausärzte zunehmend begonnen, auch bei Jugendlichen regelmäßig Blutdruck zu messen. Die Zahl der Patienten mit erhöhten Blutdruckwerten, die ich zur weiteren Behandlung überwiesen bekomme, steigt ständig. Diese Patienten gab es früher auch schon, aber da ein erhöhter Blutdruck zunächst einmal nicht weh tut, fielen sie erst im späteren Alter auf.

In der Kommunikation mit dieser Patientengruppe, die schon die frühen Anzeichen der chronischen Zivilisationskrankheiten hat ( metabolisches Syndrom ), fiel natürlich im Gespräch auch die völlige Fehlernährung der Kinder und Jugendlichen auf.

Geschmacksverstärker, Zusatzstoffe, künstliche Aromen, Glukose-Fruktose-Sirup, Glykoproteine und Pökelsalz, sowie Fleischhaltmacher bestimmen die Ernährung.

Das natürliche Essen ist zu einer Randerscheinung geworden. Die Fehlernährung zusammen mit den Risikofaktoren wird zwangsläufig viele Jahre später zur Krankheit führen. Aber das realisieren die Patienten nicht.

Also habe ich begonnen, mich intensiver mit gesunder Ernährung zu befassen. Zunächst ein Faß ohne Boden. Aber wenn man sich intensiver mit der Materie auseinandersetzt, bemerkt man ganz schnell, daß es immer wieder auf das Gleiche hinausläuft.

Wenn man einfach versucht, sich natürlich von Lebensmitteln zu ernähren, die auf dem Feld oder auf dem Baum wachsen, lebt man in diesem Punkt sehr viel gesünder.

Das beinhaltet aber die Abkehr von lieben Gewohnheiten. Das beinhaltet eine Entwöhnung der zugeführten Stoffe, was einem Entzug gleichkommt. Und es beinhaltet, daß man seine soziale Rolle im Umgang mit anderen Menschen neu definieren muß. Man muß sich abgrenzen und ganz einfach klarmachen, daß kollektive Giftaufnahme mit dem Essen für einen selbst keine Form des gesellschaftlichen Umgangs mehr ist.

Die sozialisierung der gemeinsamen Giftaufnahme ( Pizzeria, griechische Taverne, türkischer Kebabladen, Chinarestaurant, Amerikanischer Burger King ) ist Mittel zum Zweck für die Lebensmittelindustrie, um die neue Art der Lebensmittel salonfähig zu machen.

Daran sind die Menschen jahrzehntelang gewöhnt worden. Sie werden jetzt völlig irritiert reagieren, wenn einer sagt, daß er zwar gerne mitgeht, aber dort nichts ißt.

Die Gruppe derer, die sich gesund ernähren, ist verschwindend gering, sodaß eine solche Randerscheinung im Moment nur im stillen Kämmerlein sein gesundes Leben genießen kann.

Draußen regiert der Lebensmittelcocktail mit einer Gesellschaft drum herum, die gar nicht kapieren will, was sie sich antut.