

Was kluge Leute essen ...

(2., überarbeitete Auflage)

von
Bernhard Kutzler

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Einleitung	5
Wie viel Natur braucht der Mensch?	6
Wie viel Rohkost braucht der Mensch?	11
Die Kraft des inneren Feuers	14
Welcher Brennstoff ist richtig?	15
Das innere Feuer beeinflussen	17
Die Macht der Gewohnheit	20
Die drei Kräfte: Aufbau – Umbau – Abbau	26
Der Aufbau-Typ	33
Der Umbau-Typ	34
Der Abbau-Typ	34
Essen im Laufe des Tages	35
Ayurveda	35
Was ist schon normal?	36
Gut gekaut ist halb verdaut	39
Verlangen nach Süßem	43
Der Blutzuckerspiegel	44
Süß und Psyche	46
Milch	48
Fleisch & Schweinefleisch	52
Anhang 1: Literaturempfehlungen	54
Anhang 2: Fragebogen zur Bestimmung der Konstitution	55
Anhang 3: Empfehlungen	58
Empfehlungen für den Aufbau-Typ	59
Empfehlungen für den Umbau-Typ	60
Empfehlungen für den Abbau-Typ	61
Empfehlungen für den Aufbau-Umbau-Typ	62
Empfehlungen für den Aufbau-Abbau-Typ	63
Empfehlungen für den Abbau-Umbau-Typ	64

Vorwort

Wer kann *Ihnen* am besten sagen, was *hier* und *jetzt* gut für *Sie* ist? Sie selbst – genauer gesagt: Ihr Hunger und Ihr Appetit.

Die meisten Menschen haben jedoch verlernt, auf Hunger und Appetit zu hören. Eine Ursache dafür ist die Erziehung, durch die wir lernen, äußeren Stimmen (Eltern, Lehrern, Ärzten, Wissenschaftern, ...) mehr zu vertrauen als unserer inneren Stimme. Eine andere Ursache ist die unnatürliche Lebens- und Ernährungsweise.

Mit diesem Text möchte ich Sie anregen, sich frei zu machen vom Ballast des „Wissens“ aus Büchern, Vorträgen und von Experten. Machen Sie sich frei, damit sie Ihre innere Stimme wieder hören können! Die innere Stimme ist die Weisheit, die jeder Mensch jederzeit bei sich hat.

Ich lade Sie ein, den hier angebotenen Überlegungen zu folgen. Denken sie nach über das, was hier vor-gedacht ist. Haben Sie dabei den Mut, auch das Außergewöhnliche zu denken! Und dann probieren Sie und sammeln Erfahrungen.

B Kutzler im November 2006 (2. Auflage)

Einleitung

Die meisten Anleitungen zum richtigen Essen ranken sich um die Nahrungsmittel. Das eine sei gut, das andere sei schlecht – und in einer anderen Anleitung heißt es dann ganz anders. Folgt man fernöstlichen Texten, dann weiß man oft gar nicht, wo man all die exotischen Zutaten herbekommen soll ...

Die besten Nahrungsmittel nützen nichts, wenn sie nicht verdaut werden können, zum Beispiel weil der, der sie isst, nicht genügend Verdauungskraft besitzt. Daher darf es nicht nur um die Nahrungsmittel gehen, es muss auch, bzw. vor allem, um den Menschen gehen, der sie isst!

Es gibt dicke und dünne, große und kleine Menschen. So verschieden die Menschen äußerlich sind, so verschieden sind sie auch innerlich. Der eine hat ein kräftiges, der andere hat ein zartes Verdauungssystem. Dem einen bekommt eine Speise, die beim anderen Aufstoßen oder Blähungen verursacht. Jeder Mensch ist einmalig. Das Essen muss daher zum Menschen passen wie ein Kleid oder ein Anzug.

In diesem Text geht es um die Unterschiede zwischen den Menschen. Es wird beschrieben, was für wen passt – bzw. nicht passt.

Es soll hier nicht wiederholt werden, was in zahlreichen Büchern bereits geschrieben steht. Wertvolle Sachinformation über einzelne Nahrungsmittel finden Sie zum Beispiel in dem Buch „*Wenn's um die Gesundheit geht ...*“ von D Schönemann, das ein uneingeschränkt nützliches Werk und eine ideale Ergänzung zu diesem Text ist. Nähere Angaben dazu finden Sie im Literaturverzeichnis im Anhang 1.

Wie viel Natur braucht der Mensch?

Welche Nahrung hat die Natur für uns vorgesehen? Welche Nahrung ist natürlich? Das Wort „Natur“ bezeichnet die uns umgebende, von Menschen nicht geschaffene Welt. „Natürlich“ ist, was keine technischen Hilfsmittel braucht.¹

Eine Orange ist dort, wo sie wächst, natürlich. In Zentraleuropa wachsen (im Freien) keine Orangen. Daher ist für uns Zentraleuropäer eine Orange keine natürliche Nahrung und die Menschen hier haben Tausende von Jahren ohne Orangen gut und gesund gelebt. Eine Erdbeere ist bei uns im Juni natürlich, im Winter ist sie es nicht. Die Natürlichkeit eines Nahrungsmittels hängt also von Ort und Zeit ab. In einem tropischen Land ist eine andere Nahrung natürlich als bei uns – und bei uns ist im Winter eine andere Nahrung natürlich als im Sommer. Das Angebot unserer Supermärkte, in denen man das ganze Jahr über fast dasselbe zu kaufen bekommt, kann daher nicht richtunggebend sein für eine natürliche Ernährung.

Die natürlichste Nahrung ist Rohkost. Das Feuer, und damit das Kochen der Nahrung, kennen wir seit Tausenden von Jahren, sodass sich der Mensch an die Verdauung gekochter Nahrung gewöhnen konnte. (Mehr dazu in den nächsten beiden Kapiteln.) Alte Methoden, Nahrung haltbar zu machen, sind das Trocknen, das Einsalzen und das Fermentieren². Diese Methoden sind natürlich, haben sich bewährt und waren ein bis zwei Generationen vor uns noch gang und gäbe. Die heute gängigen Methoden der Haltbarmachung wie Tiefkühlung oder Zugabe von Chemikalien sowie die Zubereitung in einem Mikrowellen-

¹ Technische Hilfsmittel, die unser Leben erleichtern, können ein Segen sein. Ein Rollstuhl ist dafür ein gutes Beispiel. Technik, die die Natur korrigieren oder verbessern will, ist Ausdruck einer für die Menschheit gefährlichen Anmaßung. Es wäre längst an der Zeit, der Natur wieder mit Respekt und Demut zu begegnen. Naturkatastrophen wie der Tsunami in Südostasien vom Dezember 2004 und der Wirbelsturm „Katharina“ bei New Orleans, USA, vom Oktober 2005 haben uns sehr deutlich vor Augen geführt, wo unsere Grenzen liegen.

Woher kommen solche Anmaßung und Überheblichkeit? Sie haben wirtschaftliche Gründe. Mit der Natur lässt sich meist nur wenig oder nichts verdienen, sehr wohl aber mit den (angeblichen) „Naturverbesserungen“. Im Winter werden Orangen, Ananas und Erdbeeren nicht deshalb verkauft, weil wir sie zum Leben brauchen, sondern weil die Transportunternehmen und Obsthändler daran verdienen. Tiefkühlkost, Konserven und Fertiggerichte für den Mikrowellenherd werden nicht deshalb angeboten, weil wir sie zum Leben brauchen, sondern weil die Firmen, die diese Produkte herstellen und verkaufen, daran verdienen.

² Die Fermentation ist eine Stoffumwandlung, an der Mikroorganismen beteiligt sind. Beispiele sind die Milchsäuregärung und die alkoholische Gärung.