

Sebastian Stranz

# Der Vollwertweg

- verworfen – wiederentdeckt
- richtiggestellt – rehabilitiert

*Auszug: Seiten 1-11, 58-68*

Alle Angaben in diesem Buch wurden nach bestem Wissen erstellt. Die Angaben erfolgen ohne Verpflichtung oder Garantie des Autors. Die gegebenen Hinweise und Empfehlungen zur Selbsthilfe können den Arzt oder Heilpraktiker nicht ersetzen. Es empfiehlt sich deshalb immer, eine zusätzliche medizinische Diagnose vom Arzt oder Heilpraktiker einzuholen und sich von diesem therapeutisch begleiten zu lassen. Die Verantwortung für eine Selbstbehandlung übernimmt jeder selbst.

## Impressum

alle Rechte beim Autor:

[www.sebastian-stranz.de](http://www.sebastian-stranz.de)

Herstellung und Verlag:

Books on Demand GmbH, Norderstedt

4. Auflage 2010/2014

ISBN 9783842300521

## Inhalt

Einleitung.....	5
Prinzip Genuss .....	12
Prinzip Naturbelassenheit .....	15
Prinzip Ganzheitlichkeit.....	18
Gesundheitliche Vorteile des Vegetarismus .....	24
<i>Vorteile der vegetarischen Ernährung</i>	
<i>auf verschiedenen Ebenen.....</i>	24
<i>Mein persönlicher Hintergrund</i>	
<i>zu den gesundheitlichen Vorteilen .....</i>	26
<i>Übersäuerung.....</i>	29
<i>Das Fäulnis-Darmmilieu .....</i>	33
<i>Eiweißspeicherkrankheiten nach Dr. Lothar Wendt.....</i>	38
<i>Vegetarische Ernährung: Vorbeugung und Heilung.....</i>	42
Die Zusammenstellung der Vollwertkost .....	46
<i>Die Säulen der Vollwertkost .....</i>	46
<i>Vollwertkost und Rohkost .....</i>	53
<i>Zum eigenen Vollwertweg finden.....</i>	56

Rohe Stärke – Die vegetarische Antwort auf Low Carb.....	58
<i>Das Dilemma der Rohkost</i> .....	58
<i>Das Dilemma des Vollwert-Vegetarismus</i> .....	60
<i>LCHF – der Ausweg?</i> .....	62
<i>Das Dilemma der LCHF-Ernährung</i> .....	64
<i>Rohe Stärke – der verworfene Baustein</i> .....	68
<i>Vegane Landwirtschaft</i> .....	75
<i>Praktische Umsetzung</i> .....	77
Bibliographie.....	81

## Einleitung

Ein entscheidender Faktor für die Gesundheit ist die Ernährung. Das ist der Grund, weshalb der ärztlichen Kunst Grenzen gesetzt sind: Solange wir an unseren krankmachenden Ernährungsgewohnheiten nichts ändern, kann jede *Behandlung* nur die Symptome kurieren. Um an die Ursachen unserer Krankheiten heranzukommen, müssen wir unser *Selberhandeln* überprüfen, also unsere Lebensgewohnheiten.

Hierzu zählen neben der Ernährung

- harmonische soziale Beziehungen
- der richtige Schlafplatz
- Bewegung
- Entspannung
- Positives Denken.

Die Ernährung ist jedoch der Bereich, bei dem fast jeder Mensch sehr leicht gravierende Verbesserungen bewirken kann. Die Grundlage unseres Stoffwechsels sind nun einmal die Stoffe, die wir uns zuführen. Sehr oft führt eine Umstellung in der Ernährung eine Neuordnung auch der anderen Lebensgewohnheiten mit sich, so dass der *Ernährungsreform* in aller Regel auch eine allgemeine *Lebensreform* folgt. So kann „der Vollwertweg“ zu einer ganzheitlichen Transformation des Menschen führen. Und die Krankheit kann der Anstoß sein!

Hier liegt die Aufgabe unseres Gesundheitswesens: Nicht nur durch weitere finanzielle Klimmzüge die Weiterführung einer ineffektiven Symptomunterdrückung sicherzustellen – die Symptome nicht nur als lästige Störenfriede zu sehen, die schnell

wieder eliminiert werden sollen. Sondern die Krankheits-symptome als Fingerzeige zu sehen, die uns auf die Ursachen hinweisen, die in unseren Lebensgewohnheiten liegen. Die anstehende Aufgabe der ärztlichen Kunst liegt darin, die Krankheitssymptome als Katalysatoren der menschlichen Weiterentwicklung einzusetzen, indem die Patienten zu einer Änderung der krankmachenden Lebensgewohnheiten angeregt werden. Wenn der Arzt in diesem hippokratischen Sinne seinen Beruf ausübt und der Patient mitmacht, kann der Patient eine wirkliche Genesung finden und somit auch das Gesundheitssystem.

Soweit die Aufklärung noch nicht über das öffentliche Gesundheitswesen erfolgt, bleibt dem einzelnen nur, sich über Bücher selber zu informieren. Das machen immer mehr Menschen, weil sich die Erkenntnis immer mehr verbreitet, dass eine fundierte Gesundheit ohne Eigenverantwortung nicht zu haben ist.

In diesem Buch wird die Vollwertkost als der entscheidende Ansatz für eine eigenverantwortliche Lebensreform vorgestellt. Gleichzeitig soll die Vollwertkost von manchen Irrtümern befreit werden, für die ihre Vertreter selber verantwortlich sind. So können die wahren Grundzüge der Vollwertkost wieder zum Vorschein kommen. Außerdem wird die Vollwertkost als ein Weg dargestellt, der ohne Kasteiungen und Einschränkungen für jeden Menschen praktikabel ist, so dass gesagt werden kann:

„Gesundheit ist machbar“.

Die Begriffe „Vollwertkost“ und „Vollwerternährung“ werden hier synonym verwendet, weil die geschichtlich entstandene Unterscheidung einfach nur irritiert. Es geht um das Aufzeigen

der Prinzipien der Vollwertidee, die in manchen späteren Strömungen der Vollwertbewegung leider verwässert wurden.

Die aufgeführten Prinzipien der Vollwertkost beruhen auf den Forschungen der beiden großen Pioniere

Werner Kollath (1892–1970) und

Max Otto Bruker (1909–2001).

Im Unterschied zu Bruker und seinen Erben jedoch soll aufgezeigt werden, dass Fleisch, Fisch und Ei den Prinzipien der Vollwertkost und der Gesunderhaltung widersprechen und dass nur ein vegetarisches Ernährungskonzept als vollwertig bezeichnet werden kann. Deshalb nimmt dieses Thema einen besonderen Raum ein. Bruker schreibt:

*„Im Rahmen der Probleme einer vollwertigen Gemeinschaftsverpflegung ist zwar die vegetarische Frage nicht vorrangig; trotzdem erscheint es nötig, über das Grundsätzliche Bescheid zu wissen, damit keine falsche Akzentsetzung zustande kommt. Aus praktischen und vor allem aus psychologischen Gründen erscheint daher ein Kompromiß vertretbar und anzuraten; die Einschränkung der isolierten Kohlenhydrate, die die Hauptursache der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten ausmachen, ist für die Eßgewohnheiten der meisten schon einschneidend genug, so daß es unklug erscheint, in der ersten Etappe einer allmählichen Umerziehung zu weit zu gehen. In der Beschränkung zeigt sich der Meister. Hat dieser erste Schritt dazu geführt, daß die Grundsätze einer vollwertigen Ernährung Allgemeingut geworden sind, wird es die Aufgabe zukünftiger Planungen sein, auf diesem Wege in der praktischen Verwirklichung fortzufahren.“<sup>1</sup>*

Bruker war ein Arzt in oben beschriebenem Sinne und hat auf eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten hingewirkt, um eine ursächliche Heilung zu erreichen. In bezug auf das Fleischessen vertrat er einen Kompromissweg, da er als Hauptursache der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten die isolierten Kohlenhydrate ausmachte. Seine Aufklärung über das tierische Eiweiß zielte vor allem darauf ab, dass es für die Ernährung des Menschen nicht notwendig sei, was an sich schon eine Pionierleistung ist. Allerdings scheint er sich über die schädlichen Auswirkungen des tierischen Eiweißes nicht ganz im Klaren gewesen zu sein. Er hat sie angedeutet, z.B. in bezug auf den Diabetes, aber sie nie in den Vordergrund gestellt. In diesem Buch wird auf die physiologischen Auswirkungen des tierischen Eiweißes eingegangen. Es stört unseren Stoffwechsel in entscheidenden Schlüsselbereichen, daher ist sein Beitrag zu den Zivilisationskrankheiten mindestens ebenso gravierend wie der der isolierten Kohlenhydrate. Eine Verharmlosung ist wahrlich fehl am Platz.

Brukers Kompromissweg war für ihn als praktizierenden Arzt sicher richtig, da er sonst allzu viele Patienten vergrault hätte. Vermutlich wurden durch ihn letztendlich mehr Menschen zu Vegetariern als durch manche fanatische Tierschutzaktivisten. Als Buchautor bin ich jedoch der Auffassung, dass der Leser einen Anspruch auf die volle Wahrheit hat. Eine Ernährungsreform ist umso effektiver, wenn sie gleich bei *beiden* Übeltätern für die Gesundheit ansetzt: bei den isolierten Kohlenhydraten *und* den tierischen Eiweißen.



Ich hoffe, dass Sie nun noch weiterlesen, auch wenn Sie bislang nichts vom Vegetarismus wissen wollten. Denn es soll aufgezeigt werden, dass der Vegetarismus mehr ist als eine Marotte idealistischer Weltverbesserer. Es geht beim Vegetarismus um ganz eigennützige gesundheitliche Vorteile, die sich physiologisch belegen lassen.

Zudem wird aufgezeigt, dass Fleischessen den Prinzipien der Vollwertkost widerspricht. Erst durch die Zurücknahme dieser gutgemeinten Aufweichungen der Vollwertprinzipien kann der Vollwertgedanke mit seiner gesundheitlichen Bedeutung wieder verständlich und schlüssig zum Vorschein kommen. Und erst dadurch wird dem interessierten Leser, der weiterforschen möchte, erkennbar, dass das Vollwertkonzept sich aus einer vegetarischen Tradition heraus entwickelt hat, die unter anderem unmittelbar auf die Vorläufer Theodor Hahn (1824–1883), Maximilian Bircher-Benner (1867–1939) und Are Waerland (1876–1955) zurückgeht.

Dr. Johann Georg Schnitzer (geb. 1930) steht ebenfalls in dieser vegetarischen Tradition. Er schreibt über Patienten, die durch seine Kostempfehlungen Heilung finden konnten:

*„Geheilte Patienten wurden vorgestellt und konnten nach ihren praktischen Erfahrungen selbst befragt werden. Einige Patienten wechselten nach Ausheilung ihres Bluthochdrucks zu ‚Vollwerternährung‘ – und mussten feststellen, dass dadurch ihr Blutdruck wieder anstieg! Der ursprünglich richtige Begriff war mit falschem Inhalt angefüllt worden.“<sup>2</sup>*

Der Bruker'sche Vollwertweg hat sich mit seinen Kompromissen sozusagen von seinen Wurzeln abgetrennt.

Das Miteinbeziehen des Vegetarismus ermöglicht es erst, die volle Bedeutung des Vollwertgedankens zu erfassen.

Spätere Vertreter der Vollwerternährung haben ihre Prinzipien aufgeweicht, um sie den Menschen zugänglicher zu machen. Das betrifft außer dem Fleischessen noch weitere Punkte wie die Genussgifte Essig und Alkohol. Damit ist jedoch niemandem gedient. „Vollwert light“ ist ein Widerspruch in sich. Wir können nur unsere Gewohnheiten den Vollwertprinzipien annähern. Gehen wir jedoch umgekehrt vor und nähern die Vollwertprinzipien unseren Gewohnheiten an, so schaden wir dem Vollwertgedanken und verhindern, dass noch mehr Menschen die Zusammenhänge der Gesundheit erfassen. Denn Erkenntnis ist nur durch Polarisierung möglich.

Deshalb ist es besser zuzugeben, dass unsere Gewohnheiten noch hie und da von den Vollwertprinzipien abweichen. Das ist ja nicht schlimm. Wir nähern uns den unverrückbaren Vollwertprinzipien in einem allmählichen Prozess an. Es geht hier also nicht um einen fanatischen Puritanismus. Es geht darum, das Ziel ganz klar vor Augen zu haben und zu wissen, wohin „der Vollwertweg“ führt.

Ein Erfinder, der sich gar nicht so intensiv mit Ernährung befasst hat, scheint die Grundprinzipien der Vollwertkost tiefer durchdrungen zu haben als die meisten „Vollwertköstler“:

*Ich bin sowohl Vegetarier als auch leidenschaftlicher Anti-Alkoholiker, weil ich so besseren Gebrauch von meinem Gehirn machen kann.*

Thomas Alva Edison (1847-1931)

Das Ziel dieses Buches ist es, die Grundprinzipien der Vollwerternährung wieder ganz klar herauszustellen, immer unter dem Aspekt:

Wie muss eine wirklich gesunde Ernährung zusammengestellt sein?

Hier eine Zusammenfassung der gängigen Vollwert-Grundsätze, auf die ich im vorliegenden Konzept aufbaue:

1. *Genussvolle und bekömmliche Speisen*
2. *Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel*
3. *Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel*  
*– reichlich Frischkost*
4. *Ökologisch erzeugte Lebensmittel*
5. *Regionale und Saisonale Erzeugnisse*
6. *Umweltverträglich verpackte Produkte*
7. *Fair gehandelte Lebensmittel*

(Körper, Männle, Leitzmann<sup>3</sup>)

## Rohe Stärke

– Die vegetarische Antwort auf Low Carb (Seite 58 im Buch)

### *Das Dilemma der Rohkost*

Jeder, der es einmal mit der Rohkost versucht hat, kennt das Problem: Der Mensch bedarf einer konzentrierten Nahrung. Die Rohkost bietet das Maximum des Ideals der Vollwerternährung, einer hohen Vitalstoffdichte. Neben dem ganzen Reichtum an Vitalstoffen gelangen hier jedoch die meisten Rohköstler an ihre Grenzen: Sie stoßen auf ihr elementares Bedürfnis nach sättigendem Brennwert. Nur sehr wenige Rohköstler können mit dem höchsten Ideal der Rohkost – einer Einschränkung auf wasserhaltige Früchte, evtl. kombiniert mit grünen Blättern – dauerhaft zufrieden sein. Diese Art von Ernährung bietet neben der Vitalstofffülle ein hohes Niveau der Reinigung von Abfallstoffen und „Schleim“. Für viele ist die Früchte-Ernährung daher eine sinnvolle Kur, aber nur für sehr wenige eine stimmige Dauer-Ernährung. Die Empfehlung vieler Rohkost-Lehrer, für den konzentrierten Anteil der Ernährung auf Nüsse und Ölsamen zurückzugreifen, zeigt das Dilemma der üblichen Rohkost auf: Nüsse und Samen enthalten Enzym-Inhibitoren, die die Verdauung behindern und durch Keimen oder Erhitzen zerstört werden. Das Keimen jedoch macht die konzentrierte Nahrung zu wasserhaltigem Gemüse, während das Erhitzen den Bereich der Rohkost verlässt (Vitalstoffzerstörung, Schleimbildung...). Abgesehen davon wirken größere Mengen erhitzte Nüsse und Samen stark übersäuernd.

Das ist das Dilemma, weshalb viele vegetarische Rohköstler wieder auf erhitzte Stärke zurückgreifen, um sich konzentrierte Nahrung zuzuführen: Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, gedünstetes stärkehaltiges Gemüse.

Michael Delias, langjähriger Rohköstler, hat sich in seinem Buch *Die Heilnahrung* auf sehr erhellende Weise mit dem Thema Stärke auseinandergesetzt:

*„Wie halten es die Naturvölker heutzutage?*

*Ob die Hunzas mit ihrer erhitzten Hirse, ob die Indianer mit ihrem „Maisstampf“, die Insulaner mit ihrer gekochten Yamswurzel, zumindest einmal am Tag gibt es eine Mahlzeit, die reich an Stärke ist und genügend Brennstoffe liefert, damit der Körper warm bleibt und seine Stoffwechselfvorgänge, einschließlich der Nahrungsaufspaltung (Verdauung), ausführen kann. Genau dies stellt oftmals ein großes Problem für Rohköstler dar, die häufig zum Auskühlen und zur Antriebslosigkeit neigen.“<sup>4</sup>*

## *Das Dilemma des Vollwert-Vegetarismus*

Die moderne Zivilisationsernährung, die durch Massentierhaltung und Ackerbau in riesigen Monokulturen ermöglicht wird, birgt zwei gesundheitliche Hauptnachteile:

- das Übermaß an tierischen Proteinen
- und das Übermaß an erhitzter Stärke

Der Vegetarier vermeidet die tierischen Proteine, verliert jedoch mit seinem Fleischverzicht eine probate Quelle konzentrierter Nahrung. So ist es nicht verwunderlich, dass der Konsum erhitzter Stärke bei vielen Vegetariern, die sich selber als gesundheitsbewusst einstufen würden, höher oder sogar sehr viel höher ist als beim Durchschnittskonsumenten. Der hohe glykämische Index der erhitzten Stärke (die schnelle Verfügbarkeit der Kohlenhydrate als Blutzucker) bewirkt eine hohe Insulinausschüttung, um den Blutzucker wieder abzubauen. Das Insulin schleust den Zucker in die Zellen ein, wo er nur zum Teil unmittelbar zu Energie umgewandelt wird. Zum anderen Teil wird er in Fett umgewandelt.

Daher ist die erhitzte Stärke der Hauptschuldige der heute verbreiteten Fettsucht, nicht das verteufelte Fett. Hier liegt die Wahrheit in der Atkins-Diät – einer Tierweiß-betonen Kostform – die viele Vegetarier verleugnen. Die Blutzuckerschaukel – die starken Blutzuckerschwankungen aufgrund eines hohen GI (Glykämischen Index) in der Nahrung – bewirken immer neu auftretende Hungergefühle. Hierbei ist es wichtig zu wissen, dass der GI von Weizenvollkornbrot mit 72 um eines höher liegt als der vom verteufelten Haushaltszucker mit 59

(Referenzwert für die Skala ist der GI von reinem Traubenzucker, der mit 100 angesetzt wird).

Der „Vollwert-Wahn“ mit dem Irrtum, Vollkornbrot grundsätzlich als gesund einzustufen, trägt hier einiges zu dem vegetarischen Irrweg bei. Die meisten Vollwert-Vegetarier haben in ihrer Ernährung ein Übermaß an erhitzter Stärke, das ihre Gesundheit beeinträchtigt. Das führt kurzfristig zu Kopfschmerzen und Migräne, Erkältungen und Grippe; langfristig zu Übergewicht, Trägheit, Diabetes, Schwerhörigkeit, Osteoporose, Rheuma, Prostatabeschwerden, Unfruchtbarkeit, Darmkrebs usw..

– Ist es also Zeit, vom „Vollwert-Wahn“ endlich Abschied zu nehmen? Nein, sondern es ist Zeit zu erkennen, dass es sich bei einer Ernährung mit einem zu hohem Anteil von zu sehr erhitzter Stärke nicht mehr um eine vollwertige Ernährung handeln kann, auch wenn sie viele Vollkornprodukte beinhaltet. Besonders kritisch ist hier der Weizen zu betrachten, weil er in seinen modernen Zuchtformen neben einer süchtigmachenden Form von Stärke noch das Gluten enthält, das nicht nur für Glutenallergiker gefährlich ist. Es stört die Verdauungsabläufe, indem es die Dünndarm-Blutsschranke aufhebt, und es kann mit vielen weiteren Krankheiten in Verbindung gebracht werden neben den bei Glutenallergikern bekannten Erkrankungen des Verdauungstraktes. Hierbei ist es nahezu bedeutungslos, ob wir es mit Auszugs- oder Vollkorn-Weizen zu tun haben.<sup>5</sup>

„Vollkorn–,“ heißt nicht immer „Vollwert–,“!

Es gilt also, sich weiterhin am Vollwert-Ideal zu orientieren, es dabei nur eben so konsequent anzuwenden, dass auch alte Dogmen infrage gestellt werden dürfen.

## *LCHF – der Ausweg?*

Eine neue Welle schwappt wieder einmal von Amerika nach Europa. Diesmal geht es um „Low carb high fat“ (LCHF). In dieser einfachen Formel steckt eine wichtige Wahrheit. Die einfache Botschaft: Das Fett wurde bisher zu Unrecht als Dickmacher und Krankmacher verurteilt. <sup>6</sup> Was geschah durch den Wahn der Magerprodukte? – Der Anteil der erhitzten Kohlenhydrate in der Ernährung wurde höher. Das führte genau zu dem, was man vermeiden wollte: zur fortschreitenden Verfettung der Gesellschaft.

Zwar hat Fett pro Gramm mehr Kalorien als jeder andere Nährstoff. Der Haken dabei ist nur: Kein Mensch misst auf Dauer sein Essen in Gramm ab. Eine solche Herangehensweise ist vollkommen lebensfremd. Entscheidend bei der Kalorienaufnahme sind Hunger und Appetit. Dabei kann man feststellen, dass Fette langfristig satt machen, während die erhitzten Kohlenhydrate durch die angesprochene Blutzuckerschaukel zu einem suchtartigen Verlangen nach ‚Mehr‘ führen. Die langfristigen Folgen sind Diabetes und viele andere Zivilisationskrankheiten. Bei „Low Carb“ geht es nicht nur darum, auf den niedrigen GI zu achten wie bei der LOGI-Methode. Sondern es geht darum, die Kohlenhydrate allgemein zu reduzieren. Der LCHF-Weg beinhaltet jedoch die wichtige Erkenntnis, dass wir eine Gesamtkalorien-Zufuhr aufrechterhalten müssen. Die drei Makronährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße sind unsere Quellen von Brennwert. Wenn wir eine dieser Komponenten reduzieren, müssen wir eine andere erhöhen.



Der LCHF-Weg hat sich dazu entschieden, Kohlenhydrate grundsätzlich als Dickmacher zu verteufeln und die Kalorien der Kohlenhydrate durch Fette – hauptsächlich tierische Fette – zu ersetzen. Der tierische Eiweißanteil in der Ernährung bleibt unangetastet. Man geht davon aus, dass wir des tierischen Eiweißes lebensnotwendig bedürfen, da der Mensch entwicklungsgeschichtlich ein Jäger sei. Die Erfolge sind frappierend: Durch die Umstellung auf LCHF purzeln in kurzer Zeit die Pfunde, und mit ihnen fallen vielerlei Krankheiten und Beschwerden vom Menschen ab.

Die Anhänger fühlen sich dadurch in ihrem Menschenbild als „domestizierten Steinzeitjäger“ bestätigt.

## *Das Dilemma der LCHF-Ernährung*

Der blinde Fleck des LCHF-Ansatzes ist – wie sollte es anders sein – das Eiweiß. Die Gegenüberstellung von Kohlenhydraten und Fetten blendet vollkommen die Frage aus, ob pflanzliches oder tierisches Eiweiß günstiger sei, und wie hoch der Anteil des Eiweißes im Gesamtdreieck der drei Makronährstoffe anzusetzen sei.

Der Frankfurter Medizinprofessor Dr. Lothar Wendt erkennt bereits 1948 in seinen Forschungsergebnissen das Problem der „Eiweißspeicherkrankheiten“ (siehe Seiten 38-41). Hiermit wurde die bis dahin in der Schulmedizin vertretene Auffassung widerlegt, überflüssiges Eiweiß werde grundsätzlich problemlos ausgeschieden. In Wahrheit kann es wesentliche Stoffwechselabläufe behindern und ist daher für viele Krankheiten verantwortlich. Problematisch ist hier nur das tierische Eiweiß, da es vom menschlichen Körper schwerer verstoffwechselbar ist. Die praktische Anwendung dieser Theorie durch eine tierieweißfreie Kostform wird mit vielen Heilungsberichten aufgezeigt in den Büchern *Bluthochdruck heilen* und *Diabetes heilen* von Johann Georg Schnitzer <sup>2</sup> und <sup>14</sup>, sowie *Arthrose – Der Weg zur Selbstheilung* von Eckhard K. Fisseler <sup>6</sup>.

Die LCHF-Bewegung rüttelt nicht an dem heute üblichen Anteil tierischen Eiweißes in der Ernährung, der, durch die Massentierhaltung bedingt, den der Jäger-und-Sammler-Zeiten weit übersteigt. Im Gegenteil, sie betont seine Notwendigkeit. So wird für die vegetarische Variante von LCHF ein hoher

Eierkonsum empfohlen. Ohne dem würde es angeblich nicht gehen.

Hierin liegt nicht nur auf gesundheitlicher Ebene ein Schwachpunkt des LCHF-Gedankens. Wenn der Anteil tierischen Eiweißes in der Ernährung gleich bleibt und der Anteil der tierischen Fette erhöht wird, so haben wir eine Erhöhung des Gesamtanteils der tierischen Produkte. Das bedeutet noch mehr Massentierhaltung mit ihrer Ressourcenvergeudung, ihrer Gülleverpestung und ihrem unendlichen Tierleid. Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen wehrt der angeblich so naturgemäße Ansatz von LCHF ab, indem die Erhöhung des Konsums tierischer Produkte verleugnet, die damit einhergehende Ressourcenverschwendung ins Reich der Märchen verbannt und die Ausbeutung der Tiere als natürliches Recht des Menschen betrachtet wird.

Als überzeugter „Low Carb-Neubekehrter“ und als ebenso überzeugter Veganer war es mir seitdem ein Anliegen, den Low Carb-Vegan-Weg zu entwickeln. Ich stellte fest, es gibt tatsächlich bereits ein Low Carb-Vegan-Rezeptbuch <sup>7</sup>. Der hierin vertretene Ansatz ersetzt jedoch die verlorengegangenen Kalorien aus den Kohlenhydraten nicht durch Fette, sondern durch pflanzliches Eiweiß (Sojaprodukte, Süßlupinenprodukte, Seitan, Hülsenfrüchte...). Die pflanzlichen Fette können kaum in dem Maße konsumiert werden, dass sie das Bedürfnis nach konzentrierter Nahrung decken können. Der Konsum von fetthaltigen Nüssen und Samen ist aus o.g. Gründen eingeschränkt. Sich ständig nur an Avocados oder Oliven sattessen, kann keiner wirklich wollen. Und über alles Unmengen von Öl zu gießen, kann nicht die Lösung sein. So ist es logisch,

dass der Low Carb-Vegan-Ansatz auf pflanzliches Eiweiß ausweicht. Mit Tofu und Weizeneiweißprodukten kann man sicher leckere Sachen zubereiten. Deren Gesundheitswert ist jedoch fragwürdig, und als ständige Quelle konzentrierter Nahrung können sie nicht wirklich befriedigen. Hülsenfrüchte wirken im Übermaß übersäuernd, außerdem sind auch sie eine Quelle von Stärke. Low Carb-Vegan scheint nicht zu funktionieren.

Ich habe versucht, mir mit den Gemüse-Empfehlungen von LCHF meinen eigenen Low Carb-Vegan-Weg zu entwickeln. LCHF empfiehlt, das Gemüse zu bevorzugen, das über der Erde wächst, weil es nicht so stärkehaltig ist und weil es einen niedrigen GI vorweist. Gegarte Auberginen oder Zuccinis mit Lauch und Pilzen können z.B. die Nudeln ersetzen und schmecken mit Tomatensoße zubereitet, mindestens genau so lecker. Im Buch *Köstliche Revolution*<sup>19</sup> ist von nordischen Inuits die Rede, die nach der Umstellung auf Low Carb fünf mal mehr Blumenkohl aßen als zuvor und damit große gesundheitliche Erfolge erzielten. An diesem Beispiel wird deutlich, dass der Gedanke „Kohlenhydrate machen grundsätzlich dick und krank“ nicht ganz stimmen kann. Offenbar kommt es doch darauf an, welche Kohlenhydrate gegessen werden, nicht nur wie viele.

Ein weiteres Beispiel dafür, dass die „Kohlenhydrate-machen-dick-Theorie“ zu kurz gegriffen ist, ist das Obst. Auch der Obstkonsum soll wegen den darin enthaltenen Zuckerstoffen reduziert werden, damit das Abnehmen funktioniert. Es ist jedoch so, dass unter den Rohköstlern gerade die am schlanksten sind, die sich auf süße Früchte spezialisieren. Nach der Low Carb-Theorie müssten sie am dicksten sein.

Das soll nicht heißen, dass die Low Carb-Theorie falsch sein muss. Sie ist nur unvollständig. Sie funktioniert nur in bezug auf die in mehrfacher Hinsicht entgleiste Stoffwechselsituation des durchschnittlichen modernen Wohlstandskonsumenten. Hier schafft sie erste Abhilfe. Aber sie vermag es nicht, ein vollständiges Bild von dem zu vermitteln, was naturgemäß wäre, und den Menschen zur vollständigen Harmonie zu führen.

Der Sündenfall des Menschen war die Abkehr vom Gartenbau („Paradies“ kommt aus dem Persischen und bedeutet „Garten“). Der Irrweg von Ackerbau und Viehzucht wird von Low Carb nur unvollständig korrigiert. Die Abkehr von Getreide und Gemüsen, die unter der Erde wachsen, und die Hinwendung zu den Gemüsen, die über der Erde wachsen, kann als einen Schritt vom Ackerbau zum Gartenbau gedeutet werden. Die Viehzucht aber bleibt unangetastet. Hier ist Low Carb nicht zu ende gedacht. Es wird der zweite Schritt vor dem ersten gemacht.

Der Low Carb-Ansatz ist für den Veganer kaum umsetzbar. Weder pflanzliches Fett noch pflanzliches Eiweiß lassen sich vom Veganer als Haupt-Brennstoffquelle in der Ernährung dauerhaft ausbauen. Und das erlaubte „Low Carb-Gemüse“ wird auf Dauer als labbrig empfunden. Mit der erhitzten Stärke der Naturvölker und der „Vollwert-Vegetarier“, oder mit dem tierischen Fett der Low Carb-Anhänger kann es nicht mithalten.

Die allgemeingültige Ideal-Ernährung kann es wohl gar nicht geben. Die Frage ist aber zu stellen nach einem nächsten sinnvollen Schritt für den Vegetarier auf dem Vollwertweg, der die Schädlichkeit der erhitzten Stärke erkennt.

## *Rohe Stärke – der verworfene Baustein*

Die Ernährungslehren verteuflern abwechselnd die Fette, die Eiweiße und die Kohlenhydrate. Jeder dieser Ansätze muss sich zwangsläufig in ein Dilemma manövrieren, weil er eine Form der Abspaltung darstellt und sich damit von der Ganzheitlichkeit entfernt. Gerade der Vollwertgedanke führt zu dem Schluss, dass wir aller drei Makronährstoffe bedürfen – auch der Kohlenhydrate...