



Die einfache Kost - ein großer Glückstreffer!

Die modifizierte Nachkriegsernährung

Sie erzeugt weder Hunger- noch Mangelzustände

Fachbeitrag von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen

Die **ärmliche Ernährung nach dem 2. Weltkrieg** bestand hauptsächlich aus Milchsuppe mit Roggenmehl, Kartoffeln mit Quark oder aus Nahrungsmitteln, die schon eher zu einer Feiertagsmahlzeit gehörten. Zu der Zeit gab es nur ca. 2.000 Herzinfarkte, gut 20 Jahre später waren es bereits 140.000 Infarkte pro Jahr. Trotz mangelnder Hygienebedingungen, schlechter Ernährungsverhältnisse und anderer Faktoren traten die so genannten **Zivilisationskrankheiten** der heutigen Zeit erst wesentlich später auf. Dazu zählen Diabetes mellitus, Gicht, rheumatische Erkrankungen, Allergien, Neurodermitis, Heuschnupfen, Asthma, Colitis ulcerosa sowie auch kindliche Infekte.

Es ist allgemein bekannt, dass es sehr schwierig ist, Patienten im Hinblick auf ihre Ernährung zu ändern und ihnen eine so genannte „Diät“ schmackhaft zu machen. Selbst Ärzte für Naturheilkunde und Heilpraktiker werfen bei Veranstaltungen oftmals alle guten Vorsätze über den Haufen, so dass der „Kampf ums kalte Büfett“ obligatorisch ist. Wie soll ein Therapeut einen Patienten auf gesunde Ernährung umstellen können, wenn er sie selbst nicht einhalten kann.

Ausgehend von der Tatsache, dass wir bei unseren Allergietestungen sehr häufig **Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten** von Getreide, besonders Weizen, gefunden haben, suchten wir nach Alternativen und fanden diese vor allen Dingen in der Kartoffel als Grundnahrungsmittel. Mir persönlich war die ärmliche Ernährung nach dem 2. Weltkrieg noch sehr gut in Erinnerung. Die Nahrung bestand zum Frühstück hauptsächlich aus Milchsuppe mit Roggenmehl, mittags aus Kartoffeln mit Quark und abends aus Kartoffeln mit Dickmilch. Brot, Fleisch, Butter, Eier und Käse waren Nahrungsmittel, die schon eher zu einer Feiertagsmahlzeit gehörten. Sie waren auf keinen Fall die alltägliche Kost.

Herzinfarkt stieg um 7.000%

Nach dem 2. Weltkrieg traten in der Bundesrepublik Deutschland nur ca. **2.000 Herzinfarkte pro Jahr** auf. 1970, also 20 - 25 Jahre später, waren es bereits **140.000 Herzinfarkte pro Jahr**. Die Bevölkerung hatte sich in dieser Zeit kaum vermehrt, so dass man von einer Steigerung um ca. 7.000 % innerhalb eines kurzen Zeitraumes sprechen muss. Herzinfarkte sind auch heute noch sehr häufig tödlich, so dass dieser Krankheit eine große wirtschaftliche und bevölkerungspolitische Bedeutung zukommt.

So genannte Zivilisationskrankheiten gab es früher selten

Außer der Zahl der Herzinfarkte gab es vor der Währungsreform auch viele andere Krankheiten, die wesentlich seltener auftraten, trotz mangelnder Hygienebedingungen, schlechter Ernährungsverhältnisse, wirtschaftlicher Absicherung und anderer Faktoren. Dazu zählen **Diabetes mellitus, Gicht**, aber vor allen Dingen auch **rheumatische Erkrankungen** und später auch **kindliche Infekte**. Von **Allergien, Neurodermitis, Heuschnupfen, Asthma, Colitis ulcerosa** und anderen heutigen Krankheiten brauchen wir gar nicht zu sprechen. Die gab es in der damaligen Zeit, trotz der o.g. schlechten Verhältnisse, wesentlich seltener.

Aufgrund der Tatsache, dass wir in unserer Klinik eine **Alternative zur Getreideernährung** suchen, kamen wir fast notgedrungen eines Tages zu der **Nachkriegsernährung**. Was war das Besondere daran? Die jüngeren Kollegen werden sich das kaum noch vorstellen können. Und auch die Älteren haben – wenn sie nicht selbst davon betroffen waren – vielleicht keine richtige Vorstellung mehr. Wenn man Glück hatte, gab es in der Nachkriegszeit zwischen 1945 und 1948 genügend **Kartoffeln und Gemüse, Brot, Eier Milch, Käse, Wurst und Zucker** gab es nur auf Marken, d.h. diese Lebensmittel waren zum Teil sehr begrenzt.

Ich kann mich noch erinnern, wie ich als Achtjähriger eine Brotmarke verloren habe, auf die wir 500 Gramm Brot bekommen konnten. Ich habe fruchtbar geheult, dass mir ein solches Missgeschick unterlaufen war. Im ganzen Jahr 1946 bekam ich ein- oder zweimal eine Tafel Schokolade á 50 g geschenkt. Dies hat mir bestimmt nicht geschadet und meinen Gesundheitszustand sicherlich nicht negativ beeinflusst. Zucker zum Einkochen von Marmelade oder zum Backen von Kuchen gab es nur gelegentlich und dann nur in ganz begrenzten Mengen. So lebten wir 1946/47 zum Teil von der Hand in den Mund, sammelten Himbeeren, Brombeeren, Wildkirschen, gingen Ähren und Kartoffeln stoppeln (für die Jüngeren: Stoppeln bedeutet in diesem Falle, dass man nach der Ernte über das abgeerntete Feld geht und versucht, Ähren oder übriggebliebene Kartoffeln im Erdboden zu finden). Uns, die wir auf dem Lande lebten, ging es dabei noch relativ gut. Viele andere Menschen haben gehungert und hatten evtl. Mangelsymptome.

Trotz allem war der Gesamtzustand der Bevölkerung wesentlich besser als heute. Dies hängt sicherlich damit zusammen, dass es einen **Mangel an Fett und Eiweiß** gab, Übergewicht traf man sehr selten an und der Organismus nutzte das Wenige, was er hatte, sehr gut aus. Vielleicht hat man auch **langsamer und bewusster gegessen** als heute und war froh über das bisschen, was man hatte. Es gab damals auch den Begriff „Schiebewurst“, der vermutlich den meisten der Leser nicht bekannt sein wird. Die Bedeutung dieses Begriffes ist folgende: Man hatte eine Scheibe Brot, die trocken oder mit Margarine beschmiert war. Darauf legte man eine Scheibe Wurst an den Anfang der Scheibe Brot. Mit der Oberlippe schob man das Stück Wurst immer weiter vor sich her, bis man mit dem letzten Bissen auch das Stück Wurst aufaß. Man hatte es von ersten bis zum letzten Bissen vor sich hergeschoben und konnte dann mit großem Glücksgefühl das Stückchen Wurst verzehren.

Einfache Kost erzeugt weder Hunger- noch Mangelzustände

Wie gesagt, nur wenigen von uns damaligen Jugendlichen und Kindern hat diese Art von Ernährung geschadet. Den meisten hat sie wohl eher genützt. So ist es auch in der heutigen Zeit. Die Menschen essen viel zu viel, sie essen zu schnell, zu fett, zu salzig, mit zuviel Eiweiß usw. In den Büchern von Franz Xaver Mayr und seinen Schülern ist alles genau beschrieben. Wir haben in unserer Klinik vor etwa zehn Jahren diese Nachkriegsernährung eingeführt. Sie besteht in einer **Reduktion der üblichen Kost** und richtet das Augenmerk auf die wesentlichen Teile der **basischen Ernährung**, die ich noch anführen werde.

Das Interessante war, dass fast alle unsere Patienten, die wir auf diese Ernährung gesetzt haben, froh waren, dass sie eine solch einfache Kost essen durften. Sie hatten sich vorher nicht getraut, weil sie dachten, dass sie dadurch Mangelzustände erlitten. Die Erfahrung dieser neuen (alten) einfachen Ernährung war für sie wie eine Art Erleuchtung. Sie hatten nun die Erfahrung gemacht, dass man bei einer einfachen Kost weder hungern muss, noch Mangelzustände hat, sondern, dass man sich unter Umständen sehr viel besser und wohler fühlt als bei der üblichen auch naturheilkundlich ausgerichteten Normalkost. D.h. **die Einführung dieser Kost war für uns ein großer Glückstreffer**.

Wie sieht eine solche Kost aus?

1. Frühstück: Dinkelsuppe aus frisch gemahlenem Schrot, evtl. angereichert mit etwas Butter und Gewürzen sowie Salz. Alternativ kann man auch eine Kartoffelsuppe geben, indem man in kochendes Wasser eine rohe Kartoffel einreibt und die mit etwas Salz und Butter angereichert essen lässt. Besonders die Kartoffelsuppe ist sehr basenüberschüssig und gerade bei Magenkranken eine wunderbare Alternative. Man kann das Frühstück natürlich noch etwas erweitern mit einer Scheibe Knäckebrot oder anderem Brot, je nach Bedarf.

2. Mittagessen: Evtl. ein kleiner oder mittlerer Rohkostsalat aus verschiedenen Gemüsesorten. Dazu ein Kartoffelgericht mit gedünstem Gemüse, abgerundet durch eine schmackhafte Sauce. Bei diesem Essen spielt das Würzen eine ganz besondere große Rolle, weil uns das Essen ja auch schmecken muss und nicht nur gesund sein darf. Man kann auch einen Kartoffel-Auflauf dazugeben, eine Kartoffel-Pizza, eine Kartoffel-Lasagne usw. Der Erfindungsgabe in Bezug auf Kartoffeln und Gemüse ist kaum eine Grenze gesetzt.

3. Nachmittags: Evtl. eine Tasse Kaffee oder eine Tasse Tee, evtl. etwas Obst

4. Abends: Im Prinzip ähnlich wie mittags nur nicht ganz so viel, damit das Abendessen noch verdaut wird und nicht zu Gärung bzw. Zersetzung im Darm führt.

Als Getränke immer **Tee oder Wasser**, evtl. auch warmes Wasser, wie es in der Ayurveda-Medizin üblich ist.

Kartoffeln und Gemüse führen zum Basenüberschuss

Das Besondere dieser Ernährung ist, dass relativ **wenig Eiweiß und Fett gegeben** werden, während **Kohlehydrate in Form von Kartoffeln und Gemüse** zu einem **Basenüberschuss** führen. Außerdem sind genügend **Vital- bzw. Enzymstoffe und Vitamine** durch die Rohkost in der Nahrung enthalten. Gleichzeitig ist diese basische Ernährung auch eine Trennkost, eine Vollwerternährung sowie unter Umständen eine Reduktionskost und vieles andere mehr. Sie kann sehr schmackhaft sowie optisch anziehend zubereitet werden, und wird von unseren Patienten in der Regel sehr gern gegessen.

Um eine solche Ernährung zu empfehlen, werden keine großen Kochbücher gebraucht, sondern man versucht, die Patienten dahingehend aufzuklären, dass die Ernährung umso besser ist, je einfacher und unkomplizierter sie ist. Geschmack und Aussehen kann man durch Würzen bzw. Dekoration verbessern. Durch diese Art von Ernährung lassen sich viele Patienten leichter überzeugen als durch eine so genannte „Diät-Küche“. Wir haben zumindest unter unseren Patienten sehr viele Freunde dieser Ernährung gewinnen können, die das dann zuhause in etwas veränderter Form weitermachen.

Modifizierte Nachkriegsernährung ist gleichzeitig vollwertig

Auch der Name dieser Kost als modifizierte Nachkriegsernährung ist relativ treffend, da die Patienten auf diese Weise sofort wissen, dass es eine **eingeschränkte Ernährung** ist, die aber durch die Modifikation keine Mängel entstehen lässt, sondern **gleichzeitig vollwertig** ist. Natürlich muss bei allem immer wieder darauf hingewiesen werden, dass die Esskultur notwendig ist und dass man mit dem Essen auch aufhören sollte, wenn der **Sättigungsreflex** eintritt, der bei den meisten Erwachsenen verschüttet wurde. Dieses zu lernen ist ja hauptsächlich das Bestreben in der **Mayrkur**, mit der man wieder lernt, auf seine inneren Instinkte zu achten.

Die modifizierte Nachkriegsernährung ist eine Kost, die den meisten Menschen zusagt, die relativ einfach zu verstehen und zu erlernen ist, die das Haushaltsbudget schont und die viel eher zur Gesundheit führt als viele andere Kostformen, die üblicherweise gelehrt werden. Deswegen ist sie zur Nachahmung empfohlen. Vielleicht zuerst im eigenen häuslichen Bereich.

Weitere Informationen:

Schlosspark-Klinik Gersfeld – Fachklinik für naturgemäße Ganzheitsmedizin

Inhaber und ärztlicher Leiter: Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen

Fritz-Stamer-Str. 11 · 36129 Gersfeld / Rhön

Tel.: 06654 / 160 · Fax: 0665 / 16 63 · Mail: info@schloss-klinik.de · www.schloss-klinik.de