

# Unsere Ernährung

*Ausführungen von Prof. Dr. Kollath*

**Prof. Dr. W. Kollath:**

Ich grüße Sie alle im Kreis. Ich wurde eingeladen, um Ihnen Rede und Antwort zu stehen zu Ihren Fragen, die Sie so sehr beschäftigen.

Grundsätzlich muß ich Ihnen sagen, daß meine Forschungen zum damaligen Zeitpunkt – zum Zeitpunkt meines irdischen Lebens – auf gewissen menschlichen Erkenntnissen beruhten, die ich übernommen habe, das heißt, daß ich heute von meiner jetzigen Warte aus manches anders beurteile als zur Zeit meines Lebens auf Ihrer Welt.

Doch ich wurde gebeten, kein Referat zu halten, sondern Ihnen Rede und Antwort zu stehen. So mögen Sie bitte Ihre Fragen stellen.

**K.:** Wir grüßen Sie auch recht herzlich hier im Kreis. Ich nehme an, Sie wissen, wie ich Kontakt mit Ihren Büchern bekommen habe, und zwar über Herrn Dr. Bruker.

Meine Frage lautet: Wie sehen Sie **heute** die Gesundheitsberaterausbildung in L., die sich ja stark an Ihre damaligen wissenschaftlichen Erkenntnisse anlehnt?

**Prof. K.:** Nun, meine Liebe, was ich heute revidieren oder richtigstellen möchte, ist, daß die Ernährung des Menschen eigentlich in Symbiose stehen sollte zu der körperlichen Verfassung des einzelnen. Sehen Sie, was heute gemacht wird, ist, daß erlerntes oder übertragenes Wissen pauschaliert wird. Das eigentliche Problem ist, daß der Mensch nicht mehr in seinen Körper hineinhört, nicht mehr erkennt, welche Speisen der Körper ablehnt und welche er bevorzugt. Sehen Sie, meine Liebe, das Grundwissen sollte sein, daß man den Menschen dazu erzieht, auf die Reak-

tion seines Körpers zu achten, und das habe ich heute erst zu meinem Wissensinhalt gemacht.

Wir haben in unseren Konferenzen sehr oft darüber gesprochen, daß zum Beispiel natürliche Produkte sehr differenziert zu sehen sind.

Nehmen wir das Beispiel der Fettzufuhr zum Körper. Für bestimmte Typen von Menschen ist Butterzufuhr richtig, für andere Fette auf rein pflanzlicher Basis.

Ich möchte es näher erläutern: Sehen Sie, meine Liebe, was für den einen Menschen Gift ist, ist für den anderen lebenserhaltend. Der Arzt selbst hat nur eine begrenzte Einwirkungsmöglichkeit, denn erst wenn der Patient krank ist und zu ihm kommt, kann er ihn behandeln. Am Menschen selbst liegt es, zu erkennen, ob ihm ein Butterbrötchen mundet oder ob er lieber pflanzliche Fette auf seinem Brötchen haben möchte.

Der Mensch hat einfach verlernt, Widerwillen gegen verschiedene Speisen wahrzunehmen, sie seinem Körper abzufragen. Alles, was die Ernährungswissenschaftler und Mediziner dazu beitragen könnten, ist die Rückbesinnung auf das Bedürfnis des menschlichen Körpers, denn wenn ein Mensch Fleisch ißt – und das unter normalen, vernünftigen Umständen –, dann ist es richtig, denn die Spurenelemente des Fleisches fehlen ihm im Körper.

Wird er vom reinen Verstand gelenkt und lehnt die Aufnahme von Fleisch ab, werden Mangelerscheinungen auftreten. Ich weiß Ihr Argument, das Sie mir entgegenhalten: Diese Spurenelemente können in einem anderen pflanzlichen Nahrungsmittel auch gefunden werden. Nun, so nehmen Sie zur Kenntnis, daß Spurenelemente des Fleisches von Spurenelementen der Pflanze sich grundsätzlich unterscheiden, denn sonst würde dem Menschen nur die Pflanze zur Nahrung angeboten werden und nicht das Fleisch.

So verhält es sich mit den verschiedenen Kohlgemüsen. Sehen Sie, Kohl hat grundsätzlich die Eigenschaft, daß er Blähungen verursacht. Doch dies nur bei gewissen Menschen. Ein anderer, der Kohl zu sich nimmt, wird keine Schwierigkeiten haben. Sehen Sie unseren **jungen Freund**, der vor Ihnen sitzt. Er ißt gern Birnen, doch er weiß, daß sie ihm bei der Verdauung Schwierigkeiten bereiten, also unterläßt er es. Eine vernünftige, richtige Entscheidung.

**Frage:** Ich möchte etwas fragen, was die tierischen und pflanzlichen Spurenelemente betrifft. Geht es nicht hauptsächlich um das tierische Eiweiß, das wir auch, ohne Fleisch zu essen, zu uns nehmen können in Form von Milch oder Quark?

**Prof. K.:** Nun, meine Liebe, wenn Sie nur diesen einen Aspekt betrachten, dann stimmt es; Milch oder Quark, Sie müssen die Zusammensetzung sehen. Milchprodukte haben noch andere Auswirkungen, die das Fleisch nicht hat. Milchprodukte verursachen sehr leicht im Körper Nierensteine. Nierenerkrankungen rühren vielfach von Milchprodukten her, denn in der Aufspaltung werden die Grundsubstanzen freigesetzt, die sich mit dem Nierenwasser zu Steinen vereinigen.

Dies hat nicht Gültigkeit für jeden Menschen. Es kann bei bestimmten Typen dazu führen, währenddem die Spurenelemente im Fleisch eine andere Bedeutung haben. Dies, meine Liebe, sind jedoch Erkenntnisse, die ich erst nach meinem Übergang gefunden habe.

**Frage:** Gut. Dann gibt es Menschen, die an Hautkrankheiten leiden, wie Neurodermitis zum Beispiel. Herr Dr. Bruker hat herausgefunden, wenn diese Menschen kein Fleisch essen – es geht hier immer wieder um das tierische Eiweiß, das manche Menschen nicht vertragen –, daß diese Personen weitgehendst geheilt werden können.

**Prof. K.:** Nun, dazu darf ich Ihnen eine Behandlungsmethode erläutern, die Kollegen aus früheren Zeiten verwendet haben. Sie haben dünne Fleischscheiben geschnitten und sie als Umschläge auf die Haut gelegt, und siehe da, die Haut wurde geheilt.

Was ich damit sagen möchte: **Das Eine tun, das Andere nicht lassen** – alles in einer ausgewogenen Einheit.

Wissen Sie, meine Liebe, auch ich habe den Fehler gemacht, mich in einer gewissen Richtung zu bewegen, und habe den Gesamtzusammenhang des organischen Körpers völlig außer acht gelassen. Ich habe geglaubt, daß man verschiedene Dinge dem menschlichen Körper nicht zuführen mußte. Nun, die Einheit des menschlichen Körpers kann man nicht außer acht lassen bei der Betrachtung der menschlichen Ernährung, denn es gibt so viele Unterschiede, daß es kein Patentrezept gibt und man nicht alles unter einen Hut bringen kann.

**Frage:** Das Fleischproblem, das mich besonders bedrückt, ist die Menge des Fleischkonsums und dadurch diese schreckliche Massentierhaltung.

**Prof. K.:** Meine Liebe, es ist das Problem des 20. Jahrhunderts geworden, daß die Bevölkerung explodierte. Doch sehen Sie, es wäre heute nicht mehr erforderlich, daß Menschen verhungern.

Sie haben recht. Wenn Tiere gezüchtet werden, um eine bestimmte Hautcreme zu erzeugen, so ist dies als widernatürlich zu bezeichnen. Wenn Tiere gezüchtet werden, um Medikamente auszuprobieren, so ist es falsch; es gibt andere Wege, dies zu testen.

Aber, machen Sie sich davon frei, daß Sie aufgrund dieser Tatsachen, die Ihnen bekannt sind, eine Änderung Ihrer Lebensform herbeiführen sollten. Denn, meine Liebe, für diese Dinge sind Sie nicht verantwortlich zu machen. Sie sind nur dann verantwortlich, wenn Sie fordern würden, auch nur eine kleine

rote Laus zu zerquetschen, um sich deren Blut auf die Lippen zu schmieren, denn es gibt auch andere Wege, um schön zu sein.

**Frage:** Ja, das glaube ich. Aber unser Problem im 20. Jahrhundert ist auch das, daß wir zu viel essen. Das ist nicht nur allein das Fleisch (Prof. K.: Sie sagen es). Wir leben im Überfluß insgesamt, und es täte uns wahrscheinlich ganz gut, wenn wir grundsätzlich darüber nachdenken würden.

Es gibt noch ein Problem, das ist das Zuckerproblem, das Sie sicher auch kennen, und das damals von Ihnen auch angesprochen wurde, die Zivilisationskost, die jetzt immer mehr mit Zucker hergestellt wird.

**Prof. K.:** Sie sagen es. Zuckererkrankungen haben viele Ursachen. Sie liegen zum Teil darin begründet, daß der Mensch völlig abnormal lebt.

Ich möchte dies an einem kleinen Beispiel verdeutlichen. Sehen Sie, in früheren Zeiten gab es gewisse Abschnitte im Laufe eines Jahres, wo der Mensch eine Fastenperiode eingelegt hat. Er hat während der Zeit nicht zu hungern brauchen, er hat nur einfach gewisse Speisen nicht zu sich genommen. Durch diesen Entzug war es dem Körper möglich, zu regenerieren.

Es gibt viele Wege, eine vernünftige Ernährung für sich selbst auszusuchen. Ich erinnere daran, daß Hülsenfrüchte eine große Rolle im Leben des Menschen gespielt haben. Nur, wenn sie zur alleinigen Nahrung wurden, dann wurden sie zur Qual.

Was ich damit zum Ausdruck bringen möchte ist, daß Abwechslung in der Küche vorgenommen werden sollte.

Leider – und das betone ich – sind viele Hausfrauen heute nicht mehr in der Lage, vernünftig zu kochen. Es werden einfach Dosen geöffnet oder Kurzgerichte gemacht und die möglichst in großen Mengen, daß sie zwei/drei Tage hintereinander genossen werden.

Auch das ist nicht richtig. Es ist nicht richtig, wenn der Mensch nur Fleisch zu sich nehmen würde, und es ist auch nicht richtig, wenn der Mensch sich auf eine einzige Salatart spezialisieren würde, denn jede Pflanze, jedes Fleisch hat eine andere Zusammensetzung. Grobe Unterschiede können Sie feststellen zwischen Kalbfleisch, Schweinefleisch, Rindfleisch, und es gibt noch andere Arten von Fleisch. Auch jedes Fleisch hat seine eigene Geschmacksrichtung. Ich möchte Sie daran erinnern, daß zu gewissen Zeiten das Märchen in die Welt gesetzt wurde, daß es falsch ist, Butter zu essen. Dann gab es wieder Zeiten, da wurden die pflanzlichen Fette in Verruf gebracht. Gerade so, wie es den Produzenten am besten paßte. Es wurde dem Menschen Angst eingepflanzt, aber er braucht grundsätzlich keine Angst zu haben, wenn er seine Ernährung so gestaltet, daß sie abwechslungsreich ist und richtig zubereitet wird.

**Frage:** Darf ich das mit einem Ausspruch von Ihnen ergänzen: »Die Nahrung so natürlich wie möglich zu belassen«?

**Prof. K.:** So ist es.

**Frage:** Man könnte vielleicht auch sagen: Maßvoll – der Mensch muß nicht ständig essen, er braucht eigentlich nur ein Minimum. Er lebt damit viel besser. Das merkt man dann, wenn man einmal eine Fastenkur einlegt, daß es sogar möglich ist, zwei Wochen ohne Nahrung und nur mit Getränken auszukommen.

**Prof. K.:** Sie sagen es, meine Liebe, Eine Fastenkur sollte zumindest 14 Tage dauern, und sie sollte auf die verschiedenste Art und Weise durchgeführt werden. Ich möchte Ihnen ein Beispiel geben: Es gibt bei Ihnen chemische Nahrung, die in Form von Pulver aufgelöst wird, und die der Mensch zu sich nimmt. Es wäre genauso möglich, und das sage ich aus bestimmtem Grund, eine Reissuppe, eine Grießsuppe, eine Haferflockensuppe zu sich zu nehmen – ohne

Chemie – und diese Suppen mit Gemüsesäften anzureichern. Wenn der Mensch nicht so bequem im Denken geworden wäre, würde er dies zumindest versuchen, denn in früheren Zeiten gab es zwar nicht die Chemie, aber es gab andere gefährliche Dinge, die jedoch wieder mit pflanzlichen Mitteln bekämpft wurden. Ich erinnere an die weitverbreiteten Spulwürmer bei Menschen, die nur dadurch entstehen konnten, daß die Jauche auf die Felder gefahren wurde. Nun, dieses Problem gibt es heute nicht mehr, aber dafür ist Chemie an die Stelle getreten.

**Frage:** Das Problem hätten wir ohne die Chemie natürlich noch genauso, weil die Jauche immer noch auf die Felder gefahren wird.

**Prof. K.:** Ja. Doch ist eines anders geworden. Es gab früher die Wassertoiletten nicht, die heute vorhanden sind, und dadurch ist die Konzentration wesentlich geringer geworden.

**Frage:** Darf ich noch eine Frage zu dem Hinweis hinsichtlich Hauterkrankung stellen? Wurden die Fleischscheiben roh oder gekocht auf die Haut gelegt?

**Prof. K.:** Roh aufgelegt. Und ich sage Ihnen sicher nichts Neues. In einigen Kulturen dieser Welt werden Hauterkrankungen heute noch damit behandelt, zum Beispiel Brandwunden. Brandwunden werden auch heute noch mit der Auflage von rohem Rindfleisch behandelt. Sie ziehen die Hitze aus diesen Wunden und machen es möglich, durch die RS-Struktur, die im Fleisch vorhanden ist und die sich auf die offene Wunde überträgt, neue Haut zu bilden.

**Frage:** Um vielleicht noch abschließend einen Konsens zu finden, was das Fleisch betrifft, den Fleischkonsum: Könnte man sagen, daß Fleischverzehr in Maßen erfolgen soll – und nicht, wie es bei uns praktiziert wird, daß das Fleisch im Übermaß gegessen wird?

**Prof. K.:** So ist es, meine Liebe. Sehen Sie, Fleisch war im Mittelalter eine Rarität, die nur den Fürsten und Hoch-

gestellten vorbehalten war. Der einfache Bauer mußte sich begnügen mit dem, was er dem Boden abgerungen hat. Der Fürst ist dick und fett geworden, der einfache Mensch war mager und unterernährt. Vielleicht ist dies ein passendes Beispiel für Sie, damit Sie erkennen können, daß das, was der eine zu viel hatte, dem anderen zu wenig gegeben war, und was dem einen zu wenig gegeben war, dem anderen zu viel.

**Frage:** Aus einer gewissen Ehrfurcht vor der Natur – also vor dem Tier – meinen wir, daß wir durch entsprechendes Vorleben doch einen gewissen Einfluß auf unsere Umgebung ausüben können, insofern, daß wir uns vom Fleisch getrennt haben, um eben diese Nahrungskette zu beeinflussen.

Aber ich frage mich, ob ich meinen Kindern gegenüber, die wir ja durch unser Vorleben und auch mit unserem Denken beeinflussen, nicht doch einen Fehler mache und ob wir unser Verhalten ihnen gegenüber in dieser Hinsicht neu überdenken müssen?

**Prof. K.:** Nun, mein lieber Freund, es ehrt Sie das Motiv, das Sie zu dem bewogen hat. Doch überlegen Sie, einschneidend sind die Regeln, die Sie aufgestellt haben für **sich**.

Wenn Sie, mein lieber Freund, kein Fleisch essen mögen aus den genannten Gründen, dann lassen Sie es sein, aber Sie sollten nicht vergessen, daß Sie sich selbst dieses Verhalten auferlegt haben.

Die Ehrfurcht vor dem Wesen der Natur ist ein nicht zu unterschätzendes Motiv. Doch wenn Sie die Natur in der Gesamtheit betrachten, dann werden Sie sicher zugeben, daß auch die Salatpflanze Natur ist, daß auch die Kuh, die Milch gibt, Natur ist. Und doch nehmen Sie dem Kalb die Milch weg.

Sehen Sie, mein Freund, Ihre Denkweise ist geprägt von vielen Dingen; menschliche Meinungen sind es, ich schließe mich davon nicht aus.



Der Aufschrei der Seele für die Behandlungsweise des Menschen gegenüber dem Tier setzt Überzeugungen frei, die die Denkweise des einzelnen soweit beeinflussen können, wie das bei Ihnen geschehen ist.

Nur, denken Sie daran, alles ist Natur. Der Mensch lebt, soll leben im Einklang mit der Natur, und die Vielfalt der Natur, das Ineinanderspielen der Kräfte der Natur sollte die Meinung bilden, nicht nur ein Teilaspekt. Wie Ihre Frau so gut zum Ausdruck brachte: Alles in Maßen wird dem menschlichen Körper nutzen.

Es gibt Zeiten, wo Sie vermutlich nur Appetit auf Salat verspüren oder auf Gemüse, dann essen Sie eben nur dieses Gericht. Es gibt Zeiten, wo Sie eine ausgewogene Zusammenstellung Ihrer Speisen bevorzugen, dann tun Sie es und essen Sie, mein lieber Freund.

Der Weg Ihrer **Kinder wird ein anderer sein**, als Sie es sich vorstellen, auch in der Ernährung.

**Frage:** Ich akzeptiere voll die Entscheidung meiner Kinder und ich werde auch keinen Einfluß ausüben. Es geht mir um meine jetzige Verantwortung für sie. Da ich sie stark beeinflusse durch meine Lebensweise, bin ich nun doch ins Zweifeln gekommen, ob wir es im Moment richtig machen. Wenn ich Ihren Worten folge, müßten wir eigentlich versuchen, unsere Kinder zum maßvollen Fleischverzehr zurückzuführen.

**Prof. K.:** Nun, mein Freund, sie haben bisher Fleisch und Wurst gegessen, auch wenn es Ihnen nicht bekannt ist. Sie konnten gar nicht ausweichen, und es hat ihnen nicht geschadet.

Wissen Sie, mein Freund, Sie selbst sind ein sehr flexibel denkender Mensch, Sie hinterfragen und finden Lösungen, und glauben Sie mir, wenn Sie das Fleisch nicht mögen, wenn Ihr Körper Fleisch ablehnt, lassen Sie es sein, essen Sie es nicht. Wenn Sie keine

Wurst mögen, essen Sie sie nicht, denn sonst vergewaltigen Sie Ihren Körper. Doch wenn Sie Lust haben auf eine Fleischroulade, dann sollten Sie sie mit Genuß zu sich nehmen.

So einfach ist es, und so einfach möchte ich mich auch berichtigen in der Ernährungskunde. Sie müssen verzeihen, meine Liebe, wenn soviel Unsinn geschrieben wird, denn jeder, der sich mit Ernährungswissenschaft befaßt, ist beeinflusst von außerhalb, von seinem Umkreis, von seiner Umgebung, von seinem persönlichen Empfinden.

**Frage:** Darf ich sagen, daß Ihre Bücher heute noch gültig sind – für mich und für viele andere Menschen auch. Sie haben für alle Menschen geschrieben und nicht nur für Vegetarier. Sie hatten das Fleischessen nie ausgeschlossen, Sie hatten nur gesagt, es ist nicht notwendig. Und ich finde, dies ist nicht falsch, wenn man alles in Betracht zieht und für sich selbst so entscheidet, denn Menschen, die viel Fleisch essen, sind kränker als die, die gar keines essen.

**Prof. K.:** Nun, meine Liebe, »**es ist nicht notwendig**«, war meine Aussage, und diese Aussage muß ich **revidieren. Es ist notwendig**, daß der Mensch auch Fleisch zu sich nimmt, aus eben den geschilderten Gründen, die mir verschlossen waren, denn ich habe rein rational gedacht.

Die chemische Aufgliederung der verschiedenen Substanzen habe ich nicht im Zusammenhang gesehen, sondern lediglich als einzelne Substanz. Aus diesem Grund auch die irrige Meinung, daß es nicht nötig sei. Sehen Sie, meine Liebe, gäbe es kein Salz, dann wäre es nicht nötig, Salz zu verwenden, denn Salz ist – in Mengen dem menschlichen Körper zugeführt – Gift, das wissen Sie, das wissen alle. Doch wenn die Speise gewürzt wird mit Salz in Maßen, dann ist es gesund für den Körper, denn der Mensch scheidet Salz auch aus.

- W.:** Wir möchten uns vielmals bedanken für Ihre Offenheit.
- G.:** Könnte es sein, daß mein Mann wieder einen Nierenstein hat, und was könnte ich jetzt in der Ernährung dafür tun, daß er sich vielleicht auflöst oder zum Stillstand kommt?
- Prof. K.:** Nun, geben Sie ihm viel Salat.
- Frage:** Ich glaube, daß wir zu viel Fleisch und zu scharf essen. Könnte es damit zusammenhängen?
- Prof. K.:** Nun, meine Liebe, ich möchte Ihnen sagen, daß nicht das Fleisch das Problem ist, sondern – ich möchte Ihnen nicht zu nahe treten – Ihre Kochkünste sind es. Sie kochen zu schnell, Sie kochen zu unbedarft. Sehen Sie, für ihn, für seine körperliche Struktur sind Kartoffeln sehr wichtig, außerdem Gemüse, Salat, wenig Milchprodukte. Und Sie sollten keinen Kaffee zubereiten, sondern Tee in allen Variationen, denn Kaffee ist gebrannt und Tee sind einfach trockene Blätter. Wissen Sie, Sie spüren es selbst, daß Sie manches schnell, zu schnell zubereiten.
- Frage:** Hat das etwas mit der Mikrowelle zu tun?
- Prof. K.:** Nein, die Mikrowelle ist nichts anderes als eine Energieform, die gebündelt auf die Speisen gerichtet ist, und ich sage Ihnen, die Mikrowelle ist als Segen für die Menschheit zu betrachten. Sie verändert die Struktur der Gemüse nicht.
- Frage:** Wir haben Negatives darüber gehört.
- Prof. K.:** Es wird vieles darüber gesprochen, aber Sie merken es, wenn Sie bunte Gemüse zubereiten, die in ihrer Farbe erhalten bleiben. **Kochen** Sie das gleiche Gemüse, so zerstören Sie die nötigen, für den Körper wichtigen Eigenschaften des Gemüses.
- Frage:** Ich verstehe nicht ganz, was Sie mit »schnell kochen« meinen, meinen Sie unüberlegt?
- Prof. K.:** Richtig. Sie sollten sich um die **Auswahl** Ihrer Speisen etwas mehr Gedanken machen.

- Frage:** Das ist auch mein Bestreben, das möchte ich auch, aber es ist ein Kampf mit der Zeit.
- Prof. K.:** Ich kenne das Problem aus meiner eigenen Zeit. Wissen Sie, der Mensch macht immer Fehler, denn er glaubt, die Zeit liefe ihm davon. Doch das wichtigste, sich Zeit zum Essen zu lassen, vermeidet der Mensch. Er sollte sich die Tiere auf der Weide betrachten, die genüsslich und langsam ihre Mahlzeit zu sich nehmen und dadurch einen besseren Verdauungsvorgang bewirken.
- Frage:** Sollten die Speisen heiß oder besser nicht so heiß gegessen werden?
- Prof. K.:** Meine Liebe, der eine isst gerne kalt, der andere isst gerne heiß. Ich persönlich habe Rohkost bevorzugt, aber es hat keine Auswirkung.
- G.:** Ich bedanke mich vielmals.
- Prof. K.:** Ich wünsche Ihnen allen noch einen angenehmen Abend. Ich bedanke mich bei Ihnen, daß Sie mich gerufen haben und daß Sie mich angehört haben. Gerne werde ich bereit sein, wieder als Gast zu Ihnen zu kommen.
- K.:** Ich möchte dazu sagen, daß **Herr Prof. Kollath** zu bescheiden ist, denn seine Bücher – wenn er auch jetzt verschiedene Einschränkungen macht – sind heute noch sehr gültig, und es wäre gut, wenn mancher sie lesen würde.
- Prof. K.:** Clau – Clau – nimm mich auf – und danke.
- Claudius:** Nun, meine Lieben, was er gesagt hat, widerspricht nicht seinen Lehren, er hat nur verschiedene Dinge richtiggestellt, die damals noch nicht bekannt waren, und so solltet ihr es auch erkennen.  
Es gibt nichts Falsches, nur nichts Komplettes; wenn ihr diese Bücher lest, werdet ihr erkennen, daß die Wahrheit immer enthalten ist. In eurem Leben sollte es heißen: DAS EINE TUN – DAS ANDERE NICHT LASSEN, in vernünftigem Maß. Es ist eine Regel, die alle Weisen sich zu eigen gemacht haben.

**Frage:** Es gibt Menschen, die sich mit der Jagd befassen – also Tiere töten. Ist das zu verurteilen?

**Claudius:** Nun, mein Freund, siehe, der Mensch ist von der Körperstruktur her so angelegt, daß er sowohl tierisches Eiweiß, tierische Proteine zu sich nehmen sollte, genauso wie pflanzliche Proteine. Das Problem ist, daß viele Menschen Ernährungstheorien aufgestellt haben, die jedoch nur bedingt richtig sind und nur für den einzelnen ein bestimmtes Schema abgeben können. Grundsätzlich ist es so, daß jeder in sich selbst die Signale seines Körpers erfühlen und begreifen sollte. Schau, mein Freund, falsch, grundsätzlich falsch ist es, jeden Menschen in ein gewisses Schema hineinzupressen, sei es jetzt ein Denkschema oder sei es jetzt die Ernährung, denn jeder einzelne Mensch wird Signale erhalten von seinem Körper, wie er ihn ernähren sollte. Es gibt kein festgefügtes Schema.

**Frage:** Aber wir verstehen die Signale oft nicht richtig?

**Claudius:** Nun, das stimmt, weil der Mensch verlernt hat, Hunger zu empfinden. Siehe, wir sitzen am Tisch. Wir speisen zusammen. Plötzlich signalisiert der Körper: Ich bin satt.

Nun sollte ich die Gabel und das Messer aus der Hand legen und mich wohlfühlen. Was aber tue ich? Hier wird ein weiterer Gang aufgetragen. Ich esse weiter. In früheren Zeiten gab es eine ganz einfache Möglichkeit, indem man den Saal verließ, den Finger in den Hals steckte, sich entleerte – und weiteraß. Nur diese Menschen haben mit dem Ausspeien der Nahrung auch die Magensäfte mit ausgespien, die schon bereit waren, die Speisen zu verdauen. Die Folge davon war, daß sie krank geworden sind und frühzeitig Messer und Gabel aus der Hand legen mußten. Ihr seht, wie wichtig es ist, **auf die Signale des Körpers zu hören**, die über die Psyche in das Bewußtsein eindringen.

- Frage:** Wäre es sinnvoll, das Fasten zu praktizieren, zum Beispiel einmal in der Woche, um diese Erfahrung wieder aufzuwecken?
- Claudius:** Weißt du, mein Freund, schon am Anfang, als der Mensch diese Erde bevölkerte, hat er sich selbst Richtlinien gegeben, die sich fortsetzten bis in eure heutige Zeit. Seht, es wird auch heute noch praktiziert bei verschiedenen Religionsrichtungen, daß man den Sabbat feiert, daß man Ramadan begeht. Dies alles sollte dazu dienen, den Körper des Menschen neu zu erleben. Genügt diese Antwort?
- Frage:** Ja – aber ich muß noch einmal auf die Jagd zurückkommen. Ist sie, so wie ich sie verstehe, also das Töten von Tieren, mit dem Gedankengut, das wir hier vorantragen wollen, vereinbar?
- Claudius:** Nun, mein Freund, wenn sie der Ernährung des Menschen dient, so ist sie vereinbar, denn die Tiere wurden euch, so wie das Gemüse, zur Ernährung mitgegeben. Doch vielleicht ist es so, daß **der Mensch aus Lust am Töten agiert und vergißt, daß die Kreatur ihm Verantwortung aufbürdet.** So, wie der Mensch die Ernten vernichtet, so, wie er Tiere vernichtet, wird er die Demut vor der Allmacht vernichten.
- Frage:** Ist es unsere Aufgabe, beginnend mit diesem Kreis, dies wieder aufzubauen?
- Claudius:** Nun, mein Freund, ihr wäret überfordert, wolltet wir von euch verlangen, hinauszugehen in die Welt und die Grundsätze menschlichen Seins zu predigen. Möglich ist, **in euch selbst die Wahrheit zu erfahren – und danach zu handeln.** Seht, meine Freunde, euer Leben ist mit uns nicht leichter zu leben – aber, es wird erfüllter sein, weil ihr in euch selbst die Zusammenhänge erfüllen könnt zwischen eurem Diesseits und unserem Jenseits – oder auch umgekehrt.

## **Werner Kollath**

Hygieniker und Bakteriologe, geb. 11. 6. 1892 in Gollnow (Pommern), Professor in Breslau, Rostock und Freiburg/Br.

Kollath arbeitete besonders auf den Gebieten der Vitaminforschung, der Ernährungslehre, und stellte den Krankheitsbegriff der Mesotrophie auf (Kümmierzustand des Menschen nach unterwertiger Ernährung, infolge Fehlens bestimmter Vitamine und Wirkstoffe = Mangelkrankheit = Zivilisationskrankheit).

Kollath starb am 19. 11. 1970.