

# Mein Weg zur Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e.V.

von Dr. med. Michael Krause, Burghann

Mein Werdegang als Arzt begann mit der üblichen schulmedizinischen Ausbildung an der Berliner Charité Anfang der 1980er-Jahre. In der Vorklinik und in den klinischen Semestern hörte und lernte ich viel über die Krankheiten des Menschen, deren Symptome, vermeintliche Ursachen und ihre Behandlung. Das symptomorientierte Behandeln war ebenso wie die ausgezeichnete praktisch-diagnostische Ausbildung am Patienten Inhalt des Studiums. Ging es aber um die Ursachen einer Erkrankung, so hörten wir nicht selten von den Professoren beziehungsweise Dozenten oder lasen es in den Lehrbüchern, dass die Ursachen multifaktoriell beziehungsweise idiopathisch (Ursache nicht nachgewiesen) seien oder bestimmte so genannte Risikofaktoren dafür verantwortlich wären. Mit anderen Worten: man wusste es nicht (besser). Das muss ich mit meinem heutigen Wissen infrage stellen: Die wahren Ursachen der meisten Erkrankungen sind doch längst bekannt, nur werden sie in der ärztlichen Ausbildung nicht gelehrt! Es liegen grundlegende theoretische und praktische Erfahrungen vor (Bircher-Benner, Kollath, Bruker, Cleave/Campbell und viele andere mehr). Sie wurden aber weder in den vorklinischen Fächern Physiologie, Biochemie, Biologie noch in den klinischen Semestern Innere Medizin, Pathologie und anderen erwähnt. Und so ist es noch heute! Diese grundlegenden Arbeiten zur Ernährungsphysiologie und deren Auswirkungen auf die Gesundheit des Menschen sind weder Bestandteil der studentischen noch der fachärztlichen Aus- und Weiterbildung. Ich kann es nur wiederholen: Uns Ärzten kann man primär keinen Vorwurf wegen unserer Unwissenheit machen, da uns dieses wichtige Wissen vorenthalten wird. Nur wenn man ein ruheloser Geist ist, es gelernt hat und den Mut aufbringt, alle »wissenschaftlich erwiesenen Wahrheiten« der Schulmedizin unbequem und konsequent zu hinterfragen, kommt man mühsam der

Wahrheit ein Stück näher. Damit macht man sich aber unter den Dozenten oder Kollegen häufig unbeliebt. In der heutigen Zeit, dem digitalen Informationszeitalter, ist es sehr viel einfacher als früher, an Informationen heranzukommen, die nicht im Lehrplan oder in der Facharztweiterbildung enthalten sind, da einem durch das Internet alle Informationsmöglichkeiten uneingeschränkt offen stehen.

In den letzten 10–15 Jahren ereilten mich »schicksalhaft« die »altersbedingten« beziehungsweise die so genannten Verschleißerkrankungen und -erscheinungen: Magen-Darm-, Herz- und Wirbelsäulenerkrankungen. Sie wurden überwiegend, wie sollte es auch anders sein, schulmedizinisch behandelt: also mit Allopathika und Skalpell. Bis dahin wusste ich es auch nicht besser und glaubte an die erfolgreichen Behandlungsmethoden der Schulmedizin. Und tatsächlich, die Symptome verschwanden – aber geheilt war ich deswegen nicht!

Aus heutiger Sicht, mit dem Wissen aus dem Studium der vielfältigen Literatur von Dr. M. O. Bruker und anderer Autoren zur vitalstoffreichen Vollwertkost sowie durch die Erkenntnisse über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krankheit, die sehr eindrucksvoll im GGB-Grundlagenseminar vermittelt wurden, stellte ich erschrocken fest, dass meine als schicksalhaft angesehenen Erkrankungen auf einer jahrzehntelangen vitalstoffarmen Fabrikkost sowie auf bestimmten lebensbedingten Ursachen beruhten beziehungsweise beruhen. Anlässlich meiner Darm- und Herzerkrankung wurde ich zwar über verschiedene Diätempfehlungen zur »gesunden Ernährung« informiert. So war ich bis vor zwei Jahren der festen Überzeugung, dass ich mich gesund ernährte: wenig Fleisch, viel Joghurt, Quark und Käse, Fisch, Obst und Gemüse sowie die »gute«, aus Olivenöl hergestellte Margarine! Die Butter wurde verteufelt, da zum Beispiel mein Cholesterinblutwert zu hoch war. Die



**Dr. med. Michael Krause**  
FA für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Ärztliches Qualitätsmanagement  
Klinisches Risikomanagement  
Klinikum Nürnberg

Diätempfehlungen enthielten keinerlei Hinweise auf die vitalstoffreiche Vollwertkost, die eben genau die oben aufgezählten Krankheiten hätten in ihrer Ausprägung vermindern oder gar vermeiden können!

Die Hintergründe für unsere konsequente Nahrungsumstellung von überwiegender Fabrikkost auf vitalstoffreiche Vollwerternährung vor nunmehr zwei Jahren waren hauptsächlich der Gesundheits- oder besser: der Krankheitszustand meiner Frau: permanente Übelkeit, multiple Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Neurodermitis, Heuschnupfen, häufige Erkältungen, Herpes-Infekt und so weiter. Das alles führte bei ihr zu einer sehr schweren Beeinträchtigung ihrer Lebensqualität. Die schulmedizinische Diagnostik ergab bei ihr den anatomisch-pathologischen Befund einer chronischen Gastritis. Und die Antwort der Spezialärzte lautete sinngemäß, dass sie nichts weiter empfehlen könnten, außer Tabletten gegen die mannigfaltigen Symptome zu verordnen. Die Ernährung sollte gesund und ausgewogen sein; es gäbe ja entsprechende Diäten.

Welch eine schwere Enttäuschung und schlechte Prognose! Und so recherchierte meine Frau weiter im Internet und fand verschiedene Erfahrungsberichte ehemals ähnlich Betroffener, die immer wieder die vitalstoffreiche Vollwerternährung nach Dr. M. O. Bruker erwähnten. Und so fand sie die Homepage der GGB. Sofort kaufte sie das Buch »Unsere Nahrung – unser Schicksal«, welches wir beide nacheinander eifrig studierten. Das Lesen von Brukers Standardwerk weckte

in mir das Interesse an dem Thema, und ich entschied mich, dem Vorschlag meiner Frau ohne »Wenn« und »Aber« zu folgen. Denn für uns beide stand plötzlich fest: Wir steigen auf einen Schlag und ganz radikal auf die vitalstoffreiche Vollwerternährung um! Gesagt, getan! An einem Wochenende im Januar 2012 holten wir einen Wäschekorb und füllten ihn mit all den bevorrateten Fabriknahrungsmitteln, die wir in unserem Haushalt fanden. Es kam eine Menge zusammen! Und diese verschenkten wir an unsere Freunde und Bekannten. Von da an gab es in unserem Haushalt keine Produkte mehr, die Fabrikzucker, raffinierte Öle und Fette enthielten bzw. aus Auszugsmehlen hergestellt wurden. Zeitgleich kauften wir uns eine Getreidemühle, um den Frischkornbrei bzw. die wohl-schmeckenden Backwaren selbst herstellen zu können.

Da uns diese Ernährungsform und der Zusammenhang mit verschiedenen Erkrankungen sehr stark interessierte, kauften wir seitdem viele weitere Bände von Dr. Bruker, Bücher von Ilse Gutjahr-Jung und Mathias Jung und andere aus dem emu-Verlag zu den verschiedensten Gesundheitsthemen. So versuchen wir, uns ganz bewusst gesund zu ernähren und zu verhalten, bestimmte Dinge zu meiden und die Ratschläge aus den Büchern in unser tägliches Leben zu integrieren. Das ist aber oft leichter gesagt als getan! Mit der Umsetzung der neuen Kostform nahm ich es anfangs noch nicht so genau! Mir fiel es schwer, mich von so manch guten Gewohnheiten zu trennen und sie »über Bord« zu werfen. Nicht umsonst heißt es ja auch im Volksmund: Die verbotenen Dinge schmecken am besten! Als Erstes reduzierte ich zum Beispiel den ohnehin geringen Fleisch- bzw. Fischkonsum (ich grille sehr gern!) auf fast Null. Der letzte Fleischverzehr fand vergangenes Jahr zu Weihnachten statt. Als Weiteres verringerte ich allmählich meinen Espresso-Verbrauch. Und letztlich stellte ich wegen meiner Wirbelsäulenerkrankung den Verzehr von tierischem Eiweiß in Form von Rohmilchkäse, Eiern und so weiter vor einem Monat ganz ein. Zumindest beabsichtige ich, es für einen längeren Zeitraum zu tun! Denn ich bin ein großer Käse-

liebhaber! Gern genoss ich den Käse mit ein paar Oliven und trank dazu gern auch noch ein Glas Rotwein! Mittlerweile fehlen mir die einst so lieb gewordenen Lebens- und Nahrungsmittel nicht mehr; ich vermisse sie sehr selten, da wir die vitalstoffreiche Vollwertkost sehr abwechslungsreich gestalten. Die Kochbücher aus dem emu-Verlag bieten dafür eine reichhaltige Rezeptsammlung und ein breites Experimentier- und Erfahrungsfeld.

**” Mir fiel es schwer, mich von so manch guten Gewohnheiten zu trennen und sie »über Bord« zu werfen.**

Was hat sich seit der Ernährungsumstellung bei uns verändert? Nach vielleicht acht Wochen strikter Einhaltung der Ernährung (Heilkost) besserte sich der Krankheitszustand meiner Frau zu sehends zu einem wirklichen Gesundheitszustand – im wahrsten Sinne des Wortes! Alle oben beschriebenen Symptome sind seitdem komplett verschwunden und nicht mehr aufgetreten. Was hat sich bei mir verändert? Als erstes Symptom bemerkte ich schon nach wenigen Wochen, dass morgens nach dem Aufstehen meine Rücken- und allgemeine Gelenksteifigkeit verschwand und das übliche Ziehen im Rücken deutlich vermindert ist. Des Weiteren verschwanden meine Darmbeschwerden, die meist im Spätsommer/Herbst auftraten. Die vitalstoffreiche Vollwertkost vertrage ich wesentlich besser als die übliche Fabrikkost: Ich kenne kein Völlegefühl nach der Mahlzeit mehr, mein Appetit hat sich reduziert und ich komme mit drei Mahlzeiten pro Tag ohne Hungerattacken (morgens Frischkornbrei, mittags Rohkostsalat aus der Mitarbeiterkantine, abends Rohkost und Brot mit selbst hergestelltem Aufstrich, selten eine warme Mahlzeit) sehr gut über die Runden – und dazu ohne postprandiale Müdigkeit (Müdigkeit nach der Mahlzeit) bei guter Leistungsfähigkeit. Der Heißhunger auf Süßes ist fast komplett verschwunden. Und wenn ich doch mal was Süßes esse, wie bspw. ein Speiseeis oder ein Stück »Fabrikku-chen«, so stelle ich fest, dass es mir gar nicht mehr schmeckt, das süße Zeug!

Und ich bemerkte einen weiteren positiven, von mir nicht beabsichtigten Effekt: Ich verlor im vergangenen Jahr fast sieben Kilogramm Körpergewicht und fühle mich damit »pudelwohl«!

Die Konsequenz aus unserer gemeinsamen Ernährungsumstellung und die sehr positiven Erfahrungen damit mündeten folgerichtig im vergangenen Sommer in dem Entschluss, gemeinsam die Ausbildung zum ärztlich geprüften Gesundheitsberater GGB in Angriff zu nehmen. Und so absolvierten wir im Januar 2014 das Grundlagenseminar in Lahnstein. Zwar besitzen wir als Ärzte das allgemeine Wissen über die ernährungsbedingten Aspekte der Biochemie und Physiologie des Menschen, aber die Semester der Vorklinik liegen nun schon mehr als 30 Jahre zurück. Und so drückten wir gemeinsam, mit weiteren 44 Gleichgesinnten, im Dr. Max Otto Bruker-Haus nochmals die Schulbank und vertieften uns in die Materie der Chemie, Biochemie, Physiologie und Krankheitslehre. So erkennen wir nun klarer die Verbindung zwischen der Ernährungsweise und den Krankheiten, zum Teil auch aus eigenem Erleben.

Die Ausbildung zum Gesundheitsberater absolvieren wir im Bewusstsein, es primär für uns, für unsere Gesundheit zu tun. Aber auch, um das neu erworbene Wissen weiterzugeben an unsere Kinder, Enkelkinder, Verwandte, Freunde, Bekannte und Arbeitskollegen. Überall dort, wo ich mit Begeisterung über die Wirkungen der vitalstoffreichen Vollwerternährung und den Zusammenhang von Fabrikkost und Krankheit spreche, sehe ich großes Interesse und Neugier der Zuhörer.

Mein nächstes persönliches Ziel ist es, die Unterlagen des Grundlagenseminars aufzuarbeiten und »Unsere Nahrung – unser Schicksal« erneut vertiefend zu lesen. Des Weiteren plane ich bereits, im April in meinem Arbeitsumfeld mittels Vorträgen über gesunde Ernährung im Sinne von Dr. Max Otto Bruker zu referieren, die Zusammenhänge von Fabrikernährung und Erkrankung aufzuzeigen und damit weiteres Interesse bei meinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus dem ärztlichen und pflegerischen Bereich zu erzielen. ●