



**Matthias
Brautschek**

Vitalkost mit tierischen Ergänzungen

Foto: Matthias Brautschek beim Gärtnern

Tierische Ergänzungen mit Fisch & Wild

Die Wurzel: Lieber Matthias, freiwillig hast Du Dich nicht von der veganen Vitalkost getrennt, richtig?

Kieferentzündung überwunden

Matthias Brautschek: Ich habe Ende 1998 mit veganer Rohkost angefangen und hatte anfangs gesundheitliche Verbesserungen: Z.B. konnte ich eine immer wiederkehrende Kieferentzündung relativ leicht überwinden. Dafür hatte ich mit einem deutlichen Gewichtsverlust und Zahnproblemen zu kämpfen - hier vor allem Ziehen in den Zähnen.

Auch war ich damals vor der Rohkost sehr sportlich und merkte, dass mir mit der veganen Rohkost die Power von früher fehlte. Ok, ich habe das auf Entgiftungserscheinungen zurückgeführt, was es wahrscheinlich auch war.

Mit veganer Rohkost unzufrieden

Aber mir wurde auch bewusst, dass ich nach einiger Zeit veganer Rohkosternährung immer wieder in der Unzufriedenheit landete und mal wieder „was Richtiges“ essen wollte.

Da ich damals stark von der veganen Idee überzeugt war, hat mich das regelmäßig in Gewissenskonflikte geführt, weil „das Richtige“ zu-meist genau das war, was ja nicht gut sein sollte.

Irgendwann kam ich aber immer an den Punkt, wo mir das egal war und ich habe dann zumeist größere Portionen Schinken oder Salami gegessen. Kurioserweise war ich danach wieder zufriedener, hatte mehr Power und fühlte

mich wieder bereit für einen neuen Anlauf mit der veganen Rohkost. Bis ich wieder an diesen Punkt gelangte.

Gewissenskonflikt

Das hat mich ziemlich genervt - einerseits weil Schinken und Salami oft viel zu salzig sind, um wirklich gut zu schmecken und weil es eben auch eine gewisse Belastung des Gewissens mit sich brachte. Ich war ja sehr von der veganen Rohkost überzeugt.

Dieses Wechselspiel zog sich ungefähr zwei Jahre hin, bis ich in einem Buchladen in Hamburg das Buch „Die Rohkosttherapie“* von Guy-Claude Burger fand. Ich war erst skeptisch, konnte mich aber der Logik und dem Geist des Buches nicht entziehen und sagte mir: OK, ein Versuch ist es wert!

Die Wurzel: Durch welche Veränderungen innerhalb der Vitalkost haben welche Mängel wieder nachgelassen?

Mit tierischer Rohkost keine Mängel

Matthias Brautschek: Also, ich habe relativ früh angefangen, auch tierische Produkte zu essen - erst Fisch (Heilbutt), später auch Fleisch (vor allem Wild). Und dadurch habe ich nie größere Mängel aufgebaut.

Die Gießener Rohkoststudie hat ja festgestellt, dass viele Rohköstler vor allem mit dem Gewicht Probleme bekamen, bei der Zufuhr der Vitamine A, C, E, B1, B6, Folsäure, Betacarotin, Selen und Antioxidantien überoptimal gut versorgt sind, es aber bei Kalzium, Zink, Jod, Vitamin D und Vit-

amin B12 zu deutlichen Mängeln kommen kann. Auch Eisen scheint oft problematisch zu sein. Also hier sieht man auch anhand der Vitamine und Mineralien die Unausgewogenheit der veganen Rohkost.

Nie Untergewicht & B12-Mangel

Ich selbst habe, inspiriert durch das Buch von Guy-Claude Burger und meinem Faible für Früh- und Vorgeschichte der Menschheit, eben relativ früh in meiner Rohkostzeit angefangen, tierische Produkte zu essen. Dadurch bin ich nie in die oft für Rohköstler so typischen Mängel wie Untergewicht, B12-Mangel und ähnliches gerutscht.

Kleine Anekdote: Ich war früher oft beim Blutspenden und habe das auch am Anfang meiner Rohkostzeit oft getan. Vor dem Blutspenden wird ja der Eisenwert bestimmt und die Ärztin, nicht wissend, wie ich mich genau ernährte, war ganz begeistert von meinen Eisenwerten und sagte zu mir, ich solle meine Ernährung unbedingt beibehalten. Was sie nicht wusste war, dass ich omnivorer Rohköstler bin und ein paar Tage vorher 2 Kilo Wildschweinfleisch gegessen hatte. Das war für mich auch ein Schlüsselerlebnis, weil ich hier genau den Zusammenhang zwischen Ernährung und Blutwerten gesehen habe.

Später, im Jahr 2016, habe ich mal meinen B12-Wert testen lassen und der war im grünen Bereich. Auch ein großes Blutbild,

*Buch ist vergriffen



Ziehen an den Zähnen bei zu vielen Früchten

eine Leishmanioseinfektion nach einem längeren Aufenthalt in Costa Rica machte dies erforderlich, zeigte keinerlei Auffälligkeiten – alles im Optimal- bzw. Referenzbereich.

Mehr Kraft & Ausdauer

Auf der subjektiven Ebene hatte ich durch den regelmäßigen Verzehr tierischer Produkte mehr Kraft, mehr Ausdauer, eine kürzere Regenerationsphase zwischen Trainingseinheiten, Normalgewicht (BMI 23), keinerlei Zahnprobleme mehr (nur Ziehen bei einem Zuviel an Früchten) und fühlte mich insgesamt voller Energie.

Auch war das Sexualleben recht „gesund“. Mit veganer Rohkost schien es mir etwas weniger „lustvoll“ zu sein.

Rohkost nach den Jahreszeiten

Und ich fror plötzlich deutlich weniger, was ja ein typisches Rohkünstlerproblem ist. Dadurch entwickelte ich sogar große Freude am Winter. Ich habe bemerkt, dass der Körper mit den Jahreszeiten seinen Bedarf verändert:

Im Sommer ist die vegane oder sogar fruchtebetonte Rohkost recht einfach und stellt sich auch oft von ganz allein ein.

Im Herbst werden zunehmend fette und proteinreiche Produkte, sowie Gemüse interessant, auch steigt dann zumeist das Körpergewicht etwas an.

Im Winter präferiert man dann fette und konzentrierte, also schlussendlich auch wärmende Produkte, vor allem auch Vitamin D-reichen Fisch.

Während man im Frühjahr, wenn es wieder wärmer wird, wieder mehr Früchte präferiert.

Also grundsätzlich hat sich ALLES verbessert, wenn ich tiefer darüber nachdenke:

10-15 Jahre jünger geschätzt

Die Verdauung wurde besser, Gemüse kann ich dadurch besser verdauen, mein Fruchtkonsum wurde moderater, das Gemüt wurde ausgeglichener, ich war grundsätzlich zufriedener, gelassener, weniger zappelig. Das Denken funktionierte besser, tiefere Intuition und „Verbundenheit“ zum ALL, das Lernen wurde zu einer großen Freude, Sport wurde zum Genuss, der Muskelaufbau funktionierte ohne Probleme, keine Karies oder anderen Zahnprobleme, schöne Haut und ich werde regelmäßig 10 bis 15 Jahre jünger geschätzt.

Keine Rückfälle mehr

Und die Rohkost wurde urplötzlich KINDERLEICHT. Keine Rückfälle mehr, keine Gelüste, kein Heißhunger, keine verführerischen Gerüche.

Wenn mir mal eine Dönerbude oder ein Grillhähnchenstand gut rochen, wusste ich, dass ich mir das im rohen Kontext suchen musste, was ich dann auch tat. Danach waren all diese „Verführungen“ wieder verfliegen.

Die Wurzel: Aus welchem Grund ist es Deiner Meinung nach wichtig, auch Fleisch zu sich zu nehmen? Wieso reichen Deiner Meinung nach innerhalb einer ovo-vegetarischen Vitalkost rohe Eier (B12) von grasfressenden Hühnern oder Rohmilchbutter und -käse (Vitamin D) von Ziegen und Schafen nicht aus?

Vom Kopfdanken weg

Matthias Brautschek: Also grundsätzlich kann ich dazu keine wirkliche Aussage treffen, weil jeder herausfinden muss, was für ihn funktioniert. Ich habe bei mir festgestellt, dass man den Körper nicht betrügen und mit Kopfkonzepthen drangsalieren kann. Man kann auch nichts gegeneinander aufwiegen und etwas ersetzen (Wildkräuter statt tierische Produkte ist ja so eine Denkweise). Das funktioniert nicht, weil jedes Produkt für sich steht.

Der Körper oder das innere Kind sollten die Führung übernehmen, ohne dabei den Intellekt und den Verstand komplett auszuschalten. Der sollte aber eher der Beobachter sein und nur bei deutlichen Problemen, wie eben Mängeln, korrigierend eingreifen. Wenn man dann im rohen Kontext viele Sachen ausprobiert, zeigt einem der Körper recht präzise, was er möchte.

Bei mir war das regelmäßig und auch in größeren Mengen Wild(schwein) in den ersten paar Jahren. Ich hatte das ziemlich früh ausprobiert und danach wollte der Körper das regelmäßig. Nach ca. 6-7 Jahren wurde es dann deutlich weniger und andere Fleischarten wurden viel interessanter. Vor allem auch Hühnchen und Schaf, etwas, was ich vorher nie gegessen hatte bzw. im Vergleich zu Wildschwein wenig attraktiv fand.

Die individuelle Rohkost

Andere wiederum kommen wunderbar mit einer ovo-vegetarischen Rohkost klar. Jeder muss für sich herausfinden, was für ihn funktioniert. Jeder Mensch ist anders und lebt anders.

Die individuell-funktionierende Rohkost ist ein Feld, das erforscht und erkundet werden



Foto: Selbstversorger-Ernterzeugnisse aus Matthias eigenem Garten

will und dazu muss man eben auch etwas offen sein und vieles ausprobieren im rohen Kontext.

Dann kristallisieren sich zumeist recht schnell persönliche Präferenzen und „Wohlfühlkonzepte“ heraus. Leider kann man dies niemandem abnehmen. Man kann nicht einfach sagen, mach dies oder iss jenes. Das funktioniert nicht, weil jeder ein Individuum ist.

Man kann nur die Idee vermitteln, dass man immer offen und experimentierfreudig sein sollte. Dann findet sich irgendwann der für einen selbst passende Weg. Und der kann eben omnivor, ovo-vegetarisch oder auch pescetarisch (vegetarisch + Fisch) oder irgendetwas dazwischen sein.

Auch vegane Rohkost kann mal passend sein, die scheint aber vor allem schon mittelfristig zu Mängeln zu führen. Ich kann also nur sagen, dass es FÜR MICH wichtig war, Fleisch zu essen.

Die Wurzel: Innerhalb der veganen Vitalkostszene sehen wir das zu große süße Früchteangebot (gerade bei Vata- und Pittatypen) als Hauptproblem für die zunehmenden Mangelerscheinungen bei veganen Vitalköstlern. Doch werden die auf Zucker hochgezüchteten Früchte (vor allem Tropenfrüchte) reduziert, verschwinden binnen kürzester Zeit die Zahnprobleme und Mineralstoffmängel, besonders wenn Wildkräuter, Meeresalgen und Sprossen als Eiweißlieferanten mit in die Ernährung eingebaut werden. Dann verschwinden auch die B12-Mängel und klettern wieder in den Normbereich ohne jegliche weiteren Substitutionsmittel wie B12, Vitamin D, Zink, Selen etc. Wieso empfehlst Du trotzdem tierische Ergänzungen, insbesondere Fleisch?

Matthias Brautschek: Na ja, ich kann da nur aus persönlichen Erfahrungen und Beobachtungen bei

Mut zum Experimentieren

mir bekannten Rohkostlern sprechen, also nur auf empirische Daten zurückgreifen und mir ist bisher noch kein Fall bekannt, wo die in der Frage beschriebenen Mängel auf diese beschriebene Art und Weise wieder zurückgingen. Ich kann also hierzu nichts Fundiertes aussagen.

Ich kenne aber einige Fälle, es bleibt hier leider im Anekdotenhaften, weil mir bislang keine fundierten Studien vorliegen, wo trotz maßvollem Früchte- und relativ hohem Wildkräuterkonsum ein B12-Mangel eintrat und der sich durch Hinzunahme von tierischen Produkten wieder normalisierte.

Eine Rohkostfreundin hatte sich durch eine vegane Rohkost die Zähne relativ stark geschädigt (auch durch Schwangerschaft und Stillzeit, was nochmal mehr Nährstoffe erforderlich machte). Sie änderte erst ihre soziale Situation, die ihr seelisch zu schaffen machte und im Zuge dessen auch ihre Ernährungsweise. Die Folge war, dass ihre Zähne sich ebenfalls wieder erholten und die Zahnärztin ganz überrascht war, weil sie noch nie erlebt hatte, dass sich der Verfall so „leicht“ nur mittels Ernährung stoppen ließ. Oder dass er sich überhaupt stoppen lässt.

Auch zu empfehlen in diesem Zusammenhang ist die Lektüre des Standardwerkes der Ernährung: „Gefährdete Menschheit“ (Weston Price) Autor: Albert von Haller (Buch siehe Seite 54/Nr. 71).

Fleisch kann richtig oder falsch sein

Ich möchte vielleicht noch einmal deutlich machen, dass ich kein Fleisch empfehle, sondern für Offenheit und Experimentierfreude plädiere. Und wenn mich der Bedarf, der Körper oder wie man das auch nennen mag, zum Fleisch führt, es auch richtig ist und man das dann nicht durch andere Produkte ersetzen kann. Fleisch kann, wie alles, richtig und falsch sein. Ob es richtig oder falsch ist, hängt vom einzelnen Menschen ab und ob es im Einklang mit den körperlichen Bedürfnissen gegessen wird oder eben nicht. Das trifft aber im Grunde für jedes Produkt zu.

Rohes Eigelb gegen B12-Mangel

Die Wurzel: Die Boutenkos haben ihren B12-Mangel, den sie durch ihre vegane Vitalkost bekommen hatten, rein mit der Ergänzung von rohem Eigelb von grasfressenden Hühnern (am Anfang täglich, später nur noch 1x in der Woche) ausgleichen können. Und ihre Vitalkost wies viel mehr Grünes und weniger Früchte auf. Wieso würde Dir bei solch einer Kost immer noch etwas fehlen?

Matthias Brautschek: Weil man Lebensmittel nicht gegeneinander aufwiegen kann. Man kann sich das so vorstellen: Wir Menschen haben über viele tausend Jahre immer in kleinen Gruppen gelebt. In einem sozialen Netzwerk aus unterschiedlichen Energien. Und jedes Gruppenmitglied hatte für den Einzelnen eine individuelle Bedeutung. Die Vorstellung, man könne einen Menschen ersetzen oder austauschen, ist absurd, aber genauso geht man bei der Ernährung vor. Statt die Welt holistisch zu betrachten und sich durch Experimentieren seine individuell passende Ernährung zu suchen, versucht man, die Ernährungs-Welt nach den eigenen Vorstellungen zurechtzubiegen. Es fehlt da auch ein bisschen an Demut vor den Ahnen und der Schöpfung.

Mir würde Fleisch fehlen, weil es mir fehlt. Man kann nicht Hans mit Petra aufwiegen und Anke durch Lisa ersetzen.

Alles steht für sich und nährt auf ganz unterschiedliche Art und Weise, wenn man die Sinne etwas beachtet. Klar, ich könnte auch ohne Lisa leben, aber sie würde mir fehlen, weil sie fehlt. Alles hat seine eigene Qualität.

Affen nicht gleich Affen

Die Wurzel: Ich glaube, dass je nach Nahrungsmittelzusammensetzung die Muskelausbildung und Konstitution anders ausfällt. Nehmen wir die Affen: Die Orang-Utans sind die schlaksigsten, die Vatatypes. Sie hängen hoch oben in den Bäumen, bis die letzte Frucht gepflückt und verzehrt wurde. Sie wirken auch etwas schläfriger.

Die Schimpansen haben schon etwas mehr Muskelmasse, bewegen sich viel mehr am Boden und essen nicht so viele Früchte wie die Orang-Utans, gehen neben dem Sammeln auch Jagen und verzehren Nüsse und Grünpflanzen. Schimpansen würde ich dem Pitta-Typ zuordnen.

Und die Gorillas ernähren sich hauptsächlich von Grünpflanzen, Blättern, Wurzeln und Knollen, sind am stärksten geerdet, bilden die stärks-



ten Muskeln aus, weil in ihrer Kost das meiste Eiweiß (Grün) enthalten ist, obwohl der Gorilla kein Fleisch isst. Der Gorilla entspricht dem Kapha-Typ.

D.h., ohne zurück in die Kreidezeit (vor ca. 90 Mio. Jahren) ins Paläozän (vor ca. 56 Mio. Jahren) oder ins Miozän (vor ca. 23 Mio. Jahren) gehen zu müssen, glaube ich, dass die Art der Nahrung unsere unterschiedlichen Körper mitformt. Das beste Beispiel ist ja die Kochkost, die träge Leiber hervorbringt. Und innerhalb der Rohkost ist es ähnlich, je nachdem welche rohen Gaben wir uns über Generationen hinweg einverleiben, entsprechend werden andere Proportionen erzeugt. Wie siehst Du das?

Matthias Brautschek: Das kann man vermuten, nur ist es noch viel zu früh, um sich hier abschließend ein Urteil zu bilden. Die uns bekannte Rohkosternährung ist ja eine relativ junge Ernährungsform und wurde entwicklungsgeschichtlich quasi erst vor 5 Minuten wiederentdeckt. Wie sich das auf kommende Generationen auswirken wird, muss man mal abwarten, bzw. das müssen dann nachfolgende Forscher betrachten. Jetzt kann man darüber nur spekulieren.

Die Wurzel: Du hast Dich auch eine Zeit lang von Instincto-Kost ernährt. Wo stößt die instinktive Ernährung Deiner Erfahrung nach an ihre Grenzen?

Zuchtfrüchte täuschen den Instinkt

Matthias Brautschek: Der Instinkt ist nicht gut an die Zucht der Früchte angepasst. Der Instinkt kann durch eine fehlbesiedelte Darmflora zum Falschen führen. Beispiel: Oft essen viele Instinctos zu viel Obst, weil die Stoffe, die die Sperren auslösen, quasi aus den Früch-

Anzeige

Korinth-Oliven

am Baum getrocknet
würzig ohne Salz



Das schwarze Gold Griechenlands

Gesunde Fettquelle
! Ohne Salz!

Angebot:

200g € 7,95
1 kg € 37,90
2 kg € 67,90

Rohkost-Qualität
sonnengetrocknet

5€
Gutschein
ab 95 €
Bestellwert*

*Bestellformular S. 65 mit Bestellcode-Aktionen nutzen!

www.die-wurzel-shop.de

Die Grenzen der Instinktoernährung

ten weggezüchtet wurden. Dann kommt es zur Fehlbesiedelung des Darms mit zumeist fruktoseabbauenden Bakterien, die dann über die Darm-Hirnverbindung den Instinkt täuschen und man isst noch mehr Früchte. Das hat Guy-Claude Burger so nicht beachtet. Es tritt auch zumeist bei Menschen mit angeborener Fruktosemalabsorption auf.

Hinzu kommt der Aspekt, dass Tropenfrüchte präferiert werden, was ökologisch Unsinn ist. Gleichzeitig wird so auch die Sehnsucht nach den Ländern geweckt, wo das wächst, dort ist man aber nicht kulturell angepasst. Und es ist auch übermäßig teuer.

Und innerhalb der Instinktokost sehe ich den von Burger aufgestellten Mahlzeitenfahrplan kritisch, weil er zu einer geringeren Magensäure führen und auch ein B12-Problem auftreten kann, wenn man sich sklavisch an diesen Fahrplan hält. Nach diesem Fahrplan isst man mittags stets Früchte und Gemüse, was das Milieu im Verdauungstrack basisch macht - zur guten B12-Aufnahme braucht es aber ein saures Milieu.

Mono- oder gemischte Rohkost

Die Wurzel: Du kennst Gegenbeispiele zur instinktiven Monokost, wo das Mischen ungünstiger Nahrungsmittelgruppen keinerlei Probleme bereitet, richtig?

Matthias Brautschek: Ich kenne Rohkünstler, die auch Salate zubereiten, Gemüse reiben und mischen oder Apfelessig sowie etwas Salz benutzen. Da scheint die Rohkost aber auch gut zu funktionieren. So handhabe ich es zum Teil auch - je nach Gusto. Die mischen aber zumeist nur die Sachen, die sie auch mono/einzeln so essen würden.

Meistens hat es auch soziale und energetische Gründe. Man leitet so etwas mehr Energie in den Bauchbereich und somit aus dem Kopf

Foto: Salatanbau in Matthias Garten



ab. Im Grunde typisch für unsere westlich-verkopfte Welt.

Rohkünstler, die wirklich ungünstige Nahrungsmittelgruppen gleichzeitig in den Mund stecken und zusammen kauen, z. B. Datteln und Fisch, kenne ich nicht.

Ich kenne einige französische RohkünstlerInnen, die, von Geburt an roh lebend, durchaus Fisch gefolgt von Melone, oder Wildschwein gefolgt von Äpfeln essen. Aber sie mischen es nicht im Mund, sondern essen alles mono, nur eben zum Teil direkt nacheinander. Sie sind die für mich beeindruckendsten Rohkünstler gewesen, die mir bisher begegnet sind - vital und gesund.



Foto: Eigene Tomatenernte

Selbstversorgung aus dem Garten

Die Wurzel: Selbstversorgung beginnt im eigenen Garten. Du hast selbst einen. Baust Du auch an oder lässt Du alles wild wachsen und erntest dann?

Matthias Brautschek: Sowohl als auch. Ich baue in Mischkultur an und lasse es in manchen Ecken wild wachsen. Alles hat seinen Platz.

Ich bin ja ausgebildeter Naturschützer und Landschaftsplaner und orientiere mich beim Gartenbau an den Ideen der Permakultur nach Sepp Holzer, nach meinem eigenen ökologischen Verständnis und an der Idee der Agro-Forstwirtschaft, wo man Bäume und Anbauflächen zum gegenseitigen Nutzen kombiniert.

Mir geht es hier vor allem um die Versorgung mit gutem Gemüse, Wildkräutern und baumreifen Früchten, ohne große ökologische Belastung der Biosphäre und auch um den Erhalt alter Sorten. Ich setze auf Vielfalt und versuche, ursprüngliche Sorten zu erhalten, indem ich sie nutze.



Foto: Matthias im Frühling in seinem Garten

Rohkosttreffen & -urlaube

Die Wurzel: Und um mit der Vitalkost mit tierischen Ergänzungen nicht allein dazustehen, bietest Du zum gesellschaftlichen Austausch regelmäßige Rohkosttreffen und -urlaube in Deutschland, Österreich und Frankreich an. Wann sind die nächsten Treffen geplant?

Matthias Brautschek: Das nächste Treffen ist im Sommer 2019 (27. Juli bis 11. August) in Treffort-Cuisiat in der Nähe von Lyon.

Das Treffen ist vor allem deshalb in Frankreich, weil es aus der Instincto-Gruppe auf Montramé hervorgegangen ist - als diese keine Treffen mehr machen wollten, stand die Idee im Raum, selbst Treffen zu organisieren.

Da es auch viele französische Rohkünstler gibt, das Wetter dort bisher immer sommerlich schön und der Zeltplatz eine große Ecke nur für uns reserviert hat, sind wir nun schon das 9. Mal dort. Das 1. Mal waren wir 2010 in Rosenberg bei Ellwangen, es war aber teilweise bitterkalt, grau und wir hatten drei Tage Dauerregen. Seit 2011 nun regelmäßig in Treffort-Cuisiat. Alle Infos findet man auch hier:

www.rawfoodfestival.org

Die Wurzel: Hast Du ein Projekt, das Du unbedingt noch umsetzen möchtest?

Matthias Brautschek: Ja, habe ich, aber man soll über solche Projektideen nicht zu viel reden. Es hat aber etwas mit Landschaftsplanung und -gestaltung, mit Rohkost, Permakultur und mit Ahnengedenken zu tun! Ich hoffe, das reicht, um neugierig zu machen!

Zu meiner Person:

Ich bin 1974 in Köthen, dem heutigen Sachsen-Anhalt, zur Welt gekommen. Später habe ich an der Hochschule Anhalt Naturschutz und Landschaftsplanung studiert, lange Zeit in Österreich gelebt und bin heute freier Garten- und Landschaftsbauer.

Ich lebe in einem Mehrgenerationenhaus mit einem Rentnerpaar - oft herausfordernd, aber man wächst ja an seinen Aufgaben!

Kontakt:

Matthias Brautschek

Tel.: 034979-22176

rohestreffen@googlemail.com