



Makrobiotik: Die Humanmedizin⁽¹⁾

Wir müssen lernen, uns selbst zu heilen; das ist unser gutes Recht. Es ist unnötig, daß wir dazu von anderen abhängig sind, wie qualifiziert sie auch immer sein mögen. Es gibt viele Möglichkeiten, Krankheiten loszuwerden, ohne der Einfachheit halber Tabletten zu nehmen, die nur einen Tag lang wirken. Die Heilung muß vollständig sein. Sie darf nicht nur Symptome kurieren, sondern soll die Ursache der Krankheit beseitigen. Am besten aber vermeidet man von vornherein die Krankheitsursachen und das geschieht am wirksamsten durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung, durch viel Bewegung und durch eine Ausrichtung des ganzen Lebens auf das Wesentliche, ohne sich mit allzuviel Haben-wollen zu belasten.

Jeder ist fähig, sich selbst zu heilen. Selbst in sehr akuten, der modernen Medizin unheilbar erscheinenden Fällen besteht immer noch eine zutiefst im Menschen verborgene Reserve an Lebenskraft, die es zu mobilisieren gilt. Das kann nur der Kranke selber tun. Auch der tüchtigste und wohlmeinendste Arzt kann einen Kranken nur dann heilen, wenn in dessen Unterbewußtsein, das selbst bei Bewußtlosigkeit nicht vollends ausschaltet, noch ein Überlebenswille vorhanden ist. Der amerikanische Arzt Anthony Sattilaro, damals Chefmediziner einer der größten Kliniken von Philadelphia, hat sich 1980 gegen alle medizinischen Prognosen von einem hoffnungslosen Terminal-Krebs geheilt, mit Hilfe der Makrobiotik und einem unerschütterlichen Glauben an Heilkräfte, die der modernen Medizin unbekannt sind und deren Existenz sie leugnet.

Die orientalische Medizin hat bis heute uralte, traditionelle Richtlinien gewahrt, die einst auch in der ursprünglichen europäischen Medizin, z.B. der Griechen, unabdingbar Geltung hatten, im Zuge der sogenannten Aufklärung aber in Verfall kamen und heute von den modernen Medizinern nur noch mitleidig belächelt werden. Auch die Stellung der Ärzteschaft in der Gesellschaft war im Altertum und im Orient bis in die Neuzeit hinein eine andere, und ihre berufsinterne Hierarchie richtete sich nach der Wichtigkeit ihrer Funktionen. Der Shurai, ein 3000 Jahre alter medizinischer Kodex, unterscheidet fünf Grade von Ärzten: an höchster Stelle steht der Weise, der Arztphilosoph, der die harmonische Ordnung von Mensch und Natur zu lehren hat. Ihm folgt im Rang der Nahrungsarzt, dann der Chirurg, als vierter der Doktor der Allgemeinmedizin und als fünfter der Tierarzt. Uns interessiert hier vor allem der hohe Rang des Ernährungsmediziners, dessen Aufgabe es war, die Alltagskost von Fall zu Fall zu beurteilen und darin Rat zu erteilen, bevor der "Patient" überhaupt krank wurde. Diese Form von früher, höchst effizienter Präventivmedizin war also eher erzieherischer Natur. Die Lehre des Ernährungsdoktors wurde "Medizin des langen Lebens" genannt.

In der Medizin des Westens gab es seit dem Altertum und den Lehren von Heraklit, Pythagoras, Hippokrates und anderen deutliche Parallelen zu der orientalischen Naturmedizin. Die Juden, die Moslems, die ersten Christen bis hinein ins späte Mittelalter kannten strenge Nahrungsvorschriften, Fastenzeiten, vegetarische Diäten usw.. Goethes Arzt und Freund Christoph Wilhelm von Hufeland veröffentlichte 1796 ein gesundheitserzieherisches Buch unter dem Titel: "Makrobiotik, oder die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern". Die Analogie zur Bezeichnung der orientalischen Ernährungsärzte und ihrer Lehre ist frappant. Sie führte dazu, daß heute im Westen die besonders in den Zen-Klöstern Japans noch bis in unsere Zeit gepflegte Heilsernährung "Shojin ryory" ("Ernährung zur Förderung der geistigen Entwicklung") von den ersten Japanern, die sie vor und nach dem Zweiten Weltkrieg in den Westen einführten, "Makrobiotik" benannt wurde.

Die Makrobiotik erhebt keineswegs den Anspruch, im westlich-wissenschaftlichen Sinne eine "Heilkunst" zu sein. Sie ist vielmehr eine Ernährungs- und Verhaltenslehre, die die volle Entfaltung des Menschen zu seinem Selbst zum Ziele hat. Ihre Heilwirkungen sind eigentlich Nebenprodukte auf diesem Weg, werden aber vielfach als wichtigster Aspekt der Makrobiotik angesehen.

Die Heilmittel der Ernährungsmedizin wirken nach dem Prinzip des Gleichgewichts von Yin und Yang (die zwei gegensätzlichen, aber einander ergänzenden, kosmischen Kräfte, die sich z.B. in der Zentripetal- und der Zentrifugalkraft ausdrücken, und in allen Dingen und Phänomenen, "lebenden" wie "toten", enthalten sind, auch im Menschen selber und in jedem Teil der Nahrung, die er zu sich



nimmt). Die Heilwirkung bzw. die krankheitsverhindernde Wirkung dieser Lehre beruht auf dem sich immerdar langsam, aber unaufhaltsam verändernden Gleichgewicht zwischen Yin und Yang im ganzen Wesen des Menschen, nicht allein in seinem Körper, sondern auch in seinem Intellekt, seinem Willen, seinem Verhalten, seinem Tätigsein oder seinem Ruhen.

Daß die Ernährung zwar eine äußerst wichtige Grundlage der Gesundheit, nicht aber ein wunderwirkendes Allheilmittel ist, geht schon aus der oben erwähnten, traditionellen Stellung des Ernährungsarztes hervor. Außerdem setzt die Präventivwirkung der Makrobiotik und die Langsamkeit ihres Heileffekts voraus, daß man früh genug mit der gesunden Ernährung beginnen muß, möglichst in jungen Jahren, wenn Körper und Geist noch nicht von mannigfachen Ablagerungen der "Innenweltverschmutzung" überlastet sind. Wer erst im Endstadium einer fatalen Krankheit, nachdem die Ärzte den Fall bereits als unheilbar aufgegeben haben, die Makrobiotik als rettenden Strohalm zu ergreifen bereit ist, darf sich keine Wunder erwarten. "Sattilaro-Heilungen" sind zwar nicht ausgeschlossen, aber doch eine große Seltenheit, obwohl ein Versuch in extremis immer noch das Wagnis wert ist. Selbst dann kann nämlich die Makrobiotik noch in gewissem Sinne helfen, und sei es nur, indem sie dem Sterbenden auf natürlichem Weg Erleichterung von seinen Schmerzen und letzten Seelenfrieden bringen kann.

Die moderne, westliche Medizin ist hoch analytisch. Die Ärzte reduzieren den ganzen Menschen auf seine kranken Bestandteile und behandeln jedes kranke Organ einzeln. Die traditionelle östliche Medizin hingegen denkt sich den Menschen nicht in Teilen, sondern sieht immer das ganze System von Leib, Geist und Seele. Darüber hinaus sieht sie den Menschen immerfort auch innerhalb des Ganzen

seiner Umgebung: Natur, Gemeinschaft, Beruf usw., vor allem auch im Zusammenhang mit dem Boden, der ihn ernährt. Zwischen Erde, Luft, Wasser, Pflanzen, Tieren und dem Menschen besteht ein enger Zusammenhang, der z.B. in der Makrobiotik in bezug auf das Klima oder die Herkunft der Lebensmittel sehr konsequent angewandt wird.

Grundsätzlich ist zwar in der Makrobiotik kein einziges Nahrungsmittel gänzlich verboten. Sie ist keineswegs eine der vielen Abwandlungen des Vegetarismus. Sie lehrt zwar eine starke Herabsetzung des Genusses von tierischen Produkten aller Art und stellt die Nahrungsmittel in einer sorgfältig abgestimmten Dosierung zu Mahlzeiten zusammen, immer im korrekten Bezug zum derzeitigen Zustand des Menschen, zu seiner Tätigkeit, zur jeweiligen Jahreszeit, Witterung und Aufenthaltsgegend. Geographisch wird damit ganz automatisch ein Nahrungsgleichgewicht zwischen Nord und Süd geschaffen, wie es welternährungspolitisch heute unabdingbar geworden ist: was im Süden wächst, was für uns "exotisch" ist, sollte auch im Süden verzehrt werden. Hingegen ist es unbedingt "makrobiotisch", wenn die Eskimos und die Grönländer zu zirka 60% Fleisch und Fisch essen.

Für unsere Breiten gelten in der Makrobiotik die verschiedenen Getreidearten als Hauptnahrungsquellen. Es muß nicht unbedingt nur Vollkorn-Reis sein, wie es den Makrobioten vielfach vorgeworfen wird. In unseren Gegenden sind vor allem auch Gerste, Dinkel, Hirse, Hafer und Weizen Grundstock der makrobiotischen Ernährung (ca. 50% der täglichen Nahrungsaufnahme). Hinzu kommen ca. 30% Gemüse, davon ein nur geringer Teil roh, etwa 5% Bohnen und andere Hülsenfrüchte, vielfach in fermentierter oder geronnener, käseartiger Form, etwa als "Tofu" oder "Tempeh", zwei auch im Westen zunehmend populär werdende Soja-Verarbeitungen. Tofu kann man heute in Schweizer Supermärkten als gängige Ware kaufen. Er wird dort von den Molkereien hergestellt, die ganz klug erkannt haben, daß Sojaprodukte auf dem besten Weg sind, das Fleisch als Hauptproteinspender im Laufe der nächsten Jahre zu verdrängen, ebenso in gewissem Grad die Milchprodukte. Weitere makrobiotische "Spezialitäten" sind milchsäure Vergärungen in der Art des Sauerkrauts, das Sojaferment-Produkt Miso als Suppen- und Saucenbasis, aber in unseren Breiten auch Vollkornbrot, geringe Mengen Obst und Süßspeisen, die ausschließlich mit natürlichen Süßmitteln hergestellt werden (Apfelsaft, Gerstensirup, usw.), sowie kleine Mengen Meeresalgen als Mineralspender. Nur zu äußerst seltenem Gebrauch angeraten werden den Erwachsenen Milchprodukte aller Art, sowie Fleisch. Besonders die roten Fleischsorten sind mit Vorsicht zu genießen. Kristallisierter Industriezucker steht mit den chemischen Medikamenten und den ... Drogen zuoberst auf der Warnungsliste der Makrobiotik.

Der westlichen Medizin wird, vielfach leider zu Recht, vorgeworfen, sie behandle nur die Symptome und vermöge kaum noch, den sich häufenden Entdeckungen immer neuer Krankheitserreger mit wirksamen Mitteln entgegenzutreten. In der orientalischen Medizin wird, sofern auch sie noch traditionell angewandt wird, das Phänomen eher als Ganzes erfaßt, insbesondere vom Gesichtspunkt der Ernährung her. Gegen die AIDS-Seuche z.B. hält die Makrobiotik die medizinischen Bemühungen um ein Heilmittel für aussichtslos, solange nicht eine Ernährungsum-



stellung erfolgt, da vor allem der übermäßige Zuckergenuß in allen denkbaren Formen, vom Softdrink über Ice Cream bis hin zum Feingebäck und dem obligaten Zucker im Kaffee verdächtigt wird, eine geschwächte Dauerkondition der Immunfaktoren hervorzurufen. Die "dolce vita" des Westens könnte in der Tat eine verhängnisvolle und schicksals-schwere Verweichlichung breitetester Volksmassen zur Folge haben. Zu den zahlreichen Forschungsprojekten, die vom US-Bundesetat im Kampf gegen AIDS finanziell unterstützt werden, gehören übrigens auch makrobiotische Bemühungen in einer New Yorker Beobachtungsstation.

Zu den wesentlichen Heilkräften der Makrobiotik aber zählt nicht zuletzt die ihr zugrundeliegende Philosophie: der "dualistische Monismus". Wenn Yin und Yang für den Beginner eine schier unverständliche "Wissenschaft" zu sein und alle Gespräche der Makrobioten zu dominieren scheinen, so darf die perfekte Ergänzung dieser beiden Antagonismen zu der vollkommenen Einheit im Tao nicht aus dem Auge verloren werden. Daher gehören zur ausgewogenen Ernährung genau so ausgewogene meditative Praktiken, wie sie in der unermeßlich reichen Zen-Kultur vergangener Jahrhunderte und bis heute, wenn auch im geringeren Masse, gepflegt wurden und werden: im Nô-theater, in der Malerei, in der Musik, im Tanz, in den edlen Kampfkünsten Aikido, T'ai-Chi oder Kendo, im unvergleichlich hehren japanischen Bogenschiessen, im Ikebana, in der Garten- und Bauarchitektur, in der einmaligen literarischen Form der Haiku-Dichtung, in der Tee-Zeremonie und, nicht zuletzt, in der Kunst des Kochens.

All diesen Kulturzweigen liegt eine gemeinsame Praktik als zentrales Element der Lebensführung zugrunde: die Zen-Meditation mit ihrer letztendli-

chen Bereitschaft zum vollständigen Vereinen mit dem All – oder für gläubige Menschen: mit Gott! Leben und Tod gehören zueinander, wie Krankheit und Gesundheit, Wachsein und Schlaf, Tag und Nacht. Der Weg ist das Ziel, die tägliche Übung das Mittel, diesen WEG zu gehen. Es ist die Therapie des ganzen Menschen.

Das Ziel ist also nicht eine ohnehin immer labil bleibende "Gesundheit", nicht nur die Sucht nach einem irgendwie immer ungleichgewichtigen Glückszustand. Das Ziel ist die Akzeptierung des Unvermeidlichen. Gesundheit und Glück sind Gratis-Beilagen von vergänglichem Wert. Rein gesundheitlich kann die Nahrung als Heilmittel durchwegs positive Wirkungen erzielen, aber eben nur "halbe" Heilung, wenn die körperliche Nahrung nicht durch eine geistige Komponente, durch "Übungen der Stille", ergänzt wird.

Der Mensch lebt nun einmal nicht von Brot allein, und zur Nahrung des Leibes gehört, wenn echte Heilung, wenn das Heil an sich erreicht werden soll, auch die tägliche "Nahrung" für den Geist.

Es hat in der Vergangenheit nicht wenig Kritik gegenüber der Makrobiotik gegeben. Die Autoren dieser Stellungnahme sind ihrerseits sehr kritisch gegenüber gewissen Tendenzen dieser Bewegung. Unleugbar aber sind ihre holistischen (=ganzheitlichen) Dimensionen und deren Ganzheitswirkung auf den Menschen.

Heng und Rosch Krieps

(1) "Humanmedizin" nennen die Autoren Naburo Muramoto und Michel Abeshera die Makrobiotik in der Einleitung ihres Buches "Heile Dich Selbst durch bewußte Ernährung", Irisiana Verlag, Haldenwang 1979. Teile dieses Aufsatzes sind dieser Einleitung entnommen.