

Das Alpha Omega Gespräch

*** Ein Beitrag zur Ernährung für ein neues Jahrtausend ***

Johanna Paungger-Poppe und Thomas Poppe haben gemeinsam mehrere Bücher geschrieben, die das Wissen um den Einfluss von Natur- und Mondrhythmen auf unser Leben zum Thema haben. Die Bekanntesten sind wohl „Vom richtigen Zeitpunkt“, erschienen 1991, „Aus eigener Kraft“, „Alles erlaubt!“ und „Der lebendige Garten“, allesamt regelmäßig in den Ratgeber-Bestsellerlisten zu finden. Die Bücher und Kalender der beiden haben derzeit eine Auflage von über 16 Millionen erreicht, mit Übersetzungen in 26 Sprachen. Ihre Bücher „Alles erlaubt!“ und „Moon Power“ machen mit einem der wichtigsten Werkzeuge vertraut für das Gesundwerden und Gesundbleiben aus eigener Kraft - mit dem persönlichen Ernährungstyp Alpha und Omega.

Herr Poppe, in Ihrem Buch stellen Sie den Lesern einen bestimmten Aspekt der Ernährung vor, so wie Ihre Frau es an Ihrem Hof in der Kindheit gelernt hat. Es gibt offenbar zwei unterschiedliche Ernährungstypen, nämlich „Alpha“ und „Omega“? Was bedeutet das im Wesentlichen?

Es bedeutet, dass Sie persönlich und auch jeder andere Mensch mit größter Wahrscheinlichkeit einem von zwei Menschentypen angehört, die sich dadurch unterscheiden, dass sie jeweils eine ganze Reihe von Lebensmitteln unterschiedlich gut vertragen. Diese Unterschiede sind so enorm, dass man sich tatsächlich gesundheitlichen Schaden zufügen kann, wenn man sich über längere Zeit nicht dem eigenen Typ gemäß ernährt -

auch dann, wenn man vollwertig und biologisch einkauft!

Warum weiß ich als Normalsterblicher nichts davon? Die Unterschiede zwischen den Ernährungstypen scheinen ja gravierend, wie ich gelesen habe. Warum geht ein solches Wissen verloren?

Ja, warum? Nehmen wir als Beispiel die Kuhmilch. Jahrtausendlang wusste man um den Schaden, den sie im Körper anrichtet. Heute gibt es schon genügend wissenschaftliche Studien, die diesen Schaden auch denjenigen beweisen, die nicht fühlen und sehen wollen. Aber diese Wissenschaftler haben kein Geld für Information auf breiter Basis zur Verfügung, während die Milchindustrie Milliarden ausgibt, um uns zu täuschen. Die-

selben Milliarden, die wir für die Milchindustrie ausgeben - über Steuern und über den Kauf ihrer Produkte. Mit anderen Worten: Das Wissen ging verloren, weil daran ein mächtiges Interesse besteht. Auf Seiten von Menschen, die nicht Ihre und meine Interessen im Auge haben.

Die Sache mit der Milch muss ich mir später genauer anschauen. Was habe ich nun davon, wenn ich meinen Ernährungstyp kenne?

Zusammenfassend: Sie haben dann viel mehr noch als bisher die freie Wahl, ob Sie Ihren 85. Geburtstag fit wie ein Turnschuh erleben - mit Optimismus in die Zukunft blickend und mit der Frage beschäftigt, mit welchen besonderen Abenteuern Sie die nächsten 20 Jahre füllen wollen. Oder andererseits, ob Sie Ihren 60. Geburtstag müde, mutlos und von Zipperlein geplagt am liebsten ignorieren wollen und der Zukunft eher resigniert entgegensehen. Die Entscheidung liegt dann bei Ihnen.

Das klingt ja verheißungsvoll. Na gut, also entdecken wir auch das Wissen um den Ernährungstyp heute neu. Sie sagten auch, dass ohne dieses Wissen der Kampf gegen Übergewicht fast aussichtslos ist. Warum das?

Wenn ich mich nach allen Regeln der

Kunst und der Natur gesund ernähre, kann es trotzdem geschehen, dass mein Körper nicht bekommt, was er braucht - nämlich dann, wenn ich meinen persönlichen Ernährungstyp ignoriere. Als Folge empfindet er eine Mangel-Situation, die ihn nach „Mehr!“ rufen lässt. Nur mit allergrößter Selbstdisziplin lässt sich so das Gewicht halten. Gesundsein und –bleiben wird dann etwas schwieriger.

Das bringt mich darauf: Worauf führen Sie denn im Wesentlichen die Übergewichts-Epidemie der heutigen Zeit zurück?

Die Ursache ist in einem Teufelskreis aus drei Elementen zu suchen: das Nichts, das Zuviel und das Falsche. Erstens: Die heutige Nahrungsmittel-Produktion - von der industriellen Landwirtschaft bis zur Supermarktkasse - liefert uns das Nichts, nämlich wertlose, leere Stopfblähfüllmittel, denen es an allem fehlt: an Nährstoffen, Vitaminen, Mineralien, vor allem auch Liebe und Hingabe im Herstellen. Letzteres nährt ebenso und wo es fehlt, da leidet der Mensch Mangel.

Zweitens das Zuviel: Im verzweifelten Versuch, den wertlosen Nahrungsmitteln das wirklich Lebendige und Ernährende abzugewinnen, verlangt der Körper nach „Mehr!“ - mit allen bekannten Folgen. Das Verlangen nach Mehr hat die Nahrungsmittel-Industrie bewusst vorausprogrammiert. Sie versetzt

ihre Produkte mit Suchtstoffen, an die sich der Körper langsam gewöhnt. Er beginnt zu glauben, dass er die Produkte tatsächlich braucht. Wir degenerieren langsam zu idealen Konsumenten für alle möglichen Industrien, deren Hauptzweck es ist, von Betäubung, Verzweiflung, Krankheit und Sucht nach „Zerstreuung“ zu leben.

Drittens: Wir essen das Falsche. Wie gesagt, manchem nützt nicht einmal eine vollwertige, biologische Ernährungsweise, um sich rundum gesund und wohl zu fühlen. Denn wer sich nicht typgerecht ernährt, erlebt oft ebenfalls Mangelerscheinungen, ohne deren Ursache auch nur zu ahnen.

Zusammengefasst: Industrien wachsen, Aktien steigen nur mit Sucht und Abhängigkeit, nicht mit Genügsamkeit, Lebensfreude, Harmonie mit sich selbst und der Natur.

Wie merke ich denn, dass ich mich nicht meinem Typ entsprechend ernähre beziehungsweise dass Verdauungsprobleme und Übergewicht damit zusammenhängen, und nicht mit der Menge oder der Lebendigkeit der Lebensmittel?

Das ist die vielleicht wichtigste Frage und da muss ich etwas ausholen.

Um im Alltag selbständig herauszufinden, welcher Ernährungstyp Sie sind, müssen Sie ein klares Gefühl dafür entwickeln, was „vertragen“ und „nicht vertragen“ ei-

gentlich bedeutet und zwar *für Sie persönlich!* Vor allem müssen Sie aufhören, auf Experten zu hören, die Ihnen einreden wollen, dies sei gesund und jenes sei schädlich. Butter war lange Zeit ach so gesund und dann plötzlich nicht mehr. Heute ist sie es wieder. Pasta galten als Super-Dickmacher, jetzt gibt es die Nudel-Diät. Dieses Auf und Ab der wissenschaftlichen Meinung erlebte so gut wie jedes Lebensmittel. Die Wahrheit liegt nicht in der Mitte, sondern in Ihrer ganz persönlichen Erfahrung - und nirgends sonst! Wenn Sie persönlich die Ausnahme von einer Regel sind, hat jede Statistik für Sie ihren Wert verloren. Und Tatsache ist, dass jeder einzelne von uns eine Ausnahme ist, jeder für sich.

Was also bedeutet „nicht vertragen“? Am allerwichtigsten: Sie vertragen ein bestimmtes Lebensmittel wahrscheinlich nicht, *wenn sein Genuss sie regelmäßig ermüdet!* Das Gefühl, nach jedem Essen am liebsten ein Schläfchen machen zu wollen, ist ein sicheres Zeichen dafür, dass Sie etwas nicht vertragen haben und dass es Ihnen langfristig sehr schadet. So verrückt sind die normalen Ansichten über unsere Ernährung und unsere Nahrungsmittel, dass uns sogar schon Ärzte weismachen wollen, man *müsse* sich nach dem Essen müde fühlen! Das ist eine Frechheit! Vollwertige Lebensmittel, ausgesucht nach Ihrem Ernährungstyp und liebevoll

zubereitet machen niemals müde, selbst wenn Sie ein wenig mehr davon essen als der Körper verlangt! Sind aber Konservierungsmittel, Farbstoffe, Geschmacksverstärker und künstliche Aromastoffe enthalten, machen Nahrungsmittel immer müde.

Die Ausnahme ist hier die leichte Mattigkeit zwischen 13 und 15 Uhr, unabhängig davon, ob Sie ein Mittagessen hatten oder nicht. Sie ist etwas ganz Natürliches und hängt mit dem Tagesrhythmus der Organe zusammen, den wir in unserem Buch „Aus eigener Kraft“ beschrieben haben.

Weiter: Sie vertragen ein bestimmtes Lebensmittel wahrscheinlich nicht, wenn Sie regelmäßig unter saurem Aufstoßen, Sodbrennen, Völlegefühl, Blähungen oder Kopfschmerzen leiden. Kopfschmerz und Migräne sind eine sehr häufige, allergische Reaktion auf unverträgliche Nahrungsmittel oder Getränke. Schokolade beispielsweise ist für viele Menschen ein starker Migräne-Auslöser und lange nicht der Glücklicher-Macher, als der sie uns verkauft wird. Oftmals wird diese Reaktion nicht in Verbindung mit untauglicher Nahrung gebracht, weil sie verzögert eintreten kann, manchmal sogar erst am nächsten Tag.

Drittens: Sie vertragen ein bestimmtes Lebensmittel wahrscheinlich nicht, wenn sich etwa 15 Minuten bis eine halbe Stunde nach seiner Aufnahme ihre seelische Ge-

mütslage stark verschlechtert! Diese Reaktion tritt besonders bei Kindern auf, wenn sie Süßigkeiten gegessen haben, am stärksten vormittags zwischen 9 und 11 Uhr. Aber auch bei Erwachsenen, etwa nach der Aufnahme von Mehlspeisen mit poliertem Weizenmehl und weißen Zucker, weil dies stets zu einem Mangel an Vitamin B führt, dem Nerven-Vitamin.

Viertens: Sie vertragen ein bestimmtes Lebensmittel wahrscheinlich nicht, wenn Sie häufig Mund- und/oder Körpergeruch haben oder bekommen. Mundgeruch aufgrund schlechter Zahnpflege ist hier nicht gemeint. Mundgeruch beruht in fast allen Fällen auf schlechter Verdauung und einem belasteten Magen. Körpergeruch trotz regelmäßiger Körperpflege ist so gut wie immer ein Zeichen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit oder eines gestörten Stoffwechsels. Das gilt auch für den Genuss von Knoblauch. Die Körperausdünstung nach Knoblauchgenuss ist kaum merkbar, wenn man sich ausgewogen und gesund ernährt.

Fünftens: Sie vertragen ein bestimmtes Lebensmittel wahrscheinlich nicht, wenn sich bei Ihnen ein Pilz findet, innerlich oder äußerlich. Sogar Fußpilz ist Signal für eine gestörte Verdauung, weil sie die Hautfunktionen durcheinander bringt. Pilze werden übrigens durch Süßigkeiten geradezu gezüchtet.

Sechstens: Sie vertragen ein bestimmtes Lebensmittel wahrscheinlich nicht, wenn Sie unter unbestimmbaren Rückenschmerzen leiden, besonders im Kreuz. Rückenschmerzen sind eine sehr häufige allergische Reaktion auf polierten Weizen, der ja der Normalfall heute ist. Die überlastete Niere strahlt dann über Nervenbahnen in die Wirbelsäule aus. Kommt immer wieder Weizenmehl nach, wird der Niere die Arbeit schließlich zu viel und ihr Helferorgan, die Milz, gerät unter Druck - mit allen Folgen. Fachärzte behandeln leider meist jenes Organ, das in der Kette der Schwächung als letztes drankommt, weil es zu versagen beginnt. Kaum ein Urologe denkt daran, Nierenprobleme auf Weizenmehl-Unverträglichkeit zurückzuführen, obwohl das die häufigste Ursache ist.

Mit dieser Aufzählung haben Sie jetzt schon ein gutes Werkzeug in der Hand, um Ihre persönlichen Unverträglichkeiten und dann auch Ihren Ernährungstyp zu entdecken, wobei Müdigkeit das wohl sicherste Zeichen ist. Die Müdigkeit, die Lähmung nach dem Essen als normal anzusehen - hier verbirgt sich ein Hauptgrund dafür, dass heute keine Rücksicht auf die Ernährungstypen genommen wird.

Unsere „Normalkost“ aus Kantinen und Fast-Food-Restaurants und Supermärkten wirkt eindeutig lähmend! Das fühlt jeder, der

sich einmal eine oder zwei Wochen lang gesund und typgerecht ernährt - wie wir es beispielsweise in Johannas Gesundheitswochen anbieten. Sie können dort diesen Unterschied und Ihren Ernährungstyp genauestens kennen lernen – und auch, wie mühelos sich das Wissen zu Hause in die Praxis umsetzen lässt.

Die Leute sind hinterher meist völlig fassungslos, welche unglaubliche Sinneskraft in uns verborgen ist - zu schmecken, zu riechen, zu fühlen! Auch alle anderen betäubten Gefühle und Wahrnehmungskräfte wachen auf - das macht manchmal Angst. Das ist sicherlich noch ein Grund, warum sich viele von uns „niederfressen“. Man fühlt weniger, was wirklich ist. Aber ich schweife ab...

Allmählich würde mich nun interessieren, was es bedeutet, ein Alpha- oder Omega-Typ zu sein? Worauf muss ich achten, wenn ich beispielsweise ein Omega-Typ bin?

Das sind Sie wahrscheinlich auch, denn es gibt sogar äußerliche Zeichen, an denen man das erkennen kann, beispielsweise der Körperbau. Denken Sie an das, was ich vorher zum Thema „Vertragen“ gesagt habe und werfen Sie einen Blick auf die kleine Alpha-Omega-Identifikationshilfe, die ich Ihnen mitgebracht habe:

**Alpha-Omega-Identifikationsquiz:
Eine kleine Starthilfe zum Erkennen des Ernährungstyps**

Alpha Typ:

Sie vertragen den täglichen Orangensaft, haben bei Gurken keine Probleme mit Aufstoßen, und Karotten sind ein bevorzugtes Gemüse? Lieben Sie größere Mahlzeiten, dafür in größeren Abständen, ohne Snacks zwischendurch? Nach Süßigkeiten und Weizenbrot stellt sich regelmäßig Müdigkeit ein? Bekommen Sie von Kirschen oder Pflaumen einen sauren Magen, vertragen Äpfel besser? Fast immer mit Ja geantwortet gibt einen deutlichen Hinweis auf einen Alpha Typ.

Omega Typ:

Sie haben relativ oft Hungergefühle, sind aber dann schon mit Kleinigkeiten wie Frucht, Müslischnitte, Smoothie zufrieden? Große Portionen wirken abschreckend? Bio-Süßigkeiten wirken nicht so belastend, wie man erwarten könnte? Bio-Weißbrot vertragen Sie gut, bekommen vor Roggenbrot eher Magendrücken? Tierisches Fett, Butter, usw. kann schon mal eine leichte Übelkeit verursachen? Der tägliche, angeblich so gesunde Apfel kann Sie nicht wirklich begeistern? Viele Ja-Antworten lassen einen Omega Typ vermuten.

Sie sehen jetzt schon, warum Kernobst zusammen mit Steinobst für viele Menschen nicht verträglich ist, vor allem nicht Mischsäfte aus beidem. Es ist jetzt sicher auch verständlicher, warum manche Menschen von Torten nicht dick werden, während andere buchstäblich schon „beim Hinschauen“ Pfunde zulegen. Oder warum viele Menschen das ach so gesunde Glas Orangensaft am Morgen nicht vertragen und mit Sodbrennen reagieren. Oder warum der „gesunde Apfel“ von vielen Kindern in der Schulpause schnellstens gegen etwas „Besseres“ eingetauscht wird. Oder warum manche Menschen sich so richtig satt essen und dann lange nichts mehr brauchen, während andere

ständig Kleinigkeiten dahin essen.

Das ist ja furchterlich! Mischbrot soll ungesund sein? Und kalt gepresstes Bio-Olivenöl soll für Alpha-Menschen schädlich sein? Und Äpfel sind nur für die Hälfte der Menschheit gesund?

Ja. Das ist tatsächlich so. Und es ist für jedermann problemlos mit ein wenig Geduld nachprüfbar. Niemand verträgt Mischbrot, also Brot, das Weizen und Roggen enthält. Wenn Sie einmal darauf achten, werden Sie merken, wie Mischbrot sofort für einen unangenehmen Blähbauch sorgt. Oder die Sache mit dem Kaffee: Viele Menschen sagen, dass sie Kaffee sogar noch vor dem Schla-

fengehen trinken können und „es mache ihnen gar nichts aus“. Das ist lustig, denn gerade daran, dass der Kaffee *nicht* anregend wirkt, könnten diese Menschen erkennen, dass er nicht für sie gedacht ist.

Es kommt noch etwas hinzu: Der Körper ist in der Regel ungeheuer robust. Wir können uns kleinere und auch größere Ernährungssünden scheinbar folgenlos leisten, manchmal über lange Zeit. Im Gegenteil: In jungen Jahren können wir uns oftmals regelrecht falsch ernähren, ohne dafür die Rechnung präsentiert zu bekommen. Die Müdigkeit nach dem Essen, die Kopfschmerzen und Kater hier und da, das Zwicken und Zwacken in den Gelenken morgens, der kleine Hautausschlag, der schnell vergeht, die paar Kilo zu viel - so viele Symptome fürs Nichtvertragen, die wir schlicht und einfach in Kauf nehmen, ohne viel darüber nachzudenken. Erst ab etwa 40 Jahren summieren sich diese Sünden und sind dann nicht mehr so leicht zu ignorieren.

Viele Symptome der alltäglichen Fehler-nährung wie beispielsweise Orangenhaut bei Frauen, Haarausfall bei Männern, rheumatische Störungen, Sehschwäche, Neurodermitis, Osteoporose, Arthritis, usw. bringen wir - mit freundlicher Hilfe der Wissenschaft und Industrie - gar nicht erst in Verbindung mit falscher Ernährung. Oftmals sogar werden uns Krankheiten aufgrund von Ernäh-

rungsfehlern als „erblich bedingt“ verkauft. Das ist blanker Unsinn, denn was hier vererbt wird, sind Ernährungs-, Verhaltens- und Denk-Gewohnheiten. Wir übernehmen unsere Süchte von unseren Vorbildern - aus der Familie, der Schule, von den Werbeplakaten, aus dem Fernsehen.

Daraus haben Johanna und ich übrigens gelernt! Wir haben ja bis vor kurzem in Büchern, Kalendern und auf unserer Website eine genaue und ausführliche Liste dessen zugänglich gemacht, was beide Ernährungstypen präzise unterscheidet - was vertragen wird und was nicht. Das geschah in bester Absicht, damit jeder die Möglichkeit hat, den Ernährungstyp selbst herauszufinden.

Es hatte aber eine unerwartete Nebenwirkung: Viele LeserInnen glaubten, sich „eindeutig“ im falschen Ernährungstyp zu erkennen und ernährten sich dann längere Zeit auf der Basis eines Irrtums. Sie hatten schlicht Gewohnheit mit Verträglichkeit verwechselt - nach dem Motto: „Kaffee ver-trage ich, weil den trinke ich schon seit 30 Jahren“. Solche Sackgassen können wir nicht verantworten und haben deshalb den Service eingerichtet, den Ernährungstyp zweifelsfrei zu ermitteln, mit Hilfe eines Fragebogens, den wir persönlich auswerten. Sie können ihn auf unserer Website www.paungger-poppe.com ausfüllen. Die

Auswertung kostet ein paar Euro, aber ein solcher Service erfordert viel Zeit. Außerdem erhalten Sie als Gegenleistung eine echte Hilfe für Ihr ganzes Leben, die eigentlich unbezahlbar ist.

Wenn ich diese Alpha-Omega-Identifikationsliste anschau, frage ich mich, welche Folgen etwas Unverträgliches eigentlich hat? Inwiefern schädigt mich beispielsweise Roggenmehl, wenn ich ein Omega-Typ bin?

Ganz einfach: Sie untergraben Ihre Gesundheit, sie belasten Ihr Immunsystem. Die Folgen davon können von Person zu Person sehr verschieden sein. Der eine reagiert mit Krankheit früher, der andere später. Der eine bekommt eine Allergie und später Asthma,



der andere verschleißt seine Gelenke, der dritte belastet seine Nieren bis zum Zusammenbruch, der vierte reagiert mit erhöhtem Cholesterinspiegel, mit Blähungen und so fort. Oft tritt die Schädigung erst nach Jahrzehnten ein. „Nein, der Käse kann nicht schuld an meiner Krankheit sein, den esse

ich schon seit zwanzig Jahren täglich“ – diesen Satz bekommen wir oft zu hören.

Herr Poppe, wie haben Sie persönlich eigentlich die Unterscheidung zwischen Alpha und Omega kennen gelernt? Sie sind ja nicht damit aufgewachsen. Hat Ihre Frau Sie „zwangsbeglückt“?

Nein. Das ist nicht ihre Art. Sie kann sehr lange zuschauen, wenn man Fehler macht, einfach weil eine Frau in Tirol so aufwächst. Heute komme ich mir fast ein wenig dämlich vor, wenn ich so zurückdenke. Es hat Monate gedauert, bis ich merkte, dass Johanna eines der größten, vergessenen Geheimnisse jeglicher Lebenskunst offen und ohne großes Theater praktizierte. Das Ausmaß dieser Ignoranz ist mir heute fast so unbegreiflich, wie wenn ich übersehen hätte, dass meine Frau nach dem Mondkalender lebt. Zumindest kommt es mir heute so vor, wo ich mir die beiden Ernährungstypen so vertraut geworden sind, dass ich oftmals schon bei der ersten Begegnung mit Fremden deren Ernährungstyp erraten kann.

Es begann damit, dass ich als merkwürdig empfand, was meine Frau so in der Küche trieb und was sie für mich und die Kinder kochte. Beispielsweise fiel mir auf, dass sie Pfannkuchen zuerst mit Butterschmalz, dann „normal“ mit Pflanzenöl machte. Oder sie sagte zu einer Besucherin, „Kaffee ist nichts

für dich“, während eine andere ihn fast aufgedrängt bekam.

Ja, und dann kaufte sie niemals Mischbrot, sondern immer entweder reines Weizenbrot oder reines Roggenbrot oder Dinkelbrot, das für beide Ernährungstypen verträglich ist. Der einen Tochter verbot sie Süßigkeiten so gut es ging, während sie die andere mit viel mehr Nachsicht behandelte. Diese Ungleichbehandlung von uns allen folgte keinem erkennbaren Muster, und meine leichte Verwirrung blieb unaufgelöst. Manchmal verzweifelte ich etwas, denn wenn meine Frau auf Reisen war und ich für die Kids kochte, sorgten meine eigenen Künste für einiges Erstaunen, Bauchweh und freundliche, aber bestimmte „Nein danke“ - Reaktionen.

Bis ich Johanna eines Tages festnagelte. Und ihr im Laufe eines Gespräches von mehreren Stunden Dauer entlockte, dass es zwei grundverschiedene Ernährungstypen gibt. Meine Frau, ich selbst und eines unserer Kinder, so erfuhr ich, waren Alpha-Typen, die beiden anderen Kinder Omega-Typen. Sie erklärte mir schließlich kurz die wesentlichen Unterschiede - und ich bekam eine Gänsehaut. Verzweifelt rief ich aus: „Warum hast Du mir das nicht schon früher gesagt! Das ist WICHTIG für die Menschheit! Kein Mensch weiß davon!!!“ „Ich dachte immer, die Leute ernähren sich frei-

willig so chaotisch“, so die trockene Antwort meiner Frau. Ich war sprachlos. Glücklicherweise nicht lange, wie Sie wissen und in unserem Buch „Alles erlaubt!“ nachlesen können.

Es folgten dann Monate des Experimentierens, des Beobachtens, des Fragens und Notierens. Heute weiß ich und kann allen erzählen: Meine Frau hat mir eine der wichtigsten Säulen guter Gesundheit verraten.

Und woher kommt die Bezeichnung „Alpha“ und „Omega“?

Was soll ich sagen - das ist unsere eigene Wortschöpfung. Tatsächlich haben wir nirgends aktuelle und zeitgemäße Bezeichnungen gefunden, auch nicht in anderen Kulturen. In Johannas Familie wiederum wurde zwar auf die richtige Ernährung für die beiden Typen geachtet, aber wenn überhaupt darüber geredet wurde, dann gab es nur die Unterscheidung in das „Essen für die Arbeiter“ und das „Essen für die Beamten“. Das passt wohl nicht, oder? Alpha und Omega - das hat uns dann ganz gut gefallen, weil jede Wertung vermieden wird. Die gibt es nämlich nicht. Niemand ist besser oder schlechter dran, nur weil er diesem oder jenem Typ zugehört. Mit der Ausnahme vielleicht, dass es Alpha-Typen heutzutage schwerer haben, weil Weißmehl und weißer Zucker in den meisten Fertigprodukten versteckt sind.

Gibt es eigentlich auch so etwas wie „Mischtypen“?

Jaja, viele wünschen es sich, wenigen ist es vergönnt. Nur etwa fünf Prozent aller Menschen sind unserer Erfahrung nach Mischtypen. In der Regel fühlen sich Menschen subjektiv als Mischtyp, wenn sie sich über Jahrzehnte an bestimmte Lebensmittel gewöhnt haben, deren Schädigung noch nicht bewusst wahrgenommen wird. Generell haben es Mischtypen etwas leichter, sich gesund zu ernähren, denn sie vertragen alles besser, solange sie auf die Mengen achten, auf Bio-Qualität und darauf, dass Eiweiß und Kohlenhydrate möglichst selten gemeinsam auf den Teller kommen.

Gibt es die Möglichkeit, den Typ zu wechseln?

Die Zugehörigkeit zu einem Ernährungstyp besteht lebenslang, auch wenn sich Vorlieben und Geschmacksrichtungen ändern.

Können Sie für unsere Leser und für mich zum Schluss noch einmal zusammenfassen, worin der besondere Nutzen der Kenntnis der Ernährungstypen liegt?

Was ist wohl das besondere Geheimnis mancher alter Menschen, beispielsweise der Bergbauer, der mit 80 Jahren früh morgens auf die Alm klettert, den ganzen Tag härteste

körperliche Arbeit leistet und abends fröhlich an seiner Pfeife saugt? Der niemals in ihrem Leben eine Arztpraxis von innen gesehen hat?

Betrachtet man die Lebensweise solcher Menschen, fällt fast immer auf, dass sie sich ganz schlicht ernähren - nach Grundregeln, die sich Jahrtausende lang nicht verändert haben. Das fällt ihnen deshalb nicht schwer, weil sie wissen: Nur eine halbe Tafel Schokolade, oder ein Viertel Cola, oder eine halbe Pizza oder ein „Fruchtzweig“ - und ihr Körper wäre in Minuten so geschwächt, dass sie zu nichts mehr taugen den ganzen Tag.

Das Wissen hilft Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrer Seele, aufzuwachen und die Gewichte abzustreifen, die uns niederdrücken. Es ist eine große Hilfe, um endlich wieder die Zügel in die Hand zu nehmen, ein Leben in Unabhängigkeit und Selbstverantwortung zu führen. Essen Sie, was Ihnen gut tut und nicht was Ihnen vorgeschrieben wird. Eiweiß beispielsweise ist am hochwertigsten in pflanzlicher Form. Alles andere ist eine Lüge, bewusst oder unbewusst! Die Wissenschaft weiß es schon längst besser. Die Schulmilch beispielsweise ist ein Verbrechen an unseren Kindern! Und Obstsaft vertragen sie oft nicht, weil auf den Ernährungstyp der Kinder keine Rücksicht genommen wird.

Trauen Sie sich, das Wissen unserer Ahnen zu erobern. Es ist unser aller Geburtsrecht. Sie müssen nicht auf den Segen von oben warten. Einfach ausprobieren - und schon erfahren Sie den Segen unmittelbar, spätestens nach ein paar Tagen, wenn Ihr Körper wieder aufgeatmet und Vertrauen zu Ihnen gefasst hat, nach so langer Zeit der

Vernachlässigung. Es ist unser Versprechen: Was Sie dadurch an Lebensqualität und Lebensfreude gewinnen, möchten Sie nicht mehr hergeben!

Herr Poppe, vielen Dank für das aufschlussreiche Gespräch.
