

2. Leseprobe aus dem Buch „Zurück zur Natur und zur Gesundheit“:

Die Wende

Susanne war eine moderne Fünzigerin, berufstätig, aktiv, vielseitig interessiert, gerne auf Reisen und ein seltener Gast bei ihren Kindern. Dazu im krassen Gegensatz: ihr Ehemann, der wohl auch noch berufstätig war, aber das war es auch schon. Er interessierte sich gerade noch für Sport, verabscheute Reisen und wollte auch sonst nur seine Ruhe haben. Die bekam er auch, denn das Ehepaar hatte sich nichts mehr zu sagen.

Es sei eine spontane Eingebung gewesen, sagte Susanne hinterher, dass sie das Erbe ihrer Eltern, ein Grundstück in guter Lage, verkaufte und sich für dieses Geld ein kleines Fachwerkhäuschen auf dem Lande gönnte und damit ihren Ehemann verließ.

„Er merkt das gar nicht, wenn er vor seinem Fernseher sitzt“, sagte Susanne zu ihren Kindern, die nach dem Rechten schauen wollten, wie sie sagten.

„Du nimmst uns unser Heim,“ klagte die Jüngste.

„Du kannst Vater doch nicht unversorgt lassen,“ empörte sich die ältere Tochter.

„Und an unseren guten Ruf denkst du wohl gar nicht“ – das war der Sohn, der in der Politik Karriere machen wollte.

Susanne versuchte eine Weile, ihre Beweggründe zu schildern, aber sie merkte bald, dass jedes ihrer Kinder nur an sich dachte. Auch die Älteste, die sich empörte, dass der Vater nun nicht mehr versorgt sein würde, befürchtete nur insgeheim, vom Vater als Aushilfsköchin angefordert zu werden.

„Er ist Fast-food gewohnt,“ tröstete Susanne ihre Tochter, „jeden Abend nach der Arbeit gab es etwas Schnelles, Ungesundes bei uns. Da wird er weiterhin von Pizzas und aus Dosen leben können mit dem Unterschied, dass er die Packungen nun selbst öffnen muss. Das schafft er noch gerade bis zur Tagesschau.“

Susanne aber wollte ihr Leben ändern. Sie war sich bewusst geworden, dass sie unbewusst gelebt hatte, wohl vegetarisch, aber ansonsten sehr ungesund. Und nun beschloss sie, etwas für ihre Gesundheit zu tun. Der Resturlaub reichte für Fastenferien auf Teneriffa. In der Gemeinschaft zu fasten und zu wandern – es war wunderbar! Und dazu die Aussicht ihres Zimmers auf das herrliche türkisfarbene Meer – Susanne wäre gerne geblieben! Auswandern, überlegte sie, wäre doch das Beste, um den Vorwürfen der Familie zu entrinnen. Frührentner auf den Kanaren oder auf Mallorca, war das nicht ein erstrebenswertes Ziel? Umgeben von Gleichgesinnten im sonnigen Süden bei köstlichen, reifen Früchten?

Susanne beschloss, nur noch Früchte und Salat zu essen. Der Fastenurlaub hatte mit Früchten aufgehört, von denen es auf Teneriffa eine große Auswahl gibt. Susanne schwelgte in ihnen und plante, ihren kleinen Garten mit Obstbäumen zu bepflanzen. Oder sollte sie doch besser gleich hierbleiben?

Sie verlängerte ihren Urlaub noch um zwei unbezahlte Wochen, was in der Firma auf heftigen Widerstand gestoßen war und sie vielleicht ihre Stellung kosten würde. Aber Susanne brauchte Zeit, um sich zu entscheiden: Deutsches Fachwerkhäuschen alleine oder in einem Appartementhaus auf Teneriffa, wo es noch mehrere alleinstehende Damen gab – und auch Herren?

Susanne lernte einen reizenden Österreicher kennen, der genau wie sie vor der Überlegung stand auszuwandern oder wieder im alten Trott zu landen. Sie genoss es, verwöhnt zu werden, sein charmantes „Gnädige Frau“, und dass er ihr im Restaurant den Stuhl vorzog und in die Jacke half. Der Österreicher war bereits seit zehn Jahren Rohköstler und ein Paradebeispiel dafür, wie vital und gesund man dadurch werden kann. Doch obwohl Susanne ja schon längst überzeugt war, hörte er nicht auf, zu erklären und zu bevormunden. Sie wurde immer nachdenklicher, je

mehr abwertende Bemerkungen er über die „Schlechte-Kost-Esser“ fallen ließ und vernichtende Bemerkungen über die dicken Bäuche der männlichen Urlauber machte. Er selbst war rank und schlank – und er war ein Fanatiker. Als Susanne einmal gedankenlos einen Kaffee bestellte, rief er beschwörend: „Ja, wissen’s denn nicht, wie schädlich das ist?“

Da wurde Susanne aufmüpfig. „Weiß ich,“ sagte sie bestimmt, „aber jetzt ist mir nun mal nach Schädlichem.“

Und schon wurde sie überhäuft mit Erklärungen, welches Gift sie da ihrem Körper zumutete. Koffein! Und dann ging es weiter zum Kalkrüber, dem raffinierten Zucker, zum entwerteten weißen Reis, zum säuernden Brot usw. usw. Susanne widersprach ihm nicht. Zutreffend war das schon, aber dieser absolute Ton! Wie schrecklich für die ihm ausgesetzte Verwandtschaft, die sich das sicher täglich anhören musste. Sicher, dachte Susanne, ist die Ehefrau in Österreich froh, wenn sie ihn los wird. Jedenfalls erging es ihr nach ein paar weiteren Vortragstagen so.

Denn als er dann auch noch süffisant die dramatische Geschichte der alten chinesischen Todesstrafe erzählte, gemäß der Verurteilte ausschließlich mit Fleisch und Wein ernährt wurden und dadurch eines jämmerlichen Säuretodes starben, hatte sie von seiner Überheblichkeit genug, nahm den nächsten Flieger nach Hause und aß aus Trotz eine Currywurst und zwei Stücke Sahnetorte im Flughafenrestaurant. Dann wurde ihr schlecht.

Susanne führte ihre Vorsätze durch. Sie wurde erst einmal eine Sommer-Rohköstlerin und entschlackte und entgiftete weiter, so wie sie es auf Teneriffa gelernt hatte. Aber so gut wie dort ging es ihr längst nicht mehr. Die Entgiftung machte ihr zunehmend zu schaffen. Außerdem träumte sie immer wieder von Bratkartoffeln und Klößen mit Soße. Susanne fühlte sich schwach und schwankend. Sollte sie ihre Vorsätze aufgeben? Sie sah schon die triumphierenden Gesichter ihrer Kinder vor sich, die ihr prophezeit hatten, dass sie das nicht durchhalten würde.

Und dann wurde die jüngste Tochter krank und Susanne musste nach ihrem Acht-Stunden-Tag täglich 60 km hinüber fahren und dort nach den Enkelkindern schauen, kochen, waschen, putzen. In ihrer resoluten Art hatte sie erst einmal den Haushalt durchorganisiert und an die Kinder, 12 und 15 Jahre alt, Aufgaben delegiert. Die Beiden jedoch, nicht an Helfen gewöhnt, maulten und übernahmen nur widerwillig ihren Teil. Und Susanne in ihrer Entgiftungsphase, überfordert durch die täglichen Fahrten und die langen Tage, die sie weiterhin nur mit Säften und Obstessen verbrachte, verlor ihre Energie und Durchsetzungskraft in den langen Diskussionen mit den Halbwüchsigen.

„Kommt daher und dirigiert uns herum!“ protestierten die Enkelkinder.

„Ich komme nicht mehr daher, wenn ihr es alleine schafft,“ erwiderte Susanne. Und dann mussten die Enkelkinder es alleine schaffen und schafften es auch, denn nun wurde Susanne krank. Sie kam einfach morgens schweißgebadet aus ihrem Bett nicht mehr hoch. Ihre Beine zitterten, knickten wie Streichhölzer zusammen, und sie erbrach alle ihre Früchte.

Der herbeitelefonierte Hausarzt sagte: „Sie müssen mal wieder vernünftig essen, das ist alles. Sie sind ja schrecklich abgemagert.“ Abgemagert? So reden Dicke von Schlanken. Vernünftig essen? Da gingen die Meinungen doch sehr auseinander! Aber was sollte Susanne tun? Sie war kraftlos und ängstlich geworden, aber aufgeben wollte sie nicht. Sie kam sich allein und verlassen vor, und es ließ sich niemand bei ihr blicken, der ihr hätte helfen können. Nun fiel ihr auf, wie isoliert sie dastand mit ihrer Einstellung. Die Kinder wollte sie nicht anrufen, ihren Noch-Ehemann erst recht nicht. Und die alten Freundinnen, die sich jede Woche im Café Süß trafen, wohl auch nicht. Bei dem Gedanken an Sahnekuchen wurde Susanne wieder schlecht.

In ihrer Not rief sie den österreichischen Fanatiker an, der Toni hieß. Der riet ihr natürlich zum Durchhalten und gab zu, selbst auch eine Krisenzeit mit Kopf- und Nierenschmerzen gehabt zu haben. Das tröstete Susanne ein wenig, aber besser

ging es ihr dadurch auch nicht. Doch Hilfe nahte – aus einer völlig unvermuteten Richtung. Ihr Sohn kam, um seine neueste Freundin vorzustellen. Susanne schaffte es kaum, ihm die Tür aufzumachen. Eilig wankte sie wieder ins Bett, schwindlig wie ihr war und so schwach. Erst als Jost hereinkam und nach ihm noch jemand, wurde Susanne bewusst, dass ein Gast in ihr Schlafzimmer trat, in dem sie seit Tagen schwitzend lag und nur notdürftig das Erbrochene weggewischt hatte.

„Nein!“ rief sie abwehrend. Und Jost: „Wie riecht es denn hier!?“

„Bitte, geh wieder,“ bat Susanne, und ihre Schwäche war ihr peinlich.

Aber der rettende Engel trat hinter Jost hervor, und es war, als käme die einstige junge, resolute Susanne daher. So übernahm mit einem Schlag Jutta, die Krankenschwester, das Ruder. Es war wunderbar. Sie durchschaute sofort die Situation, schickte Jost hinaus, steckte die Erschöpfte in die Badewanne und wechselte die Bettwäsche. Während sie abfrottiert und wieder in ihr frisch bezogenes Bett gesteckt wurde, erzählte Susanne ihre Geschichte. Sie spürte, Jutta war die Richtige, sie hatte Verständnis, Einfühlungsvermögen und wusste, wie es weitergehen konnte.

„In gewisser Hinsicht hatte der Arzt schon recht,“ sagte Jutta, „jetzt muss erst einmal eine warme Gemüsezeit her. Am besten basisches Gemüse und basische Hirse, damit die Entgiftungsphase unterbrochen wird. Außerdem besorge ich ihnen Heilerde und so werden wir ihren rebellierenden Magen wieder in Ordnung bringen.“

„Sag doch Susanne zu mir,“ bat Susanne schwach, aber unendlich getröstet.

Wie kam ihr karrieresüchtiger Sohn nur an so ein patentes Mädchen?

Jutta war die Rettung gewesen. Sie war selbst auf dem langsamen Weg zur Rohköstlerin, wie sie es nannte. Weil sie jung war, hatte sie die Probleme, die Susanne durchlief, nur in schwächerer Auswirkung erlebt. Und da sie Krankenschwester war, verstand sie auch besser die Symptome, die sich in einer Entgiftungsphase zeigen können.

„Eine Schicht von dem, was sich in deinem Körper an Säuren abgelagert hatte, hast du nun in erneute Aktion gebracht,“ erklärte sie, „das kann einen schon mal umhauen.“

„Und die Kopfschmerzen?“

„Zeigen, dass dein Körper entgiftet. Dann schnell Heilerde in Wasser auflösen und viel, viel trinken. Außerdem musst du in dieser Phase sehr viel Chlorophyll und sehr viele Vitamine und Mineralien zu dir nehmen, die diese aufgescheuchten Säuren beseitigen helfen.“

„War das alles nur Entgiftung, und ich bin gar nicht krank?“

Jutta lächelte beruhigend: „Dein Körper hat dir nur gezeigt, was du ihm alles in den letzten Jahren zugemutet hast. Er arbeitet nun auf höchster Stufe, kämpft wieder gegen die alten Schlacken, und diesmal erfolgreich. Er wirbelt die gelösten Giftstoffe noch einmal auf, bevor sie als giftiger Abfall hinausgeschwemmt werden. Ja, es kann sogar zu Fieber kommen. Und das ist doch gut!“

Ja, alles war gut. Und Susanne war bald wieder bei Kräften, aber sie war nicht mehr die alte Susanne. Sanfter war sie geworden, dankbarer. Und ihre berühmten schnellen Entschlüsse überdachte sie nun sorgfältiger. Und nach reiflicher Überlegung entschloss sie sich, zu kündigen, auch wenn ihre finanzielle Situation dadurch so mager wurde, dass sie auf Reisen zukünftig würde verzichten müssen. Sie wünschte sich, herauszukommen aus der Hektik und Zeit zu haben für ihre Obstmalzeiten, ja, die Früchte zu würdigen, wie sie sagte. Und ebenso die sich verschenkende Natur!

Noch immer reagierten ihre Kinder ohne Verständnis. Aber darin, wie Susanne nun ihre neue Richtung beschrieb, lag der Unterschied. Bisher hatte sie jede ihrer Wegänderungen mit einer verborgenen Aggression vorgetragen. Wagt euch, etwas dagegen zu sagen! So etwa war es angekommen. Doch nun lag eine ruhige Gewissheit in ihren Worten, so dass ihre Töchter schmunzelten: „Mutter hat immer Überraschungen. Aber sie ist ruhiger geworden.“

Für ihre alten Freundinnen erfand Susanne nun rohköstliche Kuchenrezepte, mit Früchten belegt, und für die Besucherinnen, die bald ihren Treffpunkt aus dem Café Süß in den blühenden Garten von Susanne verlegten, auch mit Schlagsahne. Auch ihre Liebe zur Natur hatte Susanne entdeckt, die nun ihre freie Zeit hinter dem Haus verbrachte und neben den neuen Obstbäumen Beeren pflanzte und Gemüse. Bei der Freude am Gärteln fragte sie sich verwundert, wieso sie diesen Lebensbereich bisher übersehen hatte.

Eines Tages, es war schon Herbst geworden, saß Susanne auf der Bank in ihrem Garten, die noch erdverschmierten Hände nach der Gartenarbeit im Schoß ruhend, als jemand um das Haus herum zur Terrasse kam, weil Susanne das Klingeln nicht gehört hatte. Es war der Österreicher! Susanne freute sich. Und freute sich noch mehr, als sie feststellte, dass auch er ein anderer geworden war.

„Ich hab aufgehört, die Leute zu beschwätzen,“ erzählte er, „wer’s wissen will, dem sag ich das, was er verstehen kann, und wer’s nicht wissen will, der versteht es eh nicht.“

„Und ihre Frau?“

„Die kann ich endlich lassen. Ja, das war das Problem, lassen zu können. Seinen eigenen Weg zu gehen und die anderen ihren Weg gehen zu lassen, das ist das Geheimnis der Zufriedenheit. So einsichtig bin ich geworden auf meine alten Tage. Sie lebt nun ihr Leben, wie sie es schon immer wollte und es auch nicht ändern will. Bei unserem Ältesten ist sie glücklich. Sie wird gebraucht und macht wieder Salzburger Nockerln, ohne dass ihr einer die vermiest.“

Ja, er gefiel Susanne immer besser. Sie lud ihn zum Tee ein auf ihre vom Herbstlaub errötete Terrasse, Tee bereits aus eigenen Kräutern, und freute sich an dem gemütlichen Plausch mit einer verwandten Seele. Und als sie ihn fragte, ob er es noch vorhätte, auszuwandern, wusste sie schon seine Antwort. Nein, sagte er, das sei eine Flucht. Und genauso sah es auch Susanne. Auch sie wollte sich nicht mehr entziehen und lieber bleiben und ihrer Verwandt- und Bekanntschaft vorbildhaft zeigen, wie sie sich veränderte und dass das gut war.

„Und die wunderbaren Südfrüchte?“

„Ja, die locken noch,“ sagte er. Und Susanne nickte zustimmend.

„Wenn hier einmal Apfel-, Birnbaum, Kirsch- und Pflaumenbaum tragen, hab ich von Sommer bis Herbst genug Früchte, denn auch Himbeeren und Johannisbeeren werden bald bei mir wachsen,“ mit weit ausgebreiteten Armen zeigte sie ihr Reich, „auch Erdbeeren im Frühjahr, aber im Winter ...“

„Ja, im Winter,“ beendete der österreichische Toni den Satz, „im Winter kauft man die Südfrüchte oder man isst sie in ihrer herrlichen Reife im sonnigen Süden. Deshalb bin ich gekommen, um zu fragen, ob sie im Winter mit mir nach Madeira fahren wollen, so für zwei bis drei Monate?“

