

Ich zieh das durch, egal, was andere denken

Die Schlichtenerin Erika Grotkasten ernährt sich seit 18 Jahren instinktiv von Rohkost / Krankheiten losgeworden

Von unserem Redaktionsmitglied
Martin Pfrommer

Schorndorf.

Was ihre Ernährung anbelangt, ist die Schlichtenerin Erika Grotkasten 1990 eher unfreiwillig einen ungewöhnlichen Weg gegangen. Sie stellte um auf naturbelassene Rohkost und wurde so chronische Kopfschmerzen los. Vorher hatte sie zwei Jahrzehnte vergeblich versucht, mit schulmedizinischen und alternativen Methoden den schlimmen Schmerzen zu entrinnen.

Ihre Art der Rohkost-Ernährung, die sich „Instinkto“ nennt, orientiert sich an dem, wie sich der Mensch Millionen Jahre ernährt hat vor der Beherrschung des Feuers, als er noch vorwiegend in den Tropen lebte. Instinkto vermeidet jegliches erhitzte oder sonstige veränderte Nahrungsmittel, setzt auf das Wiedererwachen natürlicher Instinkte und sogenannter Sperren, die spür- und schmeckbar werden, wenn der Körper genug hat von einem Lebensmittel und ein Mehr für ihn schädlich wäre.

Die Kopfschmerzen - „eine lebensbedrohliche Krankheit, da stehst du öfter auf der Brücke“ - hatten sich in der Pubertät eingestellt. Mit 14 Jahren hatte es mit der körperlichen Umstellung einen belastenden Umzug gegeben, verbunden mit dem Verlust vertrauter Umgebung, dem Wechsel von einer liberalen auf eine strenge Schule, plötzlich schlechteren Noten und Verantwortung für ein just geborenes Nachzügler-Geschwisterchen. Erika übernahm Verantwortung, weil ihre Mutter nicht gesund war. Erst wenn das Schwesterchen abends im Bett lag, konnte sie lernen.

Sie fing sich in der Schule, bekam nach dem Abitur sogar ein Begabtenstipendium für ein Psychologiestudium, zog es durch, heiratete, sie und ihr Mann bekamen eine Tochter und sie gingen aus beruflichen Gründen in den Süden. Aber die Kopfschmerzen blieben. Es bedeutete Schmerzmittel. Ein Zahnarzt zog vier Weisheitszähne. Augenärzte verschrieben verschiedenste Brillen („später habe ich nach einem Jahr Augentraining nie wieder eine Brille getragen“). Ein Orthopäde verpasste ihr für ein halbes Jahr eine Halskrawatte wegen angeblicher Verkrümmung der Halswirbelsäule, hängte sie in Schlingen auf. Ein Internist vermutete eine Arteriosklerose im Gehirn und verschrieb starke Medikamente. Nach zehn Jahren hatte sie genug, begab sich auf eigene Suche, versuchte es mit Ho-



Vor dem Termin mit unserem Fotografen stellte Erika Grotkasten eine Auswahl mit natürlichen Nahrungsmitteln zusammen Bild: Habermann

möopathie, Neurotherapie, mit Akkupunktur, Akkupressur, mit autogenem Training, Yoga, Zen-Meditation, auch mit Fasten. Dauerhaft änderte sich wenig. Diese Jahre machten sie ernst und schwermütig. Sie tanzte nicht mehr, fand sich ab, wenig Kontakte zu haben, nie mitzufeiern. Sie konnte sich nicht an das Gefühl erinnern, jemals gesund gewesen zu sein und sich wohl zu fühlen. 1989 war sie „ganz tief unten, mit zehn, zwölf Krankheiten neben den Kopfschmerzen“. War bereit zu allem, wenn es nur helfen würde, beschloss zum Jahreswechsel, das Amalgam aus den Zähnen trotz Unverträglichkeit von Betäubungsmitteln entfernen zu lassen und: die Ernährung umzustellen. Nach der Lektüre eines Buches von Jamila Peiter über die Heilkraft der Vitalernährung wusste sie, „dass Menschen Jahrmillionen so gelebt haben. Ich zieh es durch, egal, was andere denken. Es ist mein Leben.“ Nach drei Wochen waren die Kopfschmerzen verschwunden. Hochgefühl stellte sich ein, sie empfand Freude und Dankbarkeit für jeden Tag, „blühte auf“, wurde auf der Straße angesprochen, was denn mit ihr los sei. Die „Entgiftung“ lief an, die

„Reinigung von Kochkostmolekülen“. Sie wurde schmal, nahm acht Kilo ab, ihr Mann machte sich Sorgen. Im Nachhinein sieht sie es so, dass sie „durch ein enges Nadelöhr“ ging. Zunächst sei es ein „Rohkostgefängnis“ gewesen. Sie träumte von Mohnkuchen, Nudelsuppe und gestattete sich vorübergehend, einmal in der Woche etwas anderes zu essen. Mal ein Brot, mal einen Kuchen am Sonntag, „da ging es mir Montag und Dienstag schlecht, erst am Mittwoch wieder gut“. Sie sprach mit einem Heroinabhängigen, verglich dessen Entzug mit ihrem, kam auf ähnliche innere Prozesse.

Nach einem knappen Jahr war die Umstellung überstanden

Ende 1990 war's überstanden. Seither spürt sie viel „himmlischen Genuss“ beim Essen heimischer und tropischer Früchte, Gemüse, Saaten, Nüsse, Salate und Wildkräuter. Ihre Antennen, Intuition sind stärker geworden, der Geist sanfter, gelassener, weniger oft besetzt von Ärger, Neid oder Eifersucht. Die Sinneswahrnehmungen verbesserten sich. Auch der Heuschnupfen ver-

schwand und andere Krankheiten. Verändert haben sich auch ihre Ansichten über Beziehungen und Konventionen. Sie fasste neuen Lebensmut. Sie und ihr Mann bekamen zu Hause zwei weitere Kinder. Die Geburten hat sie wunderschön in Erinnerung.

Doch die Ernährungsgewohnheiten komplett umzustellen, bedeutete auch, kulturell und sozial verankerte Gewohnheiten über Bord zu werfen, sich mit der Angst vor Genussverlust auseinanderzusetzen. Gegen den Strom schwimmen ist nicht einfach. Nach viereinhalb Jahren, als Erika Grotkasten begann, das Kochen für ihre Familie mehr und mehr in Frage zu stellen, und die Ergebnisse entsprechend wurden („Ich habe nicht mehr abgeschmeckt“), bat die Familie, sie möge doch den Kochlöffel welegen. Ihre Kinder essen inzwischen so wie sie, allerdings lockerer, mit Ausnahmen. Ihr Mann, der eh oft in der Firma isst, blieb bei der Kochkost. Als Mensch ist sie selbstständiger geworden. Sie wird oft um Rat gefragt, auch von Totkranken, wurde zu Vorträgen eingeladen. Im „Naturarzt“ und „Fit fürs Leben“ veröffentlichte sie ihre Heilungsgeschichte.

AWG verteilt die neuen Papiertonnen

Schorndorf.

Die neuen Papiertonnen werden in Schorndorf verteilt. Beginnend mit den Teilorten und anschließend in der Schorndorfer Kernstadt beginnt die Auslieferung der bestellten Tonnen am heutigen Dienstag, 22. Januar. Die Papiertonnen tragen am Korpus Aufkleber mit dem Namen des Bestellers. So kann jeder eindeutig erkennen, welche Papiertonne er in Zukunft nutzen kann. Die AWG bittet, die neuen Tonnen möglichst rasch vom Gehweg oder Straßenrand auf das Grundstück zu holen, um Behinderungen von Fußgängern zu vermeiden. Zusammen mit den Altpapiertonnen wird ein Informationsblatt mit den Leerungsterminen der Papiertonnen im Jahr 2008 an die betroffenen Bürger verteilt. An jedem zweiten Leerungstermin findet auch eine Bündelsammlung für Kartonagen statt; diese Termine sind im Informationsblatt besonders gekennzeichnet. Die ersten Leerungstermine der Papiertonnen in Schorndorf sind: Bezirke 1, 4 und 5 (grau, gelb, blau) am Freitag, 8. Februar; Bezirke 2 und 3 (hellblau, rot) am Montag, 11. Februar; in Schlichten, Ober- und Unterberken am Montag, 11. Februar; restliche Schorndorfer Teilorte am Dienstag, 12. Februar.

Hinweise zur richtigen Befüllung der Papiertonnen enthält ein Aufkleber auf den Tonnen. Diese Informationen stehen auch in dem Faltblatt, das an alle Haushalte verteilt wurde und das an allen Rathäusern ausliegt. Ferner können die Hinweise auf der AWG-Homepage unter www.awg-rems-murr.de eingesehen werden.

Für Fragen oder Meldungen über nicht oder falsch verteilte Tonnen unter © 0 71 51 / 501-95 35 oder 501-95 38. Die Faxnummer der AWG lautet 501-95 51. E-Mails an info@awg-rems-murr.de.

Galerien sind heute zu

Schorndorf.

Wegen eines Todesfalls und einer internen Veranstaltung bleiben die Galerien für Kunst und Technik am heutigen Dienstag, 22. Januar, geschlossen.

— Anzeige —