

Kurt Kretschmann

## **Unsere Ess- und Trinkgewohnheiten unter die Lupe genommen**

### **Erfahrungen aus 70-jähriger fleischloser Ernährung**

Mit der Aufstellung berühmter Vegetarier!



## Inhaltsverzeichnis

◆ Vorwort	S.3
◆ Warum konnte das Fleischessen solche Ausmaße annehmen?	S.4
◆ Doch das Eiweißdogma ist eine Irrlehre	S.4
◆ Luxusnahrung Fleisch	S.5
◆ Die Massentierhaltung belastet die Umwelt	S.5
◆ Die Genussmittel	S.6
◆ Warum stellte ich mich ganz auf die pflanzliche Ernährung um?	S.7
◆ Gab es einen Ausweg?	S.8
◆ Hitler triumphiert	S.10
◆ Jetzt hatten wir alle Möglichkeiten	S.11
◆ Fasten und weitere Ernährungsversuche	S.12
◆ Ein Fett-Minimum-Versuch	S.13
◆ Was brachte die pflanzliche Ernährung für Ergebnisse?	S.14
◆ Wir unterweisen junge deutsche Juden in der Bienenzucht	S.15
◆ Wir legen eine Erdbeerplantage an	S.15
◆ Ein Freund schließt sich uns an	S.16
◆ Wir werden eingezogen	S.18
◆ Wanderungen durch Deutschland, Schweiz und Oberitalien	S.21
◆ Zigeunerhans	S.23
◆ Es kommen schwere Zeiten	S.24
◆ Kriegsschauplatz Russland	S.25
◆ Kurz vor dem Zusammenbruch	S.26
◆ Gefangenschaft	S.28
◆ Endlich frei!	S.29
◆ Wie ernähren wir uns heute?	S.29
◆ Wie steht es um unsere Gesundheit?	S.31
◆ Eine Frage, die den Vegetariern oft gestellt wird	S.32
◆ Aussprüche bekannter Persönlichkeiten zum Vegetarismus	S.34
◆ Aufstellung berühmter Vegetarier	S.36

## Vorwort

Wenn in diesem Beitrag weit verbreitete Dogmen der offiziellen Ernährungslehre angegriffen und widerlegt werden, so aus dem jahrzehntelangen Experiment einer einfachen Lebensweise, die auch die Ernährung betrifft. Dabei liegt die Zeit weit zurück, wo ich in der Berliner Stadtbibliothek Dutzende Bücher von Autoren verschiedener Länder Seite für Seite durcharbeitete, die, soweit man sie ins Deutsche übersetzt hatte, auch für einen Arbeiterjungen Ernährungsfragen in verständlicher Weise behandelten. Das brennende Interesse führte mich sehr bald zu einer vegetarischen Ernährung, ohne alle Produkte von toten und lebenden Tieren, also auch unter Verzicht von tierischen Fetten, Milch und Milcherzeugnissen, Eiern und Fisch.

Obwohl mein Gesundheitszustand damals, beeinflusst durch die Ernährungslage im 1. Weltkrieg, und in den Jahren danach, alles andere als erfreulich war, spielte dieser Faktor dennoch nur eine untergeordnete Rolle. Auch die auf ethischen Motiven beruhende Meinung vieler Vegetarier, die in dieser Zeit in Berlin nicht solchen Seltenheitswert hatten wie heute, dass der Mensch über Leben und Tod der Nutztiere nicht verfügen kann wie er will, wenn er dafür auch alle Machtmittel besitzt – hat mich damals nicht sonderlich berührt. Mich beschäftigte die skrupellose kapitalistische Ausbeutung der menschlichen Arbeitskraft in der Weimarer Republik, die ich täglich erlebte. Davon wollte ich mich befreien.

Doch bevor ich meinen eigenen Weg beschreibe, der mir einen reichen Erfahrungsschatz vermittelte, einige allgemeine Bemerkungen zur jetzigen Ernährungssituation. Es ist bekannt, dass die Bürger unserer Republik ihren Fleischkonsum ständig erhöht haben. Die Zahlen liegen bei über 100kg pro Kopf im Jahr. Bedenkt man, dass Kinder und alte Menschen viel weniger Fleisch verzehren, desgleichen die Kranken, und das sind zusammen mindestens 40 der Gesamtbevölkerung, so muss man den Fleischverbrauch der arbeitenden Bürger noch weit höher ansetzen. In den letzten 30 Jahren ist der Verzehr tierischer Nahrung angestiegen. Da erhebt sich sogleich die Frage, sind Leistungsfähigkeit und Gesundheit im gleichen Umfang gestiegen? Können wir immer mehr Krankenhäuser schließen und die Zahl der Ärzte und des Pflegepersonals senken, weil sie nicht mehr gebraucht werden? Das wird niemand behaupten wollen. Denn wir bauen das Gesundheitswesen mit Milliarden Beträgen weiter aus. Da muss man doch daraus schließen, dass der Fleischmythos nicht das brachte, was man sich davon versprochen hat.

## **Warum konnte das Fleischessen solche Ausmaße annehmen?**

Wissenschaftler haben schon vor 80 Jahren die These aufgestellt, dass das im Fleisch und Fleischerzeugnissen enthaltene tierische Eiweiß besonders hochwertig sei. Diese Behauptung ist für alle Tierzüchter von enormer Bedeutung. Wenn es so ist, dann kann man das Fleisch als eine aus pflanzlichen Produkten hochveredelte menschliche Nahrung bezeichnen, und damit ist dann auch der Preis gerechtfertigt, der dafür gefordert wird. Das Eiweißdogma ist die Grundlage der enorm aufwändigen Tierhaltung. Davon lebt sie. Das hinter der Tierhaltung stehende Kapital wird jeden Versuch, die Wahrheit ans Tageslicht zu bringen und die Tierhaltung einzuschränken, mit allen zu Gebote stehenden Mitteln bekämpfen.

## **Doch das Eiweißdogma ist eine Irrlehre**

Die meisten Menschen auf der Welt können sich, da sie viel zu arm sind, Fleischnahrung nicht oder nur in ganz geringem Umfang leisten, oder sie verzichten darauf aus weltanschaulichen Gründen. Ihre Ernährung besteht aus Getreide, Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst und Wildkräutern. Das trifft für alle Völker mit schwach entwickelter Industrie zu. Was sie zu ihrem einfachen Leben an Gerätschaften brauchen, das liefern fast ausschließlich kleine handwerkliche Betriebe. Die Ausbeutung der Rohstoffe der Erde ist in diesen Ländern dementsprechend gering, desgleichen die von ihnen hervorgerufene Umweltbelastung.

Ganz anders sieht es in den industriell hochentwickelten Staaten aus. Sie sind reich, und ihre Bürger leben in der Mehrzahl im Überfluss. Ihre Ernährung tritt durch einen hohen Konsum an Fleisch und Fleischerzeugnissen hervor. Doch reichen dafür die ihnen zur Verfügung stehenden Ackerflächen nicht aus. Sie benötigen für ihre Tierhaltung zusätzlich zum eigenen Futter große Mengen an Futtermitteln, die eingeführt werden. Dafür lassen sich viele Beispiele anführen. Wir beschränken uns auf die Bundesrepublik.

Nach Angaben aus der BRD werden jährlich rund 50 Millionen Tonnen hochwertiger Futtermittel angekauft: Getreide, Sojabohnen, Leinsamen und anderes mehr. Ohne diese riesigen Mengen hochkonzentrierter Futtermittel sind die Massenviehhaltungen nicht durchzuführen. Doch von diesen 50 Millionen Tonnen, die ja auch für die menschliche Ernährung einsetzbar wären, könnten 300 Millionen Menschen leben! Die Industriestaaten sind mitschuldig am Hunger in Lateinamerika, Asien und Afrika, und damit die Bürger dieser Länder, die ihren bisher erreichten Lebensstandard

möglichst immer weiter steigern wollen. Das aber ist untrennbar mit schwerwiegenden Folgen verbunden. Wird dieser Weg nicht geändert, sind immer größere politische und wirtschaftliche Katastrophen in der dritten Welt vorprogrammiert. Sie werden aber auch die Industriestaaten als Verursacher treffen.

## **Luxusnahrung Fleisch**

Es ist noch viel zu wenig bekannt, wie aufwändig die Tierhaltung ist. Die Schlachttiere brauchen zum Erhalt ihres eigenen Lebens etwa 70 bis 8033 des gefressenen Futters. Die Angaben dazu verändern sich geringfügig bei den verschiedenen Tierarten. Fleischnahrung ist damit die aufwändigste und unrationellste Nahrung für den Menschen. Diese Gegenüberstellung, was das Tier frisst und wie wenig es nach der Schlachtung zurückgibt, ist aber nur die halbe Wahrheit. Die moderne Massentierhaltung benötigt Baumaterial in enormen Mengen für die Herrichtung der großen Stallanlagen und Futtersilos. Sie verbraucht Kraftstrom für Heizung und Beleuchtung, benötigt Bodenflächen, die mit Beton versiegelt, keine Ernten mehr hervorbringen. Wer in der Viehzucht arbeitet, braucht Wohnungen und was sonst zum Leben gehört. Außerdem sind Tierärzte, Techniker, Kraftfahrer usw. für die Massentierhaltung notwendig. Dazu treten die Schlachthäuser, Mühlen zum Schrotten des Getreides, Fleischerläden und vieles mehr, was hier nicht im Einzelnen aufgeführt werden soll. Ein unglaublicher Aufwand! Fleisch ist eine ausgesprochene Luxusnahrung. Der Nährwert mageren Fleisches mit 20 Eiweiß und 70% Wasser, ist zudem gering. Nur mehr fettes Fleisch hat einen höheren Kaloriengehalt. Es kann aber preismäßig mit Getreide, Hülsenfrüchten und Gemüse überhaupt nicht konkurrieren.

In der Welt werden ungefähr 2/3 des geernteten Getreides und der hochwertigen Sojabohnen an Rinder, Schweine und Geflügel verfüttert. Davon erhält der Mensch an Nährwerten nur wenig zurück. Eine unfassbare Vergeudung, die noch dazu den zuvor beschriebenen hohen Aufwand erfordert. Reduzieren wir den Fleischverbrauch um 50%, so lassen sich alle Ernährungsprobleme lösen.

## **Die Massentierhaltung belastet die Umwelt**

Man spricht davon, dass heute die Landwirtschaft zu den größten Umweltverschmutzern zählt. Das hängt mit der Gülle und dem Einsatz der Mineraldünger und Pestizide zusammen.

Das Gülleproblem ist weiter ungelöst. Was möglich wäre, um damit fertig zu werden, ist nicht zu bezahlen. Auf den Äckern und Wiesen ausgefahren, die während der Vegetationszeit nicht immer in ausreichendem Maße zur Verfügung stehen,

verunreinigt die Gülle die Gewässer und das Grundwasser. Die Seen verwandeln sich von nährstoffarmen Klarwasserseen in nährstoffreiche, vom Algenwuchs verschmutzte Seen. Auch die vielen kleinen Teiche werden davon erfasst, ebenso Fließe und Bäche, die ihr Wasser den großen Flüssen zuleiten.

Doch weit kritischer muss die Belastung des Grundwassers, das zu 80% unser Grundwasser liefert, eingestuft werden. Der finanzielle Aufwand zur Reinigung des Trinkwassers und der Aufwand für den Bau von Kläranlagen, steigt von Jahr zu Jahr.

Die Mineraldünger, insbesondere die stickstoffreichen Mineraldünger, sind ebenfalls nicht ohne Nebenwirkung. Auch sie gelangen bei Starkregen oberflächlich oder im allgemeinen Kreislauf über das Grundwasser, in unsere Gewässer.

Bleiben die Insektizide gegen Insekten, die Fungizide gegen pilzliche Erkrankungen der Feldfrüchte und die Herbizide gegen Unkräuter. Die Landwirtschaft ist gezwungen, mit der Gülle, mit hohen Gaben an Mineraldünger und mit Pestiziden zu arbeiten. Sie muss die Futtermengen für Millionen Tiere erzeugen. Man kann ihr keinen Vorwurf machen. Wer seinen Fleischverbrauch im jetzigen Umfang beibehält, hat nicht das geringste Recht zur Kritik. Um der Wahrheit willen, muss man da unseren Bürgern mit aller Deutlichkeit sagen. Auch die in unserer Regierung für die Ernährung Verantwortlichen sind gefordert, den Kurs zu ändern. Wir wollen von ihnen nicht hören, dass man den Vegetarismus nicht von heute auf morgen einführen kann. Das verlangt niemand. Wir sind Realisten – sehen aber viele Möglichkeiten, die hier nicht erörtert werden können, um eine Änderung herbeizuführen.

## **Die Genussmittel**

Parallel zum stark gestiegenen Fleischverbrauch werden jetzt auch alltäglich die Genussmittel Kaffee, Tabak, Alkohol in erheblich größerer Menge konsumiert. Ich kenne Büroangestellte, die auffällig oft durch Krankheiten in ihrem Dienst ausfallen und zu körperlicher Arbeit nicht mehr einsetzbar sind. Doch diese Leute vollbringen täglich Höchstleistungen im Verbrauch von Bohnenkaffee, Zigaretten und Alkohol, wobei das Bier als normales Getränk getrunken wird. Bier betrachtet man schon nicht mehr als alkoholisches Erzeugnis. Und noch schlimmer, der Verbrauch an Genussmitteln wird als „gestiegener Lebensstandard“ bezeichnet und auch so empfunden. Niemand berechnet die Kosten, die der Volkswirtschaft entstehen und die Steuergelder, die vernünftigen Bürger, die sich der Genussmittel völlig oder fast völlig enthalten, für diesen von Sucht und Abhängigkeit bestimmten Lebenswandel anderer Mitbürger aufzubringen haben.

Wir müssen die Eigenverantwortlichkeit für die Gesundheit als erste Bürgerpflicht schon beim Schüler und Lehrer, beim Meister und Betriebsleiter – also überall, durchsetzen. Es kann nicht mehr geduldet werden, dass so viele Menschen nach dem Prinzip verfahren, was ich in meinem persönlichen Leben tue und treibe, ist meine Sache. Und wenn ich durch das selbstverschuldete Verhalten krank werde, sind genügend Ärzte da, um den Schaden zu kurieren.

Fachleute berichten, dass bereits 30% unserer Familien mit Alkoholproblemen zu tun haben. Wie viel Ehescheidungen, mit den bedauernswerten Kindern, wie viel Verkehrsunfälle mit Verletzten, Toten und Sachschaden, wie viel Auseinandersetzungen am Arbeitsplatz mit süchtigen Kollegen kommen auf das Konto der „Droge Alkohol“, Probleme in gebündelter Form, die hier nur skizziert werden. Das betrifft in abgestufter Weise auch die anderen Genussmittel Kaffee und Tabak. Das, was bisher dagegen unternommen wurde, ist unzureichend. Wer sich näher damit befasst, kann zu keinem anderen Urteil kommen. Mit diesen wenigen Hinweisen wollen wir uns hier begnügen.

Doch nun will ich aus meinen eigenen Erfahrungen in der vegetarischen Ernährung berichten.

## **Warum stellte ich mich ganz auf die pflanzliche Ernährung ein?**

Man könnte das mit einem Satz beantworten. Weil sie viel billiger ist. Doch wer sollte darin in unserer Zeit einen Anlass zu einer Umstellung sehen? Der heutige Wohlstand und die preiswerten, mit Dutzenden Milliarden staatlich gestützten Hauptnahrungsmitteln, regen nicht zum Nachdenken und schon gar nicht zur praktischen Änderung unserer jetzigen Essgewohnheiten an. Bei mir aber war das zu 90% der ausschlaggebende Faktor.

Das muss näher erklärt werden.

In der Zeit von 1928 bis 1933 arbeitete ich als Zuschneider in einer kleinen jüdischen Firma im Zentrum von Berlin. Wir stellten Herrenbekleidung her. In Deutschland gab es zu dieser Zeit erst 2, dann 4 und schließlich 6 Millionen Arbeitslose. Berlin war besonders stark davon betroffen. Die Unternehmer nutzten das natürlich aus. Die Arbeit glich in allen kapitalistischen Betrieben einer erbarmungslosen Schinderei. Die Ausbeutung der geistigen oder körperlichen Arbeitskraft war grenzenlos und kann heute schwerlich nachempfunden werden. Nur wer diese Zeit erlebt hat, weiß, unter welchem Druck wir, die Arbeitssklaven, Tag für Tag standen und was uns abverlangt wurde. Dabei war mein jüdischer Unternehmer noch großzügig. Er gewährte im

ersten Lehrjahr 3, im zweiten 4, und im dritten Jahr 5 Tage Urlaub. Dann gab es keinen Urlaub mehr. Eine unerträgliche Situation.

Nicht umsonst war im „roten Berlin“ die KPD die stärkste Partei. Auch ich reihte mich mit 17 Jahren begeistert als Sympathisierender mit ein und marschierte in allen Demonstrationen mit. Dabei erlebte ich hautnah die Zusammenarbeit der Zörggibel-Polizei (SPD) mit der SA, wenn sie gemeinsam auf uns einschlugen. Es gab viele Tote und Verwundete. Niemand wusste, ob er diese Massenproteste, die oft unter der Losung „Wir fordern Arbeit und Brot“ oder „Faschismus bedeutet Krieg!“ stattfanden, unverletzt überleben würde. Dann 1933: es überstürzten sich die Ereignisse. Hitler, mit Millionen vom deutschen Schwerkapital finanziert, kam an die Macht.

## **Gab es einen Ausweg?**

Ich war verzweifelt, hatte aber schon zuvor Tag und Nacht darüber nachgedacht, wie man der kapitalistischen Ausbeutung entgehen könnte. Wenn es mir gelänge, die Ausgaben für die Ernährung von wöchentlich 14,- M zunächst zu halbieren und weiter zu senken, dann müsste man das Joch des rechtlosen, ausgepressten Proletariats abschütteln können. Ich lebte zu dieser Zeit mietsfrei bei meinen Großeltern auf einem Hinterhof eines Arbeiterviertels, nahe der Schönhauser Allee.

Ich wollte auch raus aus der Millionenstadt, um zusammen mit einem Freund in einer kleinen Waldparzelle unweit Bernau unterzutauchen. Dort standen eine Laube und 20 Bienenvölker, die meinen Freund durch den Tod eines Verwandten zugefallen waren. Schon während der Arbeit hatte ich mit Ernährungsexperimenten begonnen.

Es begann 1931. Ich wollte feststellen, ob ein oder zwei reine Obsttage in der Woche Einfluss auf die zu leistende Arbeit haben könnten. Wir standen von montags bis freitags, 8,5 Stunden und am Sonnabend 6 Stunden an den Zuschneidemaschinen oder mussten das Übereinanderlegen von 15 bis 20 Stoffbahnen für den Zuschnitt vorbereiten. Außer der viertel Stunde Frühstückspause und der halbstündigen Mittagspause, die streng überwacht und sozusagen mit der Stoppuhr kontrolliert wurden, gab es keine Minute Ruhe. In den fünf Jahren, die ich dort tätig war, habe ich nie einen Kollegen während der Arbeitszeit eine rauchen sehen. Er wäre sofort entlassen worden. Jeder war hundertfach ersetzbar.

Ein anderes Beispiel: Als ich einmal dem Chef ganz ruhig, aber kritisch meine Meinung zum Arbeitstempo sagte, stand zwei Tage später eine Menschenchlange von der Straße bis hoch zum Betriebseingang von etwa 40 Leuten. Ich fragte erstaunt, was sie hier wollten. Sie erklärten mir, in der „Morgenpost“ stand eine Annonce „Zuschneider gesucht“. Darauf waren sie gekommen. Mein Chef schickte



alle wieder nach Hause und rief mich dann in sein Büro. Er erklärte mir: „Einmal habe ich mir das bieten lassen. Beim nächsten Mal fliegen Sie raus.“ Das möge zur Charakterisierung der Lage der Arbeiter genügen.

Doch nun zurück zu den Obsttagen. Ich fühlte mich dabei sehr gut und überstand die Schufferei besser als bei der gewohnten Kost. Außerdem aß ich von nun an jeden Morgen die billigsten Haferflocken, die abends zuvor in Wasser eingeweicht, und mit hineingeschnittenen Feigen leicht gesüßt waren. Auf Butterbrote, ergänzt durch einen Apfel, Möhre, Rettich oder eine Gurke, fand ich damals im Berufsleben keinen Ersatz. Doch das Mittagessen nach Rückkehr von der Arbeit war schon fleischlos und bestand gewöhnlich aus gedünsteten Pellkartoffeln und Gemüse. Als Fett wurde nur Sonnenblumenöl verwandt. Ich holte es aus einer kleinen Ölpreserei in 10-Pfund-Kanistern. Der Preis: 60 Pfennig das halbe Kilo. Damit konnte ich schon die Ausgaben für die Ernährung senken.

Dann machte ich ganz in der Nähe zu unserer Wohnung eine Brotfabrik aus, die Vollkornbrote herstellte: 3-Pfund-Brote mit 40 Pfennig. Alle bei der Produktion etwas gequetschten oder alte Brote wurden zum halben Preis verkauft. Es war das gleiche Brot. Ich bezog es nun regelmäßig und das viele Jahre lang.

Mein finanzieller Aufwand für die Ernährung sank weiter. Da machte ich eine riesen Entdeckung. Mehr aus reiner Neugierde betrat ich eine Furagehandlung. Es gab damals noch viele Pferde in Berlin, für die Futter bereitgestellt werden musste. In großen Säcken wurden Hülsenfrüchte, wie ich sie noch nie gesehen hatte, angeboten. Dann gab es einen ganz vorzüglichen Bruchreis, der beim Schälprozess angefallen und ausgesiebt war. Das Pfund für 11 Pfennig Davon konnte ich drei Mahlzeiten bestreiten. Ich kochte den Reis auf türkische Art in Wasser mit Korinthen und unter Hinzugabe von Öl, kurz vor dem Servieren. Leicht gesüßt mit etwas Zucker ergab das ein schmackhaftes und nahrhaftes Gericht für 20 Pfennig pro Person.

Dann probierte ich auch die billig angebotene Leinsaat aus. Sie erwies sich als sehr eiweiß- und fetthaltig. Frisch gemahlen, hat sie etwa 10 Tage lang einen nussartigen Geschmack. Leinsaat ist für die menschliche Ernährung ideal. Dazu braucht man aber eine Schrotmühle. Die hatte ich mir schon zum Zermahlen von Weizen und zur Herstellung eines Kräuterpulvers aus Gewürzpflanzen angeschafft. Täglich aß ich nun fünf bis sechs Esslöffel feingeschroteter Leinsaat. Die neue Bezugsquelle eingeführter, hochwertiger Nahrungsmittel gestattete nun eine weitere drastische Senkung der Ausgaben. Jetzt konnte ich schon die Woche mit 5,- M bestreiten.

Doch ich gab mich damit noch nicht zufrieden und suchte nach weiteren Sparmöglichkeiten. In den Berliner Markthallen fand ich sie. Während parterre der

Kleinverkauf für alle Bürger stattfand, versorgten sich im oberen Stockwerk die Inhaber der vielen Gemüseläden und andere Geschäfte mit den benötigten Waren. Hier holten wir, mein Freund und ich, einen Zentner ägyptischer Zwiebeln bester Qualität für 5,- M oder Sayna-Feigen, die einzigen ungeschwefelten Südfrüchte, die in 30-Pfund-Säcken verpackt waren. Das halbe Kilo für 14 Pfennig.

Einmal kauften wir auch einen Zentner Haselnüsse. Mein Freund trug ihn, ohne auch nur einmal abzusetzen, bis nach Hause, eine Strecke von 4,5km. Er war schon als Maurerlehrling zur pflanzlichen Ernährung übergegangen und wurde viel verspottet und gehänselt.

Da forderte er einmal die Bauarbeiter auf, wenn wieder Mauersteine geliefert werden, die auf Leitern in Holzkästen bis 4 Treppen hoch geschleppt werden mussten, auszuprobieren, wer der Stärkste sei. Er gewann. Damit hatten sie nicht gerechnet. Nun achteten sie ihn. Jetzt war es geschafft. Mit 3,- M bis 3,50,- M konnte ich mich eine Woche lang ernähren. Wenn ich 500,- M sparen würde, bestand die Möglichkeit, die Arbeitsstelle zu verlassen. Das bedeutete die Freiheit und ergab Sicherheit für längere Zeit. Jeden Pfennig legte ich zurück. Als 300,- M zusammen waren, musste es in etwa 6 Monaten geschafft sein.

## **Hitler triumphiert**

Doch da kam es plötzlich zu einem Kurzschluss. Hitler war erst einige Wochen an der Macht, da erhielten wir im Betrieb Besuch von uniformierten SA-Leuten. Die Gleichen, die zuvor auf der Straße vor unserer Tür „Juda verrecke!“ geschrien hatten. Sie verlangten die Herstellung von Wehrmachtsuniformen und SA-Kleidung. Mein Chef, Ernst Lewi, sagte bereitwillig zu. Was sollte er machen? Es gab keine Alternative. Der Aufbau der Wehrmacht war für die Faschisten das Thema Nr.1. Alle Vorbereitungen dafür hatte man längst getroffen. Auch die jüdischen Betriebe wurden angesprochen. Das betraf selbst Firmen mit nur wenigen Arbeitskräften.

Wenige Tage danach rollten die Stoffballen und ein paar Uniformen als Muster an. Ich wurde zum Anprobieren gerufen. Lewi sagte: „Sie haben die richtige Figur.“ Er hielt mir die Uniform entgegen. Nun stand ich plötzlich vor der Entscheidung. „Für Hitler keinen Handschlag“: das hatte ich mir geschworen. Einen Augenblick schwenkte ich noch und dachte an die noch fehlenden 200,- M. Doch dann sagte ich: „Ich bin hier der Einzige, der die Rote Fahne liest. Das ist bekannt. Ich ziehe die Uniform nicht an, fasse den Stoff nicht an, und verlasse sofort den Betrieb.“ Ernst Lewi und die herumstehenden Kollegen waren sprachlos. Nach einer Pause sagte Lewi: „Das werden Sie bereuen. Spätestens in vier Wochen stehen Sie vor meiner Tür und bitten, dass Sie wieder eingestellt werden.“ Er wusste, dass ich durch meine

Kündigung keine Arbeitslosenunterstützung erhielt. Ich verabschiedete mich von den Näherinnen und den anderen Mitarbeitern. Ein Zurück gab es nicht mehr.

Mit 19 Jahren sprangen mein Freund, der schon zwei Jahre arbeitslos war, und ich aus der Millionenstadt in die grüne Einsamkeit einer Waldparzelle. Hier sollten sich unsere Träume erfüllen. Ohne Anleitung und Beratung, allein auf uns gestellt, begann ein völlig neuer, unbekannter Lebensabschnitt. Nun hatten wir Gelegenheit, die pflanzliche Ernährung, unbeeinflusst durch eine gegensätzliche Welt, ganz nach unseren Vorstellungen weiter zu entwickeln und durch ein interessantes, auf die Stärkung der körperlichen Gesundheit und Leistungskraft gerichtetes Programm zu ergänzen. Jeder Tag begann mit einem Waldlauf, unterbrochen von gymnastischen Übungen, Kugelstoßen mit einem Feldstein, Hoch- und Weitsprüngen usw. Dann wuschen wir uns und aßen die abends zuvor in Wasser eingeweichten, mit Feigen gesüßten Haferflocken. Schließlich muss man die vielen Sonnenbäder, Luftbäder und ganz besonders die oft im Mondenschein im nahen See unvergesslichen Baderlebnisse erwähnen. Dann gehörte uns die ganze Welt, die Wälder, Äcker und Wiesen und der damals noch glasklare See. Das ergab ein unerhörtes, nie zuvor empfundenes Lebensgefühl.

## **Jetzt hatten wir alle Möglichkeiten**

So konnten wir unsere Volksschulbildung und unsere Sprache verbessern. Dazu nutzten wir den einzigen Schatz, den wir besaßen, das waren an die 100 Bücher, die wir für wenige Mark antiquarisch auf den Berliner Straßen von den Besitzern von Bücherkarren erworben hatten, philosophische Werke, Klassiker und Bücher der Weltliteratur, darunter ZOLA, GORKI, TOLSTOI, DOSTOJEWSKI, REMARQUE, TAGORE u.a.. Die politischen Schriften, Werke von Marx und Lenin und andere Autoren, hatten wir unter den Kiefern auf dem Grundstück vergraben. Es war lebensgefährlich, sie zu besitzen.

Und dann konnten wir uns auch im Geigenspiel und auf der Klampfe üben. Das war nach der Akkordarbeit im Betrieb kaum möglich gewesen. Unsere einfache Ernährung ergänzten wir durch Wildbirnen, Sauerkirschen, Pilze, die es in Massen gab und durch Schnittsalat, Kohlrabi, Möhren und Gewürzkräuter aus dem eigenen Anbau. Ein einfacher Versuch hat uns damals sehr beeindruckt und in unseren Auffassungen bestärkt. Das Möhrenbeet, mit Kompost gedüngt, brachte einen guten Ertrag. Ich nahm 10 gleichmäßig gewachsene Möhren und fuhr mit dem Fahrrad zu meinen Großeltern nach Berlin. Unterwegs bei Buch zog ich aus den Rieselfeldern ebenso große gut aussehende Möhren heraus und legte sie, beide Gruppen getrennt, oben auf unseren Küchenschrank. Mal sehen, was daraus wird. Sechs Wochen später radelte ich wieder nach Berlin.

Die Rieselfelder-Möhren waren restlos verschimmelt und verfault. Unsere Möhren, die daneben lagen, völlig gesund, eingetrocknet und süß wie Zuckerstangen. Für uns ein eindeutiges Ergebnis! Wir erkannten, die Natur kann man nicht hintergehen und verfälschen. Wer ihre Gesetzmäßigkeiten unbeachtet lässt, das betrifft auch den Boden und die Ernährung der Pflanzen, erntet minderwertige Produkte, auch wenn sie optisch nicht von unseren Möhren zu unterscheiden waren.

Die Arbeiterquartiere der Hauptstadt wurden mit Gemüse und den Massenerträgen der an allen Jauchegräben angepflanzten Obstbäume aus den Rieselfeldern beliefert. Da gab es enorm große Kohlköpfe, die aber beim Kochen den ganzen Treppenflur mit ihrem Gestank erfüllten, Gurken, Zwiebeln, Porree, Rettich und andere Gemüsearten. Die westlichen Bezirke dagegen, wo die wohlhabenden Bürger ihre Villen hatten, versorgte man mit einwandfreien Früchten und Gemüse. Sie waren im Preis nur einige Pfennige teurer als die Produkte aus den Rieselfeldern.

Solche einfachen Versuche, um die Lagerfähigkeit zu prüfen, mache ich auch heute noch. Dabei bestätigt sich immer wieder, dass das auf Kompost gezogene Gemüse hinsichtlich der Qualität das gekaufte Gemüse bei weitem übertrifft.

## **Fasten und weitere Ernährungsversuche**

Jetzt führten wir auch alljährlich im Frühjahr eine Fastenkur durch. Sie dauerte eine Woche. Wir tranken nur Tee. Da bot sich eine reiche Auswahl an. Johanniskraut, Pfefferminze, Erdbeerblätter, Himbeerblätter und Brombeerblätter.

Hier sei gleich bemerkt, dass wir in den sieben Jahren, bis uns der 2. Weltkrieg erfasste, niemals etwas anderes getrunken haben, als unser vorzügliches Wasser aus der eigenen Pumpe oder selbst gesammelten Tee. In der Fastenzeit sind nur die ersten drei Tage schwierig. Ist man darüber hinweg, so fühlt man sich erleichtert und geistig sehr aufnahmefähig. Wir lasen viel oder gingen in den weiten Wäldern spazieren, ohne Zeitplan, aber viel beschäftigt mit der erwachenden Natur. Freunde, die uns besuchten, fanden Gesprächsstoff genug, bewegten uns doch immer wieder neue Ideen. Wir stellten aber eine Bedingung an diese Besuche. Niemand durfte in unsere Idylle eine Zeitung mitbringen. Das war ein ungeschriebenes Gesetz. Mit der Rolle des nationalistischen und faschistischen Gedankengutes, die Deutschland erfasst hatte, und überschwemmte, als wäre vom Himmel ein Wolkenbruch niedergegangen, wollten wir nichts zu tun haben.

Gefastet wurde auch noch aus einem anderen Grund. Wir mussten unseren Willen stärken, denn dunkel ahnten wir, dass uns noch schwere Zeiten bevorstanden.

Unsere Einstellung stand der Welt, in der wir lebten, völlig entgegen. Aber dass wir uns jetzt wohlfühlten, ja überglücklich waren, geht schon aus den Antworten hervor, die wir gaben, wenn wir gefragt wurden, wie alt wir seien. An die Vergangenheit wollten wir nicht mehr erinnert werden. Das lag weit zurück, wie eine unerträgliche Last. So antworteten wir: „Eineinviertel Jahr oder zweieinhalb Jahr!“, also immer von dem Einstieg in unsere herrliche Freiheit an.

## **Ein Fett-Minimum-Versuch**

Unter den vielen Büchern zur neuzeitlichen Ernährungslehre, die wir damals durcharbeiteten, beeindruckte uns das von Prof. HINDHEDE am stärksten. Er war im 1. Weltkrieg Ernährungsminister in Dänemark. Auf die durch englische Kriegsschiffe gegen Deutschland verhängte Seeblockade, die auch Dänemark miteinschloss, so dass keine Nahrungsmittel mehr per Schiff angelandet werden konnten, reagierte er ganz anders als in Deutschland geschah.

Dort betrieb man die Viehzucht weiter wie zuvor und endete in einer Hungersnot. Hindhede verminderte sofort den Viehbestand. Es bleiben nur so viele Milchkühe übrig, dass die Kinder versorgt werden konnten. Fleisch wurde rationiert, bis die Versorgung damit auslief. Alles andere, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Ölfrüchte, und Getreide gab es für alle Bürger mehr als genug. Dänemark bestand die Blockade ohne Schwierigkeiten.

Hindhede hatte den richtigen Weg beschritten. Mit seinem Assistenten MADSON machte er Ernährungsversuche, die sich über viele Monate erstreckten. Darunter auch einen Fett-Minimum-Versuch, um die aus mangelnder Fettzufuhr sich ergebenden Krankheiten, wie es behauptet wurde, zu widerlegen. Das regte mich an, ebenfalls drei Monate mit nur 125g Fett wöchentlich zu leben. Das war eine winzige Menge, wenn Butter, Milch, Milcherzeugnisse und Eier gemieden wurden. Ich spürte keinen Mangel. Allerdings aß ich in der Zeit eine sehr vitaminreiche Kost, vor allen Mahlzeiten geriebene Möhren und abends Gewürzkräuter, die, fein zerhackt, mit ein paar Tropfen Öl, ganz wenig Salz und eingebrocktes Brot zur täglichen Kost gehörten.

Aus den gewonnenen Erfahrungen muss ich annehmen, dass der menschliche Organismus in der Lage ist, wenn frische, vitaminreiche Nahrung geboten wird, über schwierigste Situationen hinwegzukommen, ohne Schaden zu nehmen. Solche Versuche ergänzten die gewonnenen theoretischen Erkenntnisse.

Im Übrigen war unsere Ernährungsweise für allgemeine Begriffe einfach, man könnte sie auch einseitig nennen.

Fast immer gab es Pellkartoffeln mit Salz und Öl und hinterher eine große Schüssel Schnittsalat. Der wurde frisch geerntet, gründlich gewaschen und ohne jede weitere Zubereitung gegessen. Das geht aber nur, wenn man nicht nach festgesetzten Zeiten isst, sondern immer erst, wenn sich der Hunger meldet. In dem Sprichwort: „Der Hunger ist der beste Koch!“ steckt viel Wahrheit.

## **Was brachte die pflanzliche Ernährung für Ergebnisse?**

Ich will hier vorzugsweise von mir berichten. Schon nach sechs Wochen erlebte ich Wunder. Die unsaubere Haut im Gesicht und am Oberkörper, die auch für junge Männer unangenehm ist, war plötzlich und, wie ich das heute beurteilen kann, für alle Zeit verschwunden. Dabei hatte ich damals das Wort Kosmetik noch nie gehört oder konnte mir darunter nichts vorstellen. Allein Wasser, Seife und Olivenöl waren meine Körperpflegemittel. Von dem Öl kaufte ich alljährlich eine 1-Liter-Büchse und stellte es, mit den Blüten des Johanneskrautes vermischt, in die Sonne, bis es sich rötlich färbte. Dann wurde es durch ein Sieb gegossen und diente zur Selbstmassage des ganzen Körpers, mit der ich schon vor der Nahrungsumstellung begonnen hatte.

Der zweite Erfolg stellte sich später ein. Selbst bei Waldläufen von 8km Länge, die, gleichmäßig atmend, ohne Pause durchlaufen wurden, gab es keinen Schweiß, weder an den Füßen noch am ganzen Körper. Ich war schon früher, als ich mich noch, nach der allgemeinen Anschauung „normal“ ernährte, viel gewandert. Da empfand ich insbesondere den Fußschweiß als sehr lästig. Nun war ich davon befreit.

Da verschwand auch jeder hässliche Mundgeruch und alle körperlichen Ausscheidungen wurden milder. Das muss man erlebt haben. Man kann es schlecht beschreiben.

Es überraschte auch, dass jetzt, wo ich vom zeitigen Frühjahr an ohne Strümpfe in Sandalen und in den folgenden Monaten barfuß lief, wie die Füße abgehärtet werden können. Selbst bei leichter Schneelage Anfang Dezember, als man schon an Händen, Nase und Ohren fror, waren die Füße noch so durchblutet, dass keine wärmenden Socken benötigt wurden.

Wichtiger noch war die steigende körperliche Leistung. Alle drei Wochen fuhren wir gemeinsam per Rad die 30km nach Berlin, um billiges Brot aus der Brotfabrik zu holen, Weizen und Leinsamen zu schroten und anderes zu erledigen. Die Zeit wurde immer kürzer, die wir für die Radtour benötigten. Einmal, bei günstigem Wind, brauchten wir dazu nur 58 Minuten, gewöhnlich aber knapp 1,5 Stunden.

Nur ganz selten bot sich Gelegenheit, bezahlte Arbeiten auszuführen. Der „Spitzenlohn“ betrug immer 50 Pfennig pro Stunde, bei eigener Verpflegung. Wir gruben Gartenland, 200 qm am Tag, je Person oder machten Brennholz, pro cbm sägen, spalten und in Miete aufsetzen, 5,-M. Am Tag schafften wir mit messerscharfen Sägen und Äxten 2 cbm. Oder wir bohrten einen Brunnen, setzten einen Drahtzaun, bauten ein Dachgeschoss aus. Im Akkord wurden Kartoffeln mit der Handhacke gebuddelt. Für den eineinhalb Zentner Sack gab es 24 Pfennig, auch bei eigener Verpflegung. Wer am Tag 10 Sack füllen wollte, musste hart zufassen.

Diese Tätigkeiten boten uns die Möglichkeit, unsere Kräfte mit anderen Arbeitern zu messen. Wir waren nie unterlegen. Krankheiten haben uns in dieser Zeit nicht geplagt, außer mal eine leichte Erkältung im Winter. Wir durften auch nicht krank werden. Wer sollte den Arzt bezahlen? Beiträge zur Allgemeinen Ortskrankenkasse wurden nicht entrichtet, waren wir doch arm wie die Kirchenmäuse.

## **Wir unterweisen junge, deutsche Juden in die Bienenzucht**

Von unserer Parzelle einige hundert Meter entfernt stand ein einzelnes großes Haus. Es war von Gartenland, Äckern, Wiesen und Wald umgeben. Das wurde 1934 von einem Juden gepachtet. Er wollte junge, männliche Juden in Landwirtschaft und Gartenbau ausbilden und für die Ausreise nach Israel vorbereiten. Als die Genossenschaft schon ein Jahr bestand, wurden wir gefragt, ob die jungen Leute bei uns die Bienenzucht erlernen könnten. Mein Freund, ein hervorragender Imker, sagte sofort zu, und ich half ihm dabei. Das ließ sich gut an. Aber nur sechs Monate lang. Dann wurde die Umschulung eingestellt. Näheres war nicht bekannt. Wir verloren damit einen kleinen Verdienst, der aber für uns wichtig war. Die jungen Juden waren interessierte und dankbare Schüler. Doch wer reiche Eltern hatte, brauchte weniger zu arbeiten. Selbst in der bedrohlichen Situation, in der sich die Juden nun befanden, blieben die Gegensätze zwischen reich und arm bestehen.

## **Wir legen eine Erdbeerplantage an**

Die Bienenzucht brachte in der sandigen Gegend keinen Gewinn. Die Trachtverhältnisse waren ungünstig. Da versuchten wir es mit einer Erdbeeranlage. Wir pachteten einen halben Morgen Land, versenkten die Grasplacken etwa 30cm tief, man nannte diese Methode „Holländern“, besorgten uns mit einem Handwagen verrotteten Dünger von einer Stallungverladestation, und das nötige Pflanzmaterial, indem wir in anderen Gärten Erdbeerbeete säuberten, und dafür die jungen Ranken mitnehmen konnten. Dann gruben wir noch einen Kastenbrunnen zur Bewässerung.

Die Früchte wollten wir ernten und in Berlin verkaufen. Alles stand prächtig. Unsere 1250qm große Plantage wurde von sachkundigen Freunden bewundert. Wir waren damit bei der einfachen Lebensweise finanziell abgesichert. Doch innerhalb von wenigen Tagen vernichteten fünf Rehe die gesamte Anlage. Sie fraßen die zarten Herzblätter aus den Pflanzen Reihe für Reihe, heraus. Geld für einen Zaun hatten wir nicht. Auch wenn wir des nachts Wache standen und die Rehe vertrieben, es nutzte nichts. Die prächtig gewachsenen Stauden zogen sie magnetisch an. Wir „ernteten“ kaum einen Eimer Früchte. Auch dieser, so hoffnungsvolle Versuch, war gescheitert. Aber ich habe doch davon profitiert. Die für mich völlig ungewohnte Arbeit während zwölf Wochen hatte mich körperlich sehr gekräftigt.

## **Ein Freund schließt sich uns an**

Josef NOWACK war 20 Jahre älter als wir. Er hatte von uns gehört und kam zu Fuß von Berlin gewandert. Vegetarier wie wir, aber ohne jede Verwandtschaft und völlig mittellos. Als er die Laube und den angebauten Schuppen sah, fragte er uns: „Wenn ich auf der Hobelbank schlafen dürfte, dann würde es mir genügen, und ich würde gern bei euch bleiben.“

Wir willigten ohne Zögern ein. Sein Lebensprinzip – ohne jeden Besitz sein, aber allen Menschen, die krank sind, zu helfen. Dafür sammelte er Kräuter in vielen Arten, trocknete sie und verteilte sie. Die „Patienten“ gaben Brot, Kartoffeln, Äpfel oder was sie sonst Essbares hatten. Josef war außerordentlich fleißig. Wir nahmen es mit der Ordnung nicht so genau. Er fegte, kochte, wusch ab und war ein leidenschaftlicher Pilzsammler, womit er uns und andere fast täglich belieferte.

Das ging ein Jahr gut. Dann traf er zufällig auf einem Landweg mit dem Ortsbauernführer BADER aus Rüdnitz bei Bernau zusammen. Der begrüßte mit erhobenem Arm und „Heil Hitler“, wie es vorgeschrieben war. Josef Nowack sagte freundlich „Guten Tag“. Da fragte Bader: „Wie stehen Sie zu Adolf Hitler?“. Unser Freund antwortete: „Neutral.“ Der Ortsbauernführer begrüßte nochmals mit dem Nazigruß und erhielt ein: „Auf wiedersehen“. Das war alles.

Doch es kostete unserem Freund fast das Leben. Zwei Wochen darauf erhielt er die Aufforderung, sich am nächsten Morgen um 5 Uhr früh auf dem Bahnhof in Biesenthal zu melden. Wir begleiteten ihn schweigend bis kurz vor den Ort. Dann sagte er: „Bleibt zurück. Es ist besser so.“ Wir wollten bis zum Bahnhof mitgehen. Doch er bestand darauf, umarmte uns und ging.



Wir hörten ein halbes Jahr nichts von ihm. Dann kam die erste Karte, mit einer angehefteten Rückantwortkarte aus dem Konzentrationslager Buchenwald. Josef schrieb nur ein paar belanglose Sätze und das mündete aus „es ginge ihm gut“. Er durfte von nun an wegen guter Führung alle zwei Monate eine Karte senden.

Wir berieten uns noch mit anderen Freunden, was wir tun sollten. Allgemein herrschte die Meinung vor, wer auf diese Karte antwortet, wird abgeholt. Mein Hinweis, er hat keinen Menschen auf der Welt, wenn wir nicht schreiben, wird er nicht überleben, nutzte nichts. Die Furcht saß tief, und ließ die Menschen erschauern.

Tagelang zögerte auch ich. Er war mir in dem Jahr ein väterlicher Freund gewesen. Politisch ohne jedes Interesse, aber ein unversöhnlicher Gegner von Krieg und Gewalt. Damit indirekt auch ein Gegner der Faschisten. Ich schrieb ihm, wohlwissend, dass jede Zeile kontrolliert wurde, und schilderte, wie vielen Menschen er geholfen hatte und dass es ein Irrtum sein müsse, dass er nach Buchenwald gekommen sei, der sich noch aufklären würde. Er müsse vertrauen und hoffen.

Von nun an kam alle 8 Wochen eine solche Karte, immer mit dem Ausklang „es ginge ihm gut“, und ich schrieb zurück.

Zweieinhalb Jahre später stand er wieder vor unserer Tür. Es gab eine Entlassungsaktion in Vorbereitung auf den 2. Weltkrieg. Man rechnete mit vielen Neuzugängen und musste Platz schaffen. Politisch unverdächtige Häftlinge kamen frei.

Wir gingen wortlos die vertrauten Wege durch den Wald. Auf einer weit überschaubaren Heidefläche fragte ich ihn: „Man hört hinter der vorgehaltenen Hand so viel über Konzentrationslager. Was hast du erlebt?“ Er blieb stehen, sah mich lange an und antwortete: „Wenn du mein Freund sein willst, darfst du mich nie danach fragen. Ich muss mich jede Woche zweimal bei der Gendarmerie melden. Das muss dir genügen. Im übrigen habe ich bei meiner Entlassung unterschrieben, dass es mir gut ergangen ist.“ Kein Wort von der Schufferei im Steinbruch, von Fußtritten, Schlägen und Todesdrohungen.

Bleibt nachzutragen, als Josef Nowack verschwand, ahnten wir, was geschehen war und fürchteten Tag um Tag das gleiche Los. Doch man schonte uns. Unser Schicksal war vorprogrammiert. Es gab keinen Ausweg.

## Wir werden eingezogen

Hitler rüstete fieberhaft. Kasernen, Flugplätze, Munitionsfabriken und Lagerräume für Militärgut schossen wie Pilze aus dem Boden. Unser Jahrgang 1914 bildete den Grundstock der Wehrmacht. Wir waren die ersten, die den grauen Rock anziehen mussten. Eine Postkarte, mit dem lapidaren Satz genügte: „Sie haben sich zu melden...“ Aus der 100.000-Mann-Armee der Weimarer Republik entstand nun über Nacht ein Millionenheer.

Vor dem Einziehungsdatum nahm ich acht Tage keine Nahrung zu mir und trank nur Wasser. Der untersuchende Arzt befahl allen Eingezogenen sich auszuziehen und vor seinen kritischen Augen zehn Kniebeugen zu machen. Ich fiel dabei aus Schwäche und Aufregung um. Darauf das Urteil „1 Jahr zurückgestellt“. Zwölf Monate waren gewonnen, aber wie schnell waren sie vorbei.

Vor der nächsten Musterung fastete ich zehn Tage. Doch ein Arzt war jetzt nicht mehr dabei. Wozu auch, wir wurden eingeteilt.

Ich kam zu den schweren Maschinengewehren in die neuen Kasernen in Landsberg an der Warthe. Bei meiner Ankunft spät abends im November tobte ein orkanartiger Sturm. Auf der Schreibstube sprang der diensttuende Unteroffizier erregt vom Stuhl und schrie, als er meinen Namen Kretschmann hörte: „Auf Sie haben wir gewartet! Dreimal stellten Sie einen Antrag, um frei zu kommen. Aus Ihnen, darauf können Sie Gift nehmen, machen wir einen Mustersoldaten.“

Wenig später wurden wir alle zum Abendessen gerufen. Das musste militärisch eingenommen werden. Ein Unteroffizier überwachte es in Uniform mit Stahlhelm. Wir erhielten ein wahres Festessen, viel Fleisch, Soße und Kartoffeln. Ich nahm meinen Teller, setzte mich und überlegte lange. Es kam zu überraschend. Die Nachbarn wunderten sich und fragten: „Warum isst du nicht?“ Da stand ich auf, nahm den Teller und ging zur Essensausgabe, stellte ihn ab und sagte zum Unteroffizier: „Ich bin aus ethischen Gründen Vegetarier und esse kein Fleisch.“ Der starrte mich an, als wäre ich verrückt geworden. Die eingezogenen Kameraden, noch in Zivil, verfolgten den Vorgang. Es fiel kein Wort. Ich ging auf meinen Platz zurück.

Am nächsten Tag Antreten auf dem Kasernenhof. Langsam schreitet ein Feldwebel die Front ab. Vor mir blieb er stehen und sagte: „In drei Tagen fressen Sie aus der Hand.“ Ich erwiderte ihm so laut, dass es viele der Eingezogenen hörten: „Es ist eines Deutschen unwürdig, aus der Hand zu fressen!“ Der Feldwebel ballte die Faust. Ich dachte, er schlägt sie mir ins Gesicht, aber er hielt sie mir nur, zitternd vor Wut, vor die Nase.

Dann mussten wir auf den Boden in die Kleiderkammer. Dort wurden die Uniformen ausgegeben. Mich hielt ein anderer Feldwebel, der das Kommando hatte, zurück. Als alle draußen waren, bekam ich nagelneue Uniformstücke, Stiefel, Mütze usw. Als ich nun zu meiner Truppe zurückkehrte, staunten die Kameraden über die schönen Sachen. Sie wurden lange nicht so gut bedient. Da sagte ich: „Wenn ihr mit mir tauschen möchtet, gebe ich euch, was ihr haben wollt.“ So wurde ich schnell alles los. Drei Tage später sah mich der Feldwebel wieder, schlug die Hände über den Kopf zusammen und sagte: „Was haben sie denn mit Ihnen gemacht? „Die Kameraden waren neidisch“, erklärte ich, „Da haben wir getauscht“. Kopfschüttelnd ging er davon. Warum er mich bevorzugt hatte, habe ich nicht erfahren, vermutlich hing es mit der Absicht zusammen, aus mir einen Mustersoldaten zu machen.

Dann traten wir an zum 3000m – Lauf. Ich lief zunächst mit dem ganzen Tross, spurtete dann und überholte die Läufer um eine Runde. Da liefen zwei Läufer an mir vorbei. Ich wusste nicht, dass man sie frisch eingesetzt hatte. Am Ziel aber schlug ich sie noch um einige Meter. Ein Offizier stürzte auf mich zu: „Sie müssen zu den Regimentmeisterschaften laufen.“ Ich antwortete: „Bisher bin ich immer nur aus Lebensfreude gelaufen, , für Rekorde tauge ich nicht.“

Zwei Tage später ließ mich der Bataillonsarzt rufen. Er sagte: „Ich verstehe, dass Sie aus bestimmten Gründen die Fleischgerichte verweigern und immer nur trockene Kartoffeln essen, aber das geht nicht. Der Dienst ist hier hart. Sie können das nicht durchhalten, und da man vermutet, dass Sie sich durch die Nahrungsverweigerung militärisch untauglich machen wollen, muss ich Ihnen sagen, darauf steht Zuchthaus. Ich gebe Ihnen zur Eingewöhnung vier Wochen Zeit. Passen Sie sich an, bevor es zu spät ist.“

Nie habe ich im Krieg wieder einen so sympathischen Militärarzt kennengelernt. Er brüllte nicht und meinte es gut mit mir. Ich antwortete genau so ruhig, wie die ganze Absprache verlief: „Als überzeugter Vegetarier glaube ich nicht, dass ich mich anpassen kann. Da meinte er noch: „Das wird kein gutes Ende nehmen.“

Was nun geschah, war eine eigenartige Mischung von täglichen Beschimpfungen mit Worten, die ich hier nicht wiedergeben will, von Strafarbeiten und Strafexerzieren, mit dem 90-pfündigen Eisengestell des schweren Maschinengewehrs und Arrest bei Wasser und Brot auf der einen Seite und der Anerkennung meiner sportlichen Leistungen in der Turnhalle. Diesen Dienst tat ich gern.

Ob Hochsprung, Weitsprung oder an den Geräten, da war ich nicht zu schlagen. Und sportliche Leistungen wurden hoch bewertet.

In zwei Buchmanuskripten, die nicht gedruckt wurden, „Zehn Jahre Kampf und Widerstand gegen den deutschen Militarismus“ und „Lüge und Wahrheit – Kriegserlebnisse eines deutschen Soldaten“ habe ich die schweren Jahre bis 1945 beschrieben.

Hier sei nur noch kurz vermerkt, nach fünf Monaten Militärdienst (ich war für zwei Jahre eingezogen), reiste ein General des 3. Armee Korps an, um mich im Beisein von zwölf Offizieren eine Stunde zu vernehmen. Danach wurde ich, zusammen mit einem wasserköpfigen Kameraden und unter Bewachung zu einem Psychiater nach Berlin gebracht. Er stellte den Kameraden vor eine große Landkarte, auf der er zeigen sollte wo Berlin und Leipzig liegen. Das Ergebnis war negativ. Da entschied der Psychiater „Für den Dienst im Pferdestall noch tauglich“.

Dann war ich dran. Ich fragte: „Herr Hauptmann, wollen Sie mich auch fragen, wo Berlin und Leipzig liegen?“ „Nein“, sagte er, „kommen Sie mit“. Er führte mich ins Nebenzimmer und begann ein völlig belangloses Gespräch. Das ging etwa 20 Minuten lang. Dann sagte er plötzlich: „Bleiben wir bei der Wahrheit. Sie wollen nicht Soldat sein.“ Ich antwortete ihm: „Geben Sie mir meinen Spaten wieder.“ Er war überrascht: „Einen Spaten, wieso das?“ Nun erzählte ich ihm, wie gern ich im Garten experimentiere und arbeite. Eifrig schrieb er an seiner Beurteilung. Diese Beurteilung habe ich gelesen, denn sie lag, wenige Tage darauf, beim Bataillonsarzt auf dem Tisch. Der hatte mich seit mehreren Wochen in die Krankenstube genommen, wo ich einfachen Dienst verrichten musste. Morgens war ich dort der Erste, räumte auf und säuberte den Raum. Da hatte der Arzt das Urteil des Psychiaters auf dem Schreibtisch liegengelassen, damit ich es lesen konnte.

Als er kam, verschloss er es wortlos in seinem Schrank. An den Inhalt kann ich mich nach über 50 Jahren nicht mehr genau erinnern. Aber der Schlusssatz lautete „Kretschmann ist als gefährlich für den Geist der Truppe zu betrachten!“

Ich wurde entlassen. Auf dem Bahnhof in Landsberg schaute ich mich immer wieder unruhig um. Man hatte mich schwer drangsaliert, aber nicht geschlagen. Doch ich war nervlich vollkommen fertig. War alles nur ein Traum?

Der Zug kam. Ich fuhr nach Berlin zurück. In meinem Wehrpass stand „Entlassen nach Paragraph sowieso.“ Dieser Paragraph besagte, dass ich als Ernährer einer großen Familie vom Militärdienst befreit sei. Ich hatte aber noch nicht einmal eine Freundin.

Und die Ernährung in den fünf Monaten? Ich aß jeden Mittag trockene Schälkartoffeln oder Pellkartoffeln. Der dicke Küchenchef konnte das bald nicht mehr

mitansehen und lieferte mir täglich zusätzlich zwei Zwiebeln. Als der Hauptmann davon erfuhr, verbot er das mit der Begründung: „Solche besonderen Zuwendungen für Kretschmann sind nicht zulässig.“ Damit fiel die dankbar angenommene Zwiebelspende weg. In jeder Woche gab es einmal Eintopf, mit Gemüse, Kartoffeln und Fleisch. Dann aß ich ein Stück Kommissbrot. Davon gab es genug. Die Wurstzuteilung verschenkte ich, machte aber die Konzession auf Butter, Quark und Käse, die es häufig gab. Sonst hätte ich nicht überstanden.

Aber leicht war es nicht, und ob das zwei Jahre lang durchzuhalten gewesen wäre, muss bezweifelt werden. Die Kameraden nahmen den Vorgang mit Schweigen auf. Sie spotteten und hänselten mich nicht. Durch meine sportlichen Leistungen verbot sich das von selbst.

## **Wanderungen durch Deutschland, Schweiz und Oberitalien**

Mein Freund, Herbert Marquardt, musste zwei Jahre dienen. Das war das Ende der Bienenzucht. Nun begann ich, von Mai bis Oktober, mit groß angelegten Wanderungen.

Eine davon führte mich über zehn Gebirge, davon 400km entlang der Alpen, auf den Vorbergen, mit phantastischen Ausblicken auf das majestätische Gebirge. Ich hatte zuvor schon die Mittelgebirge kennengelernt. Doch die Alpen, mit den schneegekrönten Viertausendern, waren der Höhepunkt der Erlebnisse.

1939 wurde die letzte Wanderung von Berlin nach Sizilien, 5000km, durch den Krieg gestoppt. Italien und die Schweiz waren die einzigsten Länder, deren Grenzen noch offen standen. Doch in der okkupierten CSR erlebte ich den Kriegsbeginn.

Ich befand mich auf einer Nachtwanderung. Da holte man die Männer aus den Betten und transportierte sie auf LKW's ab. Die Frauen schrien und jammerten. Wer da verladen wurde, weiß ich nicht. Vermutlich waren es Tschechen. Am nächsten Morgen gab das Radio aus den aufgemachten Fenstern brüllend bekannt: „Auf das Hören eines fremden Senders steht ab sofort die Todesstrafe!“

Unverhüllt brutal zeigte sich vom ersten Tage an das Gesicht des faschistischen Krieges. Ich kehrte nach Berlin zurück.

Es ist hier noch die Frage zu beantworten, wie konnte ich mit 40,- oder 50,- M in der Tasche, die ich mir zuvor verdient hatte, solche Wanderungen durchführen. Das ist jedoch in wenigen Zeilen sehr schwierig zu erklären.

Ich war schon als Lehrling in jeder freien Stunde, angeregt durch Fontanes Schriften, um Berlin herum gewandert. Damit war ein hartes Training verbunden, zukünftige, große Wanderungen schwebten mir schon damals vor Augen.

Doch es brauchte Jahre, um eine ganz individuelle Methode zum Wandern zu entwickeln. Das betraf auch das Wandergepäck. Ich nähte und präparierte mir ein nur 80cm hohes Zelt. Es wog nicht einmal 2kg. Und die Gesamtausrüstung im Rucksack maximal 9kg. Damit konnte ich, wenn es nötig war, große Strecken zurücklegen.

In der Ernährung herrschte die Rohkost vor. Kochen, das war zu umständlich. Gewöhnlich begann ich in der wärmsten Gegend Deutschland, an der Bergstraße, oder nicht weit davon entfernt. Süddeutschland mit seinem enormen Obstanbau, war für mich die günstigste Ausgangslage. Dorthin fuhr ich mit dem Fahrrad in sechs bis sieben Tagen und sandte dann das Rad für 2,- M als Gepäckgut zu meinen Großeltern zurück. Ich lief immer dem Obst nach, das man dort in solchen Mengen erntete und einfuhr, wie in Brandenburg die Kartoffeln und Rüben.

Dazu brauchte ich noch Brot und Öl. Das Brot kaufte ich auf folgende Weise. Der Bäckermeister sah ja an meiner Kleidung und Ausrüstung, dass ich ein Wanderbursche war. Ich fragte ihn, ob er mir nicht ein altes Brot verkaufen könnte, denn ich hätte nur wenig Geld. Da bekam ich ein großes Brot für 30 Pfennig und aß davon mehrere Tage. Außerdem ließ ich mir von zu Hause alle zwei Wochen 2kg frisch gemahlene Leinsaat postlagernd zusenden. Dazu schrieb ich auf einer Karte, wohin man mir das Päckchen schicken sollte.

Die Leinsaat war ein wesentlicher Bestandteil meiner Wanderernährung. Zwiebeln, Möhren, Salat fand ich auf dem Feld oder sprach dazu Leute an, die im Garten arbeiteten. Nur einmal verlangte eine Frau von mir für zwei Zwiebeln eine Bezahlung. Ich bot ihr 5 Pfennig. Das war damals Geld genug, aber sie verlangte 10 Pf. So kam das Geschäft nicht zustande.

Hier muss gesagt werden, ich hielt mich in der Kleidung sauber. Darauf muss man peinlich achten. So nahm man immer an, ich sei ein wandernder Student. Alle vier Tage pausierte ich. Angefüllt mit Erlebnissen die ich aufschrieb, baute ich mein Zelt an einem Bach oder See auf, wusch mein Hemd und pflegte mein Schuhzeug. Wer sich auf der Wanderschaft gehen lässt, unrasiert und dreckig daherkommt, hat schon erspielt. Viel wäre noch dazu zu sagen. Doch das würde den Rahmen dieses Beitrages sprengen, denn es geht ja mehr um die Ernährung.

Nur so viel zum Schluss, allen Wanderungen lag neben der Wissensbereicherung, dem herrlichen Naturerlebnis und dem Kennenlernen der Menschen, die Absicht zugrunde, zu erkunden, ob es einen Weg gab, Nazi-Deutschland zu verlassen.

Es stand für mich fest, ein Krieg wird kommen. Und wir waren das erste Kanonenfutter. So suchte ich nach einem Ausweg. Doch ich musste die bittere Erfahrung machen, dass ein Arbeiterjunge ohne Verbindungen im Ausland und ohne Sprachkenntnisse keine Chance hat, irgendwo Fuß zu fassen.

Die Wanderungen sind dennoch für mein ganzes späteres Leben von unschätzbarem Wert gewesen. So wie Maxim GORKI von seinen Wanderungen durch Russland sagte: „Es waren meine Universitäten“, so würde ich sie auch für mich einschätzen wollen.

## **Zigeunerhans**

Auch er hatte von uns gehört und tauchte plötzlich auf. Ein eigenwilliger, merkwürdiger Mensch. Nur mittelgroß, breitschultrig und von enormen körperlichen Kräften. Sein Gesicht mit der rötlich-braunen Farbe, langgezogen fremdländisch. Auch er besaß nur, was er auf dem Leibe trug, dazu einen Rucksack und eine Geige, in einem ledernen, völlig ramponierten Geigenkasten.

Solchen, stets lustigen, immer zu Streichen aufgelegten Menschen, heben wir nicht wieder kennengelernt. Doch ein richtiger Zigeuner war er nicht. Seine Eltern wohnten in Graz in Österreich. Er war weggelaufen. Nie haben wir ihn arbeiten gesehen. Als Vegetarier brauchte er so wenig zum Leben wie wir. Hatte er kein Geld mehr, fuhr er mit den letzten 50 Pfennigen von Bernau nach Berlin, den Rucksack auf dem Rücken und die Geige in der Hand. Das geschah etwa alle ?? Wochen.

Spät am Abend kehrte er zurück, beladen mit vielen Lebensmitteln, Haferflocken, Reis, Brot, Südfrüchten und anderen essbaren Sachen. Er hatte dann den ganzen Tag auf den Hinterhöfen Berlins gespielt und dazu gesungen. Die heruntergeworfenen Sechser und Groschen reichten für einen Monat aus. Er blieb bei uns, ohne viel zu fragen.

Eines Tages fassten wir den Entschluss, eine Truppe mit zwei Geigen und einer Klampfe zu bilden und auf große Reise zu gehen.

Ein halbes Jahr übten wir buchstäblich Tag und Nacht. Nur unterbrochen von Essen und Schlafen. Dann im Frühling war es so weit. Da tauchte eine der drei Töchter des Malers Arthur GRÄSER auf. Sie war bildschön, spielte ebenfalls Klampfe und hatte

eine herrliche Stimme. So geschah es, dass der Zigeunerhans und das Mädchen, mit Namen Heidi, so benannt, weil ihr Vater sie nicht hatte taufen lassen, verschwunden waren. Nur hin und wieder erhielten wir eine Karte, einmal von der Ostsee am Strand, umringt von vielleicht hundert Urlaubern, und dann aus Italien, Frankreich und Spanien. Fast drei Jahre zogen sie umher. Als der Krieg ausbrach, kamen sie per Schiff aus Spanien zurück. Später hörten wir nur, der Zigeunerhans sei mit einem Flugzeug abgeschossen worden. So musste man ihn zu den Fliegern gezwungen haben. Denn als freier Vagabund hasste er die braunen Machthaber genauso wie wir.

## **Es kommen schwere Zeiten**

Im Herbst 1940 erhielt ich die Aufforderung, im unterirdischen Munitionswerk Hohensaaten zu arbeiten. Wieder stand eine schwere Entscheidung bevor. Nach einer schlaflos durchgrübelten Nacht schrieb ich an den Landrat einen Brief. Darin stand u.A. „ich könnte nur für das Leben und nicht für den Tod arbeiten.“

Daraufhin wurde ich zwangsverpflichtet im Tiefbau auf dem Flugplatz in Königsberg (Neumark). Als ich dort eintraf, regnete es ununterbrochen. Da ich keine Arbeitskleidung, wie Gummistiefel und Regenumhang hatte, stellte ich die Frage, ob ich sie bekommen könnte. Ein dickschrötiger, klotziger Kerl in grüner Lodenjoppe, der das Kommando hatte, sagte mir zynisch: „Es ist Befehl ergangen, dass sie am Arbeitsplatz zugrunde gehen sollen. Sie bekommen keine Arbeitskleidung.“ Dabei blieb es den ganzen Winter.

Wir mussten von früh bis spät Erde, meist nassen Lehm, in die vorgefahrenen Loren schippen. Jeder hatte immer eine Lore zu füllen. Keiner durfte dem anderen helfen. Diese eintönige Knochenarbeit fiel mir schwer. Ich fragte die Kollegen, die alle Arbeitskleidung hatten, woher sie kommen.

Es stellte sich heraus, dass sie sich freiwillig aus Gefängnissen und Zuchthäusern für diese Arbeit gemeldet hatten. Trotzdem gab es für mich einen Vorteil. Wir erhielten einen geringen Lohn und mussten uns selbst verpflegen. Am Freitagabend bekamen wir frei, um einzukaufen.

In dem großen Raum einer Baracke von vielen Baracken lagen wir zusammen. Auf einem eisernen Ofen, der auch zum Heizen diente, konnten wir kochen. Natürlich gab es Streit und Gedränge. Fünf Monate lang rieb ich jeden Abend Möhren und kochte einen Topf Pellkartoffeln. Mit Öl und wenig Salz meine tägliche Mahlzeit. Die Brote richtete man sich ebenfalls für den nächsten Tag her. Als Aufstrich verwandte ich billige Margarine.



Da an auch allein fürs Trinken sorgen musste, war der Ofen bis 22 Uhr in Betrieb. Ein Mann, der beim Wildern einen Förster erschossen haben sollte, wurde mein väterlicher Freund. Er hatte in der Baracke das Sagen. Jeden Morgen schrie er: „Ihr Banditen, raus an die Arbeit, oder ich hau euch in die Fresse!“ Jeder fürchtete ihn, denn seine Spezialität mit einem 20- pfündigen Eisenhammer, freigelegte Findlinge zu zertrümmern, zeigte allen, welche Kräfte er besaß.

Im Frühjahr an einem sonnigen Tag wurde ich ins Büro gerufen und von einem Gestapo- Mann vernommen. Er sagte mir beim Eintreten in das Zimmer, wo er am Tisch vor einer Schreibmaschine saß, ich sei angeklagt, einen Aufruhr im Lager vorzubereiten. Das war ungeheuerlich, unmöglich und unvorstellbar. Ich lachte laut auf, antworten konnte ich darauf nicht.

Er bedeutete mir, Platz zu nehmen, eine dicke Akte „Kretschmann“ lag vor ihm auf dem Tisch. Wie alles ablief, kann hier nicht beschrieben werden. Zum Schluss sagte er mir: „Ihr Maß ist gestrichen voll. Sie gehören ins KZ. Doch einmal wollen wir es noch aufschieben.“

Unmittelbar danach wurde ich eingezogen. Als ich mich von meinem Freund aus der Zwangsarbeit verabschiedete, umarmte er mich und weinte, wie ein Kind. Er ahnte, was mir bevorstand.

## **Kriegsschauplatz Rußland**

Mein Freund Herbert Marquardt war gefallen. Man meldete „Vermisst“, So blieb die Hoffnung, dass ein Wunder geschehen könnte. Doch dieses Wunder erfüllte sich bei 95 % aller „Vermissten „ nicht. Die Todesanzeigen „In stolzer Trauer“ nahmen in den Zeitungen immer größeren Raum ein. Doch der Krieg musste gewonnen werden!

Es war schon so viel Blut geflossen, dass man sich die Rache des Siegers nicht mehr vorstellen konnte. Verbissen wurde weiter gerüstet, gekämpft und gestorben.

Ich kam in dem grausigen Winter 1942 bei 40 Grad Kälte an die Ost Front. Hier stand ich vor der Frage, erfrieren oder verhungern. Da aß ich alles, was es gab. Wenn überhaupt eine Chance zum Überlegen bestand, dann musste sie genutzt werden. Die deutsche Wehrmacht konnte in der riesigen Sowjetunion nicht überstehen. Die Niederlage war für mich unvermeidlich.

Auch hier soll nur in wenigen Worten mitgeteilt werden, was geschah. Wer in die Hauptkampflinie, kurz HKL genannt, kam, hatte in den nächsten acht bis zehn

Wochen nur zwei Möglichkeiten, Verwundung oder Tod. Der Traum eines jeden Soldaten war ein günstiger „Heimatschuss“. Wer das Glück hatte, auf diese Weise Eine Weile der Front zu entgehen, über den wurde endlos viel gesprochen. Der Schwerverwundete oder der Tote wurde schnell vergessen. Das wurde mit „Schicksal“ oder einem Achselzucken abgetan.

Ich war zwei Jahre in der Hauptkampflinie, davon ein Jahr von der Roten Armee umzingelt im Kessel Demjansk, überstand bei Angriffen oder Rückzügen, die unbeschreiblichen Katastrophen glichen, oder im Stellungskrieg im Bataillon gegen 900 Mann. Wie oft wir neu aufgefüllt wurden, weiß ich nicht mehr. Durch Verwundung, Malaria und Ruhr gab es einige Wochen Ruhe hinter der Front.

Einmal war in der Nacht meine Erschießung wegen Fahnenflucht am nächsten Morgen angesetzt. Ich hatte an 30 Mann in den Wald flüchten sehen und schloss mich ihnen vor den angreifenden sowjetischen Panzern an. Doch es waren keine Leute aus meiner Kompanie dabei. Im Morgengrauen überrollte uns die Rote Armee. Das rettete mich. Es überlebten nur ein halbes Dutzend Kameraden. Auch der Offizier, der mich als erschreckendes Beispiel exekutieren lassen wollte, war getötet worden. Vier Wochen Lazarettaufenthalt in Lettland, nach der Verwundung durch Granatsplitter, und der Vorgang war vergessen.

## Kurz vor dem Zusammenbruch

Bei einem zweiten Lazarettaufenthalt kam ich über Bonn und Holland nach Dänemark. Die Rote Armee marschierte auf Riga zu, und dort lag ich mit 3 000 Verwundeten und Kranken, die eilig in Zügen abtransportiert wurden. Außerdem hatte ich noch in den Wolchow - Sümpfen die Malaria bekommen.

Dänemark war für die Soldaten auch noch 1944 ein paradiesisches Land. Unser Transport sollte vier Wochen bleiben, damit die Männer vor neuem Einsatz wieder zu Kräften kamen. Zu essen gab es mehr als genug, während in Deutschland die Menschen schon am Hungertuch nagten. Doch es kam anders.

Wegen der immer stärker werdenden Aktivitäten der dänischen Partisanen hielt man uns zurück.

Einmal, wir lagen in Odense; der Stadt in der der Märchendichter Andersen geboren wurde, sprengten die Partisanen ein für Deutschland bestimmtes, voll beladenes Butterschiff. Wir mussten nun im Hafen auf einem kleinen Motorboot Wache schieben. Es war kalt, windig und regnerisch. Da alles ruhig blieb, gingen wir in die Kajüte. Die Kameraden spielten Karten, ich schrieb einen Brief. Zwischendurch sagte der Gruppenleiter zu einem Soldaten: „Geh mal hoch und schau nach.“ Der kam zurück, kreideweiß und zitternd, noch die Zündschnur von einer Mine in der Hand,

die er zwischen der Bordwand und der Kaimauer mit brennender Lunte gefunden hatte. Wenige Minuten später wären wir in die Luft geflogen.

Unser Hauptmann in der Kaserne hielt lange Reden über die Rassenreinheit der Deutschen. Doch jede Nacht war eine hübsche Dänin bei ihm. Da schrieb ich zu diesem Vorgang ein Gedicht, das ein befreundeter Soldat auf der Toilette befestigte: Der Hauptmann raste vor Wut. Alle Soldaten, auch die Kranken im Lazarett, mussten unter Aufsicht eine Seite schreiben, damit die Schriftproben verglichen werden konnten. Doch ich hatte Blockschrift geschrieben.

Der Hauptmann befahl wenige Tage danach meinen Abtransport nach Bonn zum Ersatztruppenteil. Die Papiere, die mir auch nach Dänemark gefolgt waren, waren für ihn Beweis genug, es konnte nur Kretschmann gewesen sein. Der begleitende Unteroffizier wurde in meiner Gegenwart vom Hauptmann angewiesen, sofort zu schießen, falls ich flüchten sollte. Wir fuhren ab. Als wir die Heimat erreichten und durch die Ruinenstädte kamen, muss dem Unteroffizier klar geworden sein, dass das Ende bevorstand. Kurz vor Bonn verschwand er mit meinen Papieren. Er sagte mir, dass er am nächsten Tag nachkäme. Ich meldete mich in der Kaserne, ging aber sogleich zum Arzt, legte mein Soldbuch auf den Tisch, aus dem hervorging, dass ich jahrelang keinen Urlaub bekommen hatte.

Der Arzt schüttelte den Kopf und teilte mir vier Wochen Urlaub zu. Mit seiner Bescheinigung kam ich unbeanstandet durch alle Kontrollen in den Zügen bis nach Bad Freienwalde. Wir waren hier von der Familie Loose, die wir über die Bienenzucht kennengelernt hatten, aufgenommen worden.

Während des Urlaubs erreichte die Rote Armee, die nur 9 km entfernt liegende Oder. Dort blieb sie liegen. Wie lange? Niemand wusste es. In den letzten zwei Nächten grub ich unter dem Fußboden einer Gartenlaube, die Looses gehörte, aber auf der anderen Straßenseite oben am Berghang stand, ein Erdloch, um mich darin bis zur Ankunft der Roten Armee zu verbergen. Nur meine Frau wusste davon. „Wenn sie mich finden“, sagte ich ihr, „habe ich keine Angst vor dem Erschießen, aber sie werden mich totschießen, davor fürchte ich mich.“ „Bleib hier“, antwortete sie, „und wenn ich mit dir das gleiche Los teilen muss.“

Zwei Tage später war die Polizei da und fragte, ob ich abgefahren sei. Meine Frau weinte und sagte: „Wenn er nicht in Bonn angekommen ist, muss er in die vielen Bombenangriffe hineingekommen sein.“ Der Polizist zog ab.

Ich lag in dem Versteck 63 Tage lang. Manchmal saß ein Soldat mit einem Mädchen außen an der Laube, nur durch die Bretterwand von mir getrennt. Am 13. April hörte ich laute Kommandos. Eine Kanone wurde 10 m neben der Laube aufgestellt. Von dort hatte man eine weite Sicht gen Osten. Die Artilleristen schossen sich auf ihre Ziele ein.

Die Laube war verschlossen, doch die Soldaten wollten hinein. Mein Freund, Studienrat Loose, ein alter SPD-Mann, der Schlimmes ahnte, war im Garten. Er wusste inzwischen von meinem Versteck und hatte mir alle drei Tage Wasser gebracht. Er sagte zu den Soldaten: „Ich räume die Laube auf, dann könnt ihr hinein und eure Betten bauen.“ Auf sein Klopfzeichen kam ich hinaus. Mit seinem Gärtnerhut und Jacke versehen, ging ich an den Soldaten vorbei, die sich Schützenlöcher gruben. Aber am nächsten Hang stürzte ich einige Meter ab. Fast zwei Monate lang hatte ich keine Sonne gesehen und war nur nachts eine Stunde herausgekommen. Die Aufregung mag auch dazu beigetragen haben, ging es doch um Leben oder Tod.

Die letzten sieben Tage lag ich unter dem Giebel eines Stallgebäudes auf looses Grundstück. Am 20. April, 10 Uhr, kam die Rote Armee. Ich gab mich gefangen.

Zur Ernährung: Ich lebte die ganze Zeit von Mohrrüben und Haferflocken, gesüßt mit Honig. Studienrat Loose betrieb noch immer die Bienenzucht. Da hatte ich vorgesorgt. Kein warmes Essen, nur Wasser als Getränk. Ohne die intensive Beschäftigung mit Ernährungsfragen hätte ich nie die Überzeugung und Sicherheit gehabt, dass man davon längere Zeit existieren kann. Schlimmer war am Anfang die Kälte, bis 7 Grad Frost und die tägliche 20- bis 22-stündige Dunkelheit. Meine Frau, die inzwischen mit den Kindern nach Rathenow zu meiner Mutter evakuiert war, hatte mir für so eine lange Zeit nicht genügend flache Talglichter, sogenannte „Hindenburg-Lichter“, besorgen können. Doch was ich an der Front in Russland erlebte, war viel schlimmer als das Erdloch.

## **Gefangenschaft**

Von Bad Freienwalde marschierten wir in langer Kolonne bis Altlandsberg. Ich im Lodenmantel unter den Soldaten. Meine Uniform hatte ich vergraben, als ich im Erdloch verschwand. Bald waren wir im Lager an die 30.000 Mann, davon rund 3.000 Offiziere. Ich gehörte dem Lager IV an. Wir brauchten nicht zu arbeiten, denn viele waren krank und entkräftet. Man behandelte uns gut. Es gab auch genügend zu essen, und wir konnten, um die Langeweile zu vertreiben, in einer leer stehenden Baracke Vorträge organisieren.

Es waren Ärzte, Schauspieler, Kapellmeister und andere Berufe unter den Gefangenen vertreten. So übernahm ich die organisatorischen Arbeiten. Zwischendurch besuchte ich die „Lenin-Schulung“ im Lager und schrieb die „Lagerzeitung“. Das waren drei Aushänge, auf denen organisatorische Mitteilungen und politische Beiträge in Schreibmaschine geschrieben, veröffentlicht werden konnten. Vor diesen Aushängen gab es heftige Diskussionen. Viele Offiziere redeten auf die Lanzer ein, der Krieg ist noch nicht verloren. Hitler kommt mit einer neuen Armee und wird uns befreien.

Nach vier Monaten entließ man uns, ich kam über Küstrin und Berlin nach Freienwalde zurück. Als ich die Haustür öffnete, empfing mich weinend Frau Dr. Loose und sagte mir: „Deine Frau ist auf dem Friedhof. Euer Friedhart ist verstorben.“ Ich lief ihr nach und traf sie noch an. Sie hatte das Kind in eine Decke gehüllt. Gemeinsam verscharrten wir unseren 3-jährigen Jungen in der Erde.

Das war der Empfang. Massenweise starben die Menschen an Seuchen. Es wurde nicht mehr geschossen, aber der Tod wütete weiter. Der Hunger ging um. Studienrat Loose hielt sich nur noch mühsam auf den Beinen. Alle Vorräte wurden aufgebraucht. Da gelang es mir, aus der langen Kolonne von Rotarmisten, die auf kleinen Wagen mit Panjapferden Getreide in die im Walde gelegene Kaserne fuhren, und dabei an unserem Haus vorbeikamen, Kontakt aufzunehmen. In Sekundenschnelle kam der Tausch zustande, ein Sack Getreide gegen eine neue Hose. Für die nächsten Monate waren wir und die Familie Loose gerettet.

## **Endlich frei**

Das Gefühl war unbeschreiblich. Ein unfassbares Wunder. Wir hatten überlebt und wollten dankbar sein. Sofort traten wir in die kommunistische Partei ein. Meine Frau betätigte sich als Kreisrätin für Volksbildung mit dem Aufbau des Schulwesens und

Ich übernahm in der 4-Mann starken Parteileitung den Sektor Agitation und Propaganda. Damit war die politische Schulung verbunden, die ich vier Jahre leitete.

Dann begannen wir mit der Naturschutzarbeit. Die Ergebnisse setzen wir als bekannt voraus. Vom ersten Tag an lebten wir mit unseren zwei Kindern wieder vegetarisch.

Im gepachteten Garten wurde jeder Quadratmeter Boden genutzt, um Nahrungsmittel zu erzeugen. Neben Kartoffeln, Gemüse und Obst, auch Hülsenfrüchte, die wir dringend benötigten.

## **Wie ernähren wir uns heute?**

Noch immer wird das Mittagessen von den Erzeugnissen des eigenen Gartens bestimmt. Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Gemüse, Salate, Gewürzpflanzen und Obst

Werden selber produziert. Dazu treten eingeweckte Früchte, wie Birnen und Pflaumen, Süßkirschen, Sauerkirschen und Pfirsiche- also leicht verderbliche Obstarten, die soviel anfallen, dass sie nur auf diese Weise für die Wintermonate haltbar gemacht werden können. Selbstverständliche essen wir diese Früchte in den Sommermonaten roh, so lange es möglich ist, Äpfel und Gemüse werden im Hauskeller oder Erdkeller eingelagert. Das Prinzip ist und bleibt, eine einfache, unkomplizierte Ernährung ohne Fleisch, Fleischerzeugnisse, Fisch und Fischerzeugnisse. Als Fettquelle werden Öl, Margarine und Butter verwandt.

In den letzten Jahren haben wir in beschränktem Umfang auch Produkte vom lebenden Tier, wie Eier, Milch und Milcherzeugnisse hinzugefügt. Das sind

Zugeständnisse, die auf unsere seit 1945 durchgeführte, umfangreiche, meist ehrenamtliche gesellschaftliche Arbeit zurückzuführen sind. Die Herrichtung des Essens darf nicht aufwendig sein und nicht viel Zeit erfordern. Sie erfolgt bei uns ganz nebenher. Dass meine Frau bei den vielen Gästen, die uns, bedingt durch die gesellschaftliche Arbeit aufsuchen,

für das Essen mehr Mühe aufwendet, ist selbstverständlich. Fleisch- und Fischgerichte werden jedoch nicht angeboten.

Der interessierte Leser will auch wissen, was wir morgens und abends essen. Meine Frau bleibt früh bei Butterbrot, selbstgekochter Marmelade oder Honig. Ich esse seit Jahren eine Roggenschrotsuppe, in Wasser aufgekocht und nach dem Abkühlen mit zwei Löffeln gemahlener Nüssen angereichert. Gesüßt wird mit Zucker, Marmelade oder Honig. Die Verwendung von Walnüssen ist möglich, da wir einen großen Baum auf dem Hof zu stehen haben. Dieses Frühstück reicht bis zum Mittagessen, wird aber oft durch Obst ergänzt.

Das Abendessen besteht meistens aus Vollkornbrot mit Butter oder einem Aufstrich aus Margarine, Öl und Kräutern, der selbst hergerichtet wird oder wir verwenden als Auflage Dill, Petersilie, Fenchel und andere kleingehackte Kräuter, gelegentlich ein Ei oder Quark und anderen Käse.

Als Getränk dienen Pfefferminze und Zitronenmelisse aus dem Garten oder gekaufter Hagebuttentee. Dazu treten selbst hergestellte Fruchtsäfte, Malzkaffee oder Kakao.

Zum Mittagessen wäre noch nachzutragen: Wenn Erdbeeren geerntet werden, was mit den neuen Züchtungen von Juni bis Mitte Oktober möglich ist, oder Stachelbeeren und Johannisbeeren, dann besteht unser Mittagessen nur aus zwei Butterschnitten und Früchten. Das spart Energie und Zeit und schmeckt immer ausgezeichnet. Oft wird das Abendessen auch in dieser Weise eingenommen.

Die Beerenzeit lässt sich ebenfalls über Monate ausdehnen, wenn verschiedene Stachelbeerensorten und spät reifende Johannisbeeren vorhanden sind. Himbeeren und Brombeeren eignen sich ebenfalls roh für diese herrlichen, aber harmlosen Gaumenfreuden.

Und noch ein Tipp: Im April, Mai, Juni verliert die Kartoffel durch die Keimung an Wert. Dann setzen wir mit den Kräutern ein, vor allem hilft schon ab März die Wintersteckzwiebel, die keine Zwiebeln, aber wunderbar frisches Lauch liefert. Kräuter zeichnen sich durch ihre ätherischen Öle aus, die von großem Wert für den gesamten Stoffwechsel sind. Da sie immer schnell nachwachsen, braucht man davon nur einige Quadratmeter anzubauen. Da in unserem Garten nur mit Kompost gearbeitet wird, sind alle Erzeugnisse von höchstem Wohlgeschmack.

Neuerdings steht das Gemüse 90 % auf Regenwurmhumus. Das sogenannte „schwarze Gold“ was wir seit fünf Jahren durch die Regenwurmzucht gewinnen, steigert noch die Güte der Gartenerzeugnisse. Dabei widerstrebt es uns, das dunkle, geruchlose, das Waldhumus ähnelnde Produkt der Regenwürmer mit anderen tierischen Dünger zu vergleichen. Es ist eine nährstoffreiche Substanz, die den Pflanzen alles bietet, was sie zum schnellen und gesundem Wachstum benötigen.

Auch ein Vergleich mit Mineraldünger ist abzulehnen. Regenwurmhumus ist konkurrenzlos, was Geschmack und Lagerfähigkeit der Gemüse betrifft, die damit erzeugt werden. Einen Teil unserer Kartoffeln wollen wir auch noch darauf anbauen.

Für die menschliche Ernährung muss allen Erzeugnissen der höchste Maßstab an Qualität zugrunde gelegt werden. Es geht nicht um Massenerträge, die durch starke Stickstoffdüngung mit ihrem schwammigen Aufbau und hohem Wassergehalt gleich faulen und verderben, sondern um Nahrungsmittel mit vielen guten Eigenschaften. Nur sie garantieren dem Menschen Wohlbefinden und Gesundheit.

## **Wie steht es um unsere Gesundheit?**

Wenn wir die sechs Jahrzehnte zurückblicken, dann haben wir nicht den geringsten Grund, die Lebensart zu ändern. Unsere zwei Kinder wurden seit ihrer Geburt vegetarisch ernährt. Der Junge war im ersten Jahr erkrankt, dann nicht mehr. Die Tochter hat uns gesundheitlich keinerlei Sorgen bereitet. Während ihre Schulfreundinnen dutzende Male erkrankten, blieb sie erstaunlich gesund und leistungsfähig, trotz der schwierigen Versorgungslage nach dem 2. Weltkrieg.

Wir hatten damals aber auch schon einen großen Pachtgarten, so dass beide Kinder an Kartoffeln, Gemüse und Obst keinen Mangel litten. Nach der Lehre, der Junge in der Forst, das Mädchen in einer Gärtnerei, sind sie mit etwa 17 Jahren dem Vegetarismus jedoch untreu geworden. Es erfordert schon Kraft Durchsetzungsvermögen, wenn man sich im Betriebsleben in solchen Fragen behaupten will. Das Beispiel der Eltern reichte nicht aus, dem äußeren Druck standzuhalten. Auch fehlten ihnen Einsicht, Wissen und Erfahrungen in Ernährungsfragen.

Meine Frau, jetzt 78 (1989), war bis auf die letzten Jahre immer gesund gewesen.

Jetzt hat sie mit Kreislaufstörungen zu tun, die sich aber mit Kaltwasseranwendungen in Grenzen halten lassen. Fast täglich erledigt sie noch den umfangreichen Briefverkehr auf der Schreibmaschine und die häuslichen Arbeiten.

Die großen Anforderungen in der Zentralen Lehrstätte für Naturschutz Müritz Hof und die 22 Jahre im Haus der Naturpflege Bad Freienwalde, das wir privat aufgebaut und geleitet haben, hat sie mit den rund 100.000 Besuchern und vielen Gästen in

dem eigens dafür errichteten Gästehaus in bewunderungswürdiger Weise überstanden, ohne jemals aufzufallen.

Ich selbst wurde 1930 Vegetarier und war damals recht anfällig, vor allem für Erkältungskrankheiten. Doch von dem Jahr der Umstellung ab bis 1941, stiegen Leistungsfähigkeit und Gesundheit steil an. Die Kriegszeit mit drei Lazarettaufenthalten, Verwundungen, Operationen, Malaria und Ruhr sollen hier ausgeklammert werden.

Ab 1945, vom Tag der Heimkehr an, lebte ich wieder auf pflanzlicher Basis und bis zur Niederschrift dieses Beitrages 1989, also in 44 Jahren, war ich nur einmal vier Wochen krank.

Immer habe ich neben der geistigen Tätigkeit körperlich schwer gearbeitet. Daneben hielten mich Gymnastik, Atemübungen, Waldläufe, Sonnenbäder und die weitgehend im eigenen Garten erzeugte Nahrung gesund. Selbstverständlich habe ich Tabak und Alkohol gemieden. Das gehört dazu und braucht nicht näher erläutert zu werden.

Sind wir irgendwo Gäste, oder haben selber Besuch, dann trinke ich eine Tasse Tee mit, um keine besonderen Umstände zu machen.

In Gesprächen über Ernährungsfragen, wie sie sich mit Freunden oder anderen Menschen unzählige Male ergaben, haben wir stets unsere Meinung vertreten. Doch kann uns niemand sektiererischer Engstirnigkeit bezichtigen. Es ist aber an der Zeit, den völlig verkrusteten und unserer Erfahrung nach falschen Ess- und Trinkgewohnheiten entgegenzuwirken.

Dieser Beitrag kann den umfangreichen Fragenkomplex nicht erschöpfend behandeln, dessen sind wir uns bewusst, aber zum Nachdenken und bei einsichtigen Lesern zur Änderung der oftmals gedankenlos übernommenen, heute so verbreiteten Ernährungsgewohnheiten, kann und soll er Hinweise vermitteln und helfen, einen besseren Weg zu finden.

## Eine Frage, die den Vegetariern oft gestellt wird

„Haben Sie nie Appetit auf ein frisch gebratenes Kotelett?“

Man geht dabei von der Annahme aus, die fleischlose Kost wäre mit großen Opfern verbunden. Dass wir einen Standpunkt vertreten, der auf Überlegung, Erfahrung, wirtschaftlichen, gesundheitlichen und moralisch sittlichen Grundsätzen aufgebaut ist, wozu noch der Umweltschutz hinzugerechnet werden muss, geht den Fragestellern vollkommen ab. Dazu tritt, dass die Anhänger der pflanzlichen Ernährung nicht das geringste Opfer bringen, im Gegenteil, reichen Gewinn davon tragen. Sie verlieren schnell den Appetit auf ein Kotelett, um bei diesem Beispiel zu bleiben. Der typische Eiweißgeruch fleischreicher Gerichte wird direkt unangenehm, und die fleischlosen Gerichte als rein und geschmacklich hochwertig empfunden.



Das ist die Wahrheit. Wir essen mit Vergnügen und Wohlbehagen rohe Früchte, Salate, Kräutersuppen, Vollkornbrot, Pellkartoffeln (immer vorausgesetzt, dass sie auf Kompost gewachsen sind) und tausend andere Gerichte, die ohne Fleisch herstellbar sind.

Und mein ganz persönliches Urteil:

Immer habe ich die fleischlose Ernährung als geschmacklich vollkommene Ernährung empfunden, oder mit anderen Worten. Wer aus Einsicht nicht raucht und den Alkohol meidet, hat nur ein Lächeln auf die entgegengehaltene Zigarette und das Wein- und Schnapsglas übrig. Er winkt ab und bedauert jene, die davon nicht loskommen können. Mit einem Opfer hat das nichts zu tun. Einsicht und Verstand, die Motive seines Handelns. Auf schwankendem Grund stehen die Anderen- nicht wir !

## Aussprüche bekannter Persönlichkeiten zum Vegetarismus

### **Albert Einstein (1879 – 1955)**

Deutsch-amerikanischer Physiker, Nobelpreisträger 1921

„Rein durch ihre physische Wirkung auf das menschliche Temperament würde die vegetarische Lebensweise das Schicksal der Menschheit äußerst positiv beeinflussen können.“

### **Leo Tolstoi (1828 -1910)**

Russischer Schriftsteller und Sozialtheoretiker

„Wenn der Mensch ernstlich und aufrichtig den moralischen Weg sucht, so ist das Erste, wovon er sich abwenden muss, die Fleischnahrung; denn abgesehen von der Aufregung der Leidenschaften, die durch diese Nahrung verursacht wird, ist dieselbe ganz einfach unsittlich, weil sie eine dem sittlichen Gefühl widersprechende Tat, das Morden, erfordert. Vegetarismus dient als Kriterium, an welchem wir erkennen können, ob das Streben des Menschen nach moralischer Vollkommenheit echt und ernst gemeint ist.“

### **Mahatma Gandhi (1869-1984)**

Sozialreformer und Führer der indischen Unabhängigkeitsbewegung

„Die Größe und den moralischen Fortschritt einer Nation kann man daran messen, wie sie die Tiere behandelt.“

### **Henry David Thoreau (1817-1862), amerikanischer Schriftsteller und Philosoph**

„Ich hege keinen Zweifel darüber, dass es ein Teil des Schicksals des Menschengeschlechts ist, im Verlaufe seiner allmählichen Entwicklung das Essen von Tieren hinter sich zu lassen, genauso, wie die wilden Naturvölker aufgehört haben, sich gegenseitig aufzuessen, nachdem sie in Kontakt mit zivilisierteren Völkern gekommen sind.“

### **Leonardo da Vinci (1452 – 1519), italienisches Universalgenie**

„Wahrlich ist der Mensch der König aller Tiere, denn seine Grausamkeit übertrifft die Ihrige. Wir leben vom Tode anderer, wir sind wandelnde Grabstätten.“

Ich habe schon in jüngsten Jahren das Essen von Fleisch abgeschworen, und die Zeit wird kommen, da Menschen wie ich, die Tiermörder mit gleichen Augen betrachten werden, wie sie jetzt die Menschenmörder betrachten.“

**Paracelsus, eigentlich Theophrastus Bombastus von Hohenheim (1493-1541)**

„Unsere Nahrungsmittel sollen Heilmittel und unsere Heilmittel sollen Nahrungsmittel sein.“

Viele Menschen rufen heute nach mehr Menschlichkeit und Natürlichkeit.

Sie sind auf der Suche nach innerem Frieden und Ausgeglichenheit, einem neues Lebensgefühl, einer Alternative.

Doch müssen wir stets bei uns selbst beginnen, bei unserem eigenen Leben, unserem eigenen Verhalten und zum Beispiel bei unseren eigenen Essgewohnheiten.

Vegetarismus wäre der erste Schritt dazu!

## Berühmte Vegetarier:

ABELE, Ridgely	Karate- Weltmeister
ADAMS, Bryan	kanad. Rock-Musiker
BARDOT, Brigitte	Filmschauspielerin
BARKIN, Ellen	Schauspielerin
BARRYMORE, Drew	Schauspielerin („E.T.“, „Beverly Hills“, ...)
BASINGER, Kim	Schauspielerin und Top-Model
BENEDIKT	kirchl. Ordensgründer
BIRCHER-BENNER, Max	Arzt, Begründer der vegetarischen Ernährungstherapie
BOWIE, David	Pop-Star
BOY GEORGE	Pop-Musiker
BROCKHAUS, Prof. Dr. W.	Biologe, Geograph, Autor
BROOKE SHIELDS	Schauspielerin
BUSCH, Wilhelm	deutscher Dichter und Zeichner
BUSH, Kate	Pop-Sängerin
CAHLING, Andreas	schwedischer Body-Builder
CLEMENS v. Alexandrien	griech. Kirchenschriftsteller
CLEMENS v. Rom	griech. Kirchenschriftsteller
COSTELLO, Elvis	Musiker, Sänger
CRAWFORD, Cindy	Top-Model
DALAI LAMA	
DANIEL	bibl. Prophet (A.T.)
de DONATO, James und Jonathan	(ehem.?) Weltrekord im Distanz- u. Butterflschwimmen
DIOGENES v. Sinope	griech. Philosoph
DREWERMANN, Eugen	Theologe, Philosoph, Autor
EDISON, Thomas Alva	US-Erfinder der Glühbirne u. des Mikrophons
EINSTEIN, Albert	unsterbl. Physik-Star (Nobelpreis 1921)
EPIKUR	griech. materialist. Philosoph
EURIPIDES	Orphiker
EUSEBIUS v. Caesarea	griech. Kirchenschreiber
FRANZ v. Assisi	Gründer des Franziskaner-Ordens
FURTWÄNGLER, Wilhelm	deutscher Dirigent und Komponist
GABRIEL, Peter	Pop-Musiker
GANDHI, Mahatma	ind. Führer, Nobelpreis 1913
GARBO, Greta	Schauspielerin
GERE, Richard	Schauspieler
HAGEN, Nina	deutsche Sängerin
HARRISON, George	Gitarrist, Ex-Beatle

HEPBURN, Audry	Schauspielerin
HESSE, Hermann	Schriftsteller
HIERONYMUS v. Bethlehem	Kirchenvater
HILLIGAN, Roy	Mr. America
HINNEN, Roy	schweiz. Triathlet
HOFFMANN, Dustin	Schauspieler
HOFFMANN, Peter	Sänger
HORAZ	klass. Dichter Roms
HOROWITZ, Vladimir	US-Pianist russ. Herkunft
HOUSTON, Whitney	Pop-Sängerin
von HUMBOLDT, Alexander	Begründer der wissenschaftl. Erdkunde
IGGY POP	Rocksänger
JACKSON, Michael	Pop-Star
JAKOBUS, der Gerechte	Bruder von Jesus Christus
JOHANNES	christl. Apostel, Evangelist
JONES, Howard	Sänger
KAFKA, Franz	Schriftsteller
KAUFMANN, Christine	Schriftstellerin, Schauspielerin
KENNEDY, John F. Jun.	
KLINSMANN, Jürgen	deutscher Fußballer
KOUROUS, Yannis	(ehem.?) Weltrekordhalter im Ultradistanzlauf (286 km in 24 h)!
LENNON, John	ehem. Sänger der Beatles
LEONARDO DA VINCI	ital. Universalgenie
LEWIS, Carl	Sprint-Star, vielfacher Weltmeister u. Olympiasieger (Veganer!)
LINDGREN, Astrid	schwedische Schriftstellerin
MADONNA	Pop-Sängerin
MATTHÄUS	christl. Apostel und Evangelist
McCARTNEY, Paul	engl. Popstar u. Tierschützer, Ex-Beatle
MEY, Reinhard	deutscher Sänger
MILTON, John	engl. Dichter
MONTSERRAT, Caballe	Sopran-Opernsängerin
MORGENSTERN, Christian	deutscher Schriftsteller
MOSES, Edwin	Hürdenläufer, mehrfacher Weltrekord- und Olympiasieger
MUTTER THERESA	Ordensgründerin
NELGEL, Julie	Rock-Sängerin
NENA	deutsche Pop-Sängerin
NEWTON, Sir Isaac	Begründer der klassischen Physik

NOSBUSCH, Desiree	dt. Schauspielerin u. Fernsehmoderatorin
NURMI, Paavo	22 Weltrekorde in Langstreckenläufen
O´CONNOR, Sinead	irische Sängerin
ORIGINES	griech. Kirchenschriftsteller
OSBORNE, Osi	Gitarrist und Rocksänger
OVID	röm. Dichter und Philosoph
PAULUS	christl. Apostel (am Ende seines Lebens)
PEARL, Bill	Mister Olympia, 4facher Mister Universum
PETROVIC, Madeleine	österreichische Grün-Politikerin
PFEIFFER, Michelle	Schauspielerin
PLUTARCH	griech. Schriftsteller
PRINCE	Pop-Star
PYTHAGORAS	griech. Philosoph und Mathematiker
RICH, Gwendolyn	Schauspielerin, Top-Model
RILKE, Rainer-Maria	deutscher Dichter
RIVER PHOENIX	Schauspieler (Veganer)
ROBERTS, Julia	Film-Star
ROLLAND, Romain	franz. Dichter, Nobelpreis 1915
ROSE, Murray	4facher Olympiasieger im Schwimmen
SCHWEITZER, Albert	Theologe, Schriftsteller („Die Ehrfurcht vor dem Leben“), Arzt, Friedensnobelpreis
SCOTT, Dave	4facher Gewinner des Ironman Triathlon von Hawaii
SENECA, Lucius A.	Neustoischer Philosoph in Rom
SHAW, George Bernhard	irischer Dramatiker, Nobelpreis 1925
SINGER, Isaac B.	amerik. Schriftsteller, Nobelpreis 1978
SINGER, Peter	Tierrechts-Philosoph
SOKRATES	griech. Philosoph
STING	btit. Pop-Sänger und Regenwaldkämpfer
STREISAND, Barbara	Schauspielerin und Sängerin
von SUTTNER, Bertha	Pazifistin, Friedensnobelpreis 1905
TAKE THAT	Teenie-Musik-Idole
TANITA TIKARAM	Pop-Sängerin
TOLSTOI, Leo	Autor, Humanist
TURNER, Tina	US-Pop-Sängerin
UDE, Prof. Dr. Dr. Dr. Dr. Joh.	4facher Doktor, Fast-Universalgelehrter
U2	irische Pop-Gruppe
WAGNER, Richard	großer deutscher Komponist
ZARATHUSTRA	altiranischer Religionsgründer und Reformator

