

# Der Nase nach

**Essen wie vor Millionen Jahren: Die „Instincto-Bewegung“ des Schweizer Guy Claude Burger predigt uralte Rohkost als Allheilmittel.**

Täglich um halb eins vollzieht Helene Schmidt, 46, das immer gleiche Ritual: Die Bayreuther Klavierlehrerin steigt in den Keller und beschnüffelt dort chemisch unbehandelte Gemüsesorten und Früchte in einem Regal: Ananas, Datteln, Mangos, Papayas, Passionsfrüchte und die als „Stinkfrucht“ bekannte Durian, deren Duft von Normallesern als „Mischung aus Käse, Zwiebeln und Terpentin“ beschrieben wird.

Die Früchte, die am besten riechen, nimmt sie zur weiteren Aromaentfaltung mit und verzehrt sie dann „instinktiv und roh“. Töpfe und Pfannen hat Helene Schmidt schon lange verschenkt, ungekocht verschwinden selbst Kartoffeln in ihrem Magen.

Die Frau, die sich seit ihrer Nahrungsumstellung viel besser und ruhiger fühlt, gehört zu den rund 1000 „Instinctos“ in Deutschland, die anstreben, sich wie die Urmenschen vor zwei Millionen Jahren zu ernähren: ohne lila Pause und Red Bull, aber auch ohne die traditionellen Grundnahrungsmittel Milch, Käse, Brot, Weizen, Kaffee und Wein. Selbst Gewürze sind tabu – erlaubt ist nur, was die wilde Natur pur hergibt und der sinnlich wiedererweckte Mensch instinktiv begehrt.

Der Erfinder dieser tierischen „Instincto-Therapie“, die sich an die Zusammensetzung der Schimpansenkost anlehnt, ist der Schweizer Guy Claude Burger. Der Mann, der sich als „Prophet eines neuen kulinarischen Evangeliums“ feiern läßt, hat Konjunktur: Seine Seminare in Deutschland boomen, von seinem Buch „Die Rohkosttherapie“ sind immerhin 35 000 Exemplare verkauft.

Burger, 60, hat sich vor seinem Therapeutenleben als Physiker und Solocellist versucht, heute wirkt er zumindest äußerlich wie eine Art Guru: Langes,



W. M. WEBER

**Münchner „Instincto“-Geschäft: „Kochen ist eine unheilbare Krankheit“**

lockiges Blondhaar korrespondiert mit tadelloser Kleidung, galantem Auftreten und sonorer Stimme. Auf seinem Schloß Montramé am Rande der Champagne gibt der Wahl-Franzose mit ausgesuchten „Tischanimateuren“ seine Heilslehre an seine Jünger weiter.

Auch eine Wunderheilung schmückt Burgers ausgefallene Biographie: Angeblich wurde er vor 34 Jahren durch eine Ernährungsumstellung von Krebs geheilt. Seitdem muß die Familie nach der Ur-Diät leben: Seinen 20jährigen Sohn Jean-Marie, ein angeblich streng erzogenes Instincto-Kind, führt er auf Fotos wegen seines gesunden Knochenbaus als „Sensation für die Wissenschaft“ vor.

Burgers Botschaft ist denkbar einfach. Erstens: Wer so lebt wie er, ist gegen jede Krankheit gefeit, selbst Aidskranke können genesen. Zweitens: Die Menschen müssen wieder lernen, sich instinktiv zu ernähren, weil der Homo sapiens bis heute nicht genetisch auf denaturierte Nahrung eingestellt sei. Drittens: Instinktive Ernährung verschaffe auch Übergewichtigen schnell Erleichterung – wer sich nach seiner Lehre ernähre, behauptet Burger, dem seien etwa Süßigkeiten durch die „natürliche Sperre“ ver-gällt.

Die zeitgenössische Kunst der Speisezubereitung lehnt der Rohkostpapst geradezu militant ab: „Das Kochen ist eine unheilbare Krankheit. Es hat die Menschheit nur gefräßig, aber nicht gesund oder glücklich gemacht. Die Natur kennt keine Rezepte. Was sie als Nahrung bietet, kann nicht falsch sein und nicht krank machen.“

Da ist rohes Fleisch schon eher ein Stück Lebenskraft, meint der Zurückzur-Natur-Prediger und empfiehlt Reh, Hammel und Schwein: „Der Instinkt

schützt mich vor Salmonellen und Parasiten im Fleisch.“ Nicht jeder hat soviel Glück. Wie soll der abgehetzte Großstadtmensch, der mit abgestumpften Instinkten in die Tiefkühltruhe der Supermärkte greift, verseuchte Lebensmittel erkennen?

Burgers krude Thesen fordern natürlich Widerspruch heraus.

Deutsche Ernährungswissenschaftler lehnen seine „Instincto-Therapie“ als teilweise gefährlichen Unfug ab: „Daß Tiere nicht Milch trinken, liegt schlicht daran, daß sie nicht melken können“, sagt etwa der Bestsellerautor („Prost Mahlzeit“) und Ernährungsexperte Udo Pollmer. „Wenn Burger wie die Affen leben will, soll er auch auf Bäume klettern. Das Kochen zu verdammen ist Unsinn. Es wurde ja auch erfunden, um toxische Nahrung zu entgiften. Selbst Naturvölker bearbeiten Lebensmittel.“

Burger ficht die Kritik nicht an. Auch der Krebsstod seiner Frau, die ihm lange assistierte und seine Ernährungsweise mitlebte, hat ihn kaum irritiert. Mit seiner Firma „Orkos Diffusion“ beglückt er Deutschland mit naturbelassener Nahrung im Eilpaket. Von Meereskartoffeln bis zu Mairübchen und Kassefrüchten, die auch „Manna“ genannt werden, bietet Burger den „reich gedeckten Instincto-Tisch“ an. Zu gesalzenen Preisen, versteht sich: Vor allem die importierten Öko-Tropenfrüchte machen die Ernährung der Instinctos teuer.

Jamila Peiter, ehemals enge Mitarbeiterin von Burger und Autorin eines Rohkost-Buchs, berichtet von anderen Tücken der Ur-Diät: „Man verliert Freunde und wird zum weltfremden Außenseiter. Versuchen Sie mal, im Biergarten Ihre Möhren mitzunehmen und sich gut dabei zu fühlen.“

Peiter jedenfalls verließ den Kreis der Burger-Jünger, zumal wegen psychischer Belastungen: „Ich träumte nachts von Schwimmbädern, die sich in Schokoladentorten verwandeln. Ich sprang hinein. Es war wie ein Superorganismus.“ □



G. C. BURGER

**Therapeut Burger**