

»Ich bin noch online mit meiner Pumpe«

Sie ist ein Energiebündel. Wer sie kennt, spürt förmlich ihr Temperament und lässt sich gerne anstecken. Die Rede ist von Mechthild Lechtenböhrer-Busch. Als ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB hat sie schon vieles mitgemacht. Höhen und Tiefen. Aber einem ist sie immer treu geblieben: ihrer Überzeugung, dass Dr. Max Otto Bruker und die Philosophie der GGB genau ihr Weg sind. Grund genug, einmal mehr von ihr zu erfahren.

Redaktion Gesundheitsberater: Frau Lechtenböhrer-Busch, Sie sind eine engagierte Verfechterin dessen, was Sie von Dr. Bruker gelernt haben. Wie hat das alles angefangen?

Mechthild Lechtenböhrer-Busch: Es begann mit einer Fernsehsendung über Kräuterkosmetik. In der Sendung wurde das Buch von Dr. med. Bruker »Unsere Nahrung, unser Schicksal« empfohlen. Am nächsten Tag kaufte ich mir dieses Buch und es hat ziemlich schnell »klick« gemacht. Innerhalb einer Woche stellte ich meine Ernährung komplett um und das ist bis heute so geblieben. Mein Gesundheitszustand war zu der Zeit nicht gut, aber sehr schnell machte ich die positive Erfahrung, dass man durch eine Ernährungsumstellung schon in relativ kurzer Zeit eine neue Lebensqualität erreicht. 1986 entschied ich mich dann zu einer Ausbildung zur Gesundheitsberaterin.

RGB: Was war denn das Faszinierende an Dr. Bruker?

ML-B: Mich haben seine Klarheit, Konsequenz und seine Achtung vor der Schöpfung fasziniert. Außerdem kam sein Humor dem meinen ziemlich nah.

RGB: Wie ging das dann weiter? Sie waren jetzt Gesundheitsberaterin? Und nun?

ML-B: Ich begann damit, wie es leider viele tun, zu missionieren und fast keinen mehr zu grüßen, der das Frischkorngericht nicht aß! Heute kann ich mich natürlich köstlich darüber amüsieren. Ich gab Kochkurse, gründete einen Vollwertstammtisch und hielt



Mechthild Lechtenböhrer-Busch

darauf einige Vorträge zum Thema. Ich habe Dr. Bruker, Dr. Birmanns und Mathias Jung eingeladen und mit ihnen Veranstaltungen im Ruhrgebiet organisiert. Privat koche ich mit Freunden schon 25 Jahre lang.

RGB: Hatten Sie geplant, das beruflich zu machen?

ML-B: Ja, ich glaube vom ersten Tag an. Tue das, was dein Herz zum Singen bringt! Es wurde eine große Leidenschaft Kochkurse zu geben, Vorträge zu halten und heute ist es mein Beruf. Ich habe nie aufgegeben, dem zu folgen, was mir Freude macht und es hat funktioniert. Ich gebe Workshops bei der Telekom und arbeite mit zwei Krankenkassen zusammen. Dadurch ergeben sich auch immer wieder neue Kontakte. Vom Frühjahr bis zum Spätsommer veranstalte ich Kräuterwanderungen. In einem neuen Vollwertrestaurant in der Nähe biete ich Kurzseminare mit jeweiligem Themenschwerpunkt und anschließendem Besuch eines Bioladens an.

RGB: Sie versprühen ja geradezu einen ansteckenden Optimismus. Wie werden Sie denn von Ihren Mitmenschen wahrgenommen, wenn Sie über gesunde Ernährung sprechen?

ML-B: Die meisten Rückmeldungen sind sehr positiv. Die Menschen fühlen sich oft inspiriert und motiviert, ihr Bewusstsein zu erweitern.

RGB: Auffallend an Ihnen ist ganz sicher Ihr Humor. Sie werden jetzt sagen, ohne Humor geht eh nix im Leben, stimmt's?

ML-B: Genau so ist es, es ist ein großes Geschenk und für mich eine gute Medizin. Humor erdet mich immer wieder aufs Neue.

RGB: Ich habe selten eine Gesundheitsberaterin gesehen, in der es so »brennt«. Es gibt da ein Sprichwort: Nur wenn etwas in dir brennt, kannst du eine Flamme weitergeben. Ist das Ihr Motto?

ML-B: Ich möchte mein Wissen mit anderen teilen, weil es mir gut geht, ja ich motiviere gerne und es erfreut einfach mein Herz.

RGB: Sie schreiben eine Kolumne für das Medienhaus Bauer. Wie muss man sich das vorstellen? Wer ist das »Medienhaus Bauer«?

ML-B: Das Medienhaus Bauer ist eine Verlagsgesellschaft, die diverse Print- und Onlinemedien im Bereich des nördlichen Ruhrgebiets publiziert. Sie haben mich vor ca. drei Jahren angerufen, weil ich ihnen zum Thema Ernährung eingefallen bin, »wer sonst, als Sie«, so wurde mir gesagt.

RGB: Welche Rückmeldungen kommen da?

ML-B: Es gibt viel Interesse. Viele bedanken sich für neue, »unkonventionelle« Informationen. Allerdings gibt es gelegentlich auch Leserbriefe von Verfechtern »alter Ernährungslehre«. Gern lade ich diese (hiermit) in meine Seminare ein.

RGB: Wer sind Ihre Kunden, die in Ihre Seminare kommen und Ihre Beratung in Anspruch nehmen?

ML-B: Es sind Menschen, die ernsthaft etwas verändern wollen. Ich teile meinen Klienten im Vorfeld am Telefon mit, dass sie nur kommen sollten, wenn sie wirklich was tun wollen. Vollwertkost ist nicht anstrengend, das Gewohnheitstier Mensch muss lediglich einige Dinge neu lernen. Das empfinden viele anfangs als hinderlich.

RGB: Wenn Sie sagen, Sie arbeiten auch mit Krankenkassen zusammen, dann stellt sich doch hier gleich die Frage, warum die Kassen nicht mehr im Bereich gesunde Ernährung für ihre Beitrags-

zahler tun? Wie sehen Sie das? Sprechen Sie das bei denen an?

ML-B: Steter Tropfen höhlt den Stein, sie tun es ja jetzt und das freut mich total. Mit der Knappschafft und der BEK GEK arbeite ich neuerdings zusammen und das sieht alles sehr vielversprechend aus.

RGB: Stichwort Diäten: Was sagen Sie den Menschen dazu?

ML-B: Dass Diäten krank machen und, dass Idealgewicht nur langfristig über eine vitalstoffreiche Vollwertkost in Verbindung mit der richtigen Dosis Bewegung zu halten ist. Ich gebe jetzt gerade in Zusammenarbeit mit der Knappschafft zwei Seminare zum Thema »Idealgewicht ohne Hungerkur« und für einige Teilnehmer ist es echt so, als wenn ich von einem anderen Stern komme. Als Exot zu leben ist für mich ja nichts wirklich Neues.

RGB: Wenn Sie sagen, manchmal haben Sie keinen »Bock« mehr, den Leuten die Ernährungsirrtümer immer und immer wieder vorzupredigen, dann meinen Sie das aber nicht im Ernst, oder?

ML-B: Nein. Es strengt nur hin und wieder an, immer die gleichen Fragen zu beantworten. Da rutscht dann so ein Satz schon mal raus. Aber im Grunde geht es mir da wie anderen Menschen auch. Aber an meiner Einstellung ändert sich da nichts.

RGB: Dr. Brukers erklärtes Ziel war es, dass die Gesundheitsberater/innen als Multiplikatoren in der Gesellschaft wirken sollten. Sie erfüllen das ja zu 100 Prozent und lassen keine Gelegenheit aus, für die Philosophie der GGB zu werben. Welche Erfahrungen machen Sie damit?

ML-B: Nur gute. Egal wo ich bin, ob in der Sauna oder auch vor dem Reformhaus informiere ich manchmal Menschen, dass die Gemüsebrühe, die sie gerade gekauft haben teuer ist, jedoch leider nicht gut. Kommt nicht immer gut an, aber es stimmt.

RGB: Sie haben eingangs gesagt: Egal was wir tun, es sollte das Herz zum Singen bringen. Was meinen Sie damit?

ML-B: Ja, für mich ist es wichtig, eine Arbeit zu tun, die mich erfüllt und mir wirklich ganz viel Freude macht, so

dass mein Herz hüpfet oder auch singt. Denn ich finde es megawichtig und denke, das kommt auch meinen Mitmenschen zugute.

RGB: Und noch so einen Spruch habe ich von Ihnen gelesen: Ich bin online mit meiner Pumpe. Können Sie mir das erklären?

ML-B: Ja, das ist ganz einfach, die Pumpe, wie wir ja alle wissen, ist das Herz und ich glaube, dass es gerade bei meiner Arbeit wichtig ist, nicht alles nur mit dem Verstand zu begreifen, sondern mein Herz zu öffnen für all die lieben Menschen, mit denen ich zu tun habe. Der Verstand ist ein guter Diener oder nennen sie es Werkzeug, aber mein Herz kennt meine Wahrheit. Wie kann ich mir das geben, was ich der anderen Person empfehle? Ich kann und will nicht nur, dass es anderen gut geht, es muss auch mir gut tun. Das ist entscheidend für den Umgang mit mir selbst. Und ich spüre sofort, wenn mein Herz abgekoppelt wird von mei-

nem Tun. Das geht nicht. Da muss ich sofort wieder »online« gehen.

RGB: Im Gesundheitsberater hatten wir kürzlich eine Diskussion über die vegane Ernährung. Es wurde ziemlich kontrovers diskutiert. Was raten Sie den Menschen, die in Ihren Seminaren danach fragen?

ML-B: Ich argumentiere wie Ilse Gutjahr im Gesundheitsberater 2/2013, S. 21. Da ist alles gesagt.

RGB: Zum Schluss noch eine Frage: Wenn die GGB ein Kochbuch der Gesundheitsberaterinnen herausbringen würde, wüssten Sie spontan ein Lieblingsrezept?

ML-B: Ja, natürlich meine Spargelpizza.

RGB: Vielen Dank und weiterhin viel Erfolg. Es war eine Freude, mit Ihnen zu reden.

Das Interview führte Herbert Mayer

Sie erreichen Mechthild Lechtenböher-Busch unter:
www.gesundheitsberatung-recklinghausen.de