



**ERNÄHRUNGSEXPERTEN**  
Fernsehköchin Sarah Wiener und Ökowellness-Gründer Reinhardt Stefan Tomek diskutieren über Lebensmittelqualität.

## Bekömmliches für Pitta

„Ökowellness“ will mit Bio-Kost, ayurvedischer Ernährungslehre und alternativen Heilkünsten ein neues Netzwerk für Prävention und ganzheitliche Lebensführung aufbauen. Die Fernsehköchin Sarah Wiener besuchte den „Pilotbetrieb“ am Berliner Müggelsee.

**„GESUNDHEITZENTRUM“**  
Ein Bio-Laden mit angeschlossenen Praxisräumen für alternative Heilverfahren im Berliner Stadtteil Friedrichshagen ist der „Pilotbetrieb“.

**S**arah Wiener kann sich leidenschaftlich über ungesunde Ernährung und minderwertige Nahrungsmittel erregen. „Wir essen unglaublich viel Mist“, schimpft die prominente Fernsehköchin, „aber die Politik und die Lebensmittelindustrie haben kaum ein Interesse daran, uns aufzuklären.“

Beim Einkauf, nur ein Beispiel, könne man kaum auf Anrieb erkennen, ob die Essware der Gesundheit

bekömmlich ist, klagt Sarah Wiener, 45, die in Berlin drei Restaurants und einen Catering-Service betreibt: Um auf den Verpackungen die Deklaration der Inhaltsstoffe zu entschlüsseln, brauche man „mindestens ein abgeschlossenes Chemiestudium“.

Über Tütensuppen und verzehrfertige Speisen, die nur noch aufgewärmt werden, ätzt die Gastronomin: „Ich bin sicher, dass man von

Fertigfraß nicht nur fett, sondern auch unglücklich und schlapp wird.“ Ihre Gleichung ist einfach: schlechtes Essen, schlechte Laune, schlechte Konstitution.

„Ökowellness“, ein junges Berliner Unternehmen, das eine „neue Strategie für Gesundheit und Lebensfreude“ anpreist, müsste also ganz nach Sarah Wieners Geschmack sein. „Genieße dich gesund“, lockt der Slogan der Firma, die bisher einige wenige Lebensmittel nach eigenen Rezepten produzieren lässt und im Stadtteil Friedrichshagen, tief im Osten der Hauptstadt, einen Bio-Laden mit angeschlossenen Praxisräumen für alternative Heilverfahren unterhält.

Aus dem kleinen „Gesundheitszentrum“ am Müggelsee soll nun ein Wohlfühl-Imperium werden. Von Berlin aus will sich Ökowellness über ganz Deutschland und Österreich ausbreiten. „In allen größeren Städten“, kündigt Ökowellness-Gründer Reinhardt Stefan Tomek, 62, an, sollen „Gesundheitszentren mit Shops und Bistros“ errichtet werden, die den Kunden „ein individuelles, ganzheitliches und nachhaltiges Gesundheitsmanagement“ anbieten.

Tomek kleckert nicht, er klotzt. Er will nicht nur die Esskultur revolutionieren, sondern das ganze Gesundheitswesen gleich mit. Er propagiert eine



FOTOS: WIKISCHRISTIAN PLAMBECK / HCP

„Vernetzung von sinnvollen, modernen und auch bezahlbaren Analyse- und Präventionsorientierten medizinischen Leistungen“.

„Man muss eine Vision haben“, rechtfertigt der draufgängerische Unternehmer seine hochfliegenden Pläne. Für deren Realisierung sucht er Geschäftspartner und Geldgeber. Und Sarah Wiener möchte er als Aushängeschild gewinnen.

Schließlich ist die Kochkünstlerin auch Schirmherrin des Tierzuchtfonds, der sich für artgerechte Tierhaltung einsetzt, sie beteiligt sich an der Aktion „Haushalt ohne Genfood“, und sie propagiert in ihren TV-Sendungen und Kochbüchern Biofleisch sowie saisonales Obst und Gemüse aus der Region. Warum sollte sie nicht auch für Ökowellness die Werbetrödel rühren?

Tomek hat Sarah Wiener eingeladen, die Produkte und Dienstleistungen von Ökowellness zu testen. Beschwingt steigt sie an einem Spätsommertag in Friedrichshagen aus der S-Bahn, Tomek holt sie auf dem Bahnsteig ab. Gemeinsam schlendern sie die Einkaufsmeile Bölschestraße hinunter, an einem Obststand verkosten sie Weinbergpfirsiche und kaufen ein Kilo davon.

Tomek will endlich raus aus der Nische des ökologischen Kleinkrämers. Seit 15 Jahren tüftelt der gelernte Physiotherapeut, der als Berufsbezeichnungen – neben anderen – „Coach“ und „Ernährungsberater“ angibt, an biologisch erzeugten Lebensmitteln mit gesundheitlichem Zusatznutzen. Zunächst waren es vor allem Frischkäsezubereitungen „mit ernährungsphysiologisch wichtigen Zutaten“, dann kamen Obst- und Gemüsechutneys als würzige Beilagen hinzu.

Inzwischen hat Tomek Partner, die nach seinen Anleitungen auch Brot, Bier, Sirups und Konfitüren herstellen, und andere, die seine Ware vertreiben.

Neu im Sortiment ist ein „schlankes Brot“ aus Roggen-Vollkorn, Sauerteig, Magerquark und getrockneten Tomaten, das Tomek mit dem bei Potsdam ansässigen Institut für Getreideverarbeitung entwickelte und das nun von verschiedenen regionalen Bäckereien erzeugt wird. Der kalorienmindernde Trick besteht darin, das kohlenhydratreiche Getreideschrot zu einem großen Teil durch Topinambur zu ersetzen, einer zur Gattung der Sonnenblumen zählenden Pflanze. Die kartoffelähnliche Topinambur-Knolle enthält vor allem das Kohlenhydrat Inulin, das nicht verdaut werden kann und als Ballaststoff im Magen-Darm-Trakt aufquillt. Dadurch entsteht ein Sättigungsgefühl, der Blutzuckerspiegel bleibt niedrig, die Bauchspeicheldrüse schüttet kein Insulin aus.

Eine andere Neuschöpfung ist der „schlanke Sirup“ aus Topinambur- und Ahornsirup sowie Orangenöl, verwendbar als Süßungsmittel und zur Herstellung von Limonade, produziert von Feinkost Hörlein im fränkischen Adelsdorf. Und schon seit gut einem Jahr braut die Privatbrauerei Hermann Michael aus dem fränkischen Weißenstadt für Ökowellness ein „schlankes Bier“ mit 40 Prozent weniger Alkohol und 40 Prozent weniger Kalorien.

Wellness definiert Tomek als „Vorbeugung durch Therapien, Beratung und Produkte, um ein körperliches und seelisches Gleichgewicht zu erreichen“; dies sei „undenkbar ohne die richtige individuelle,

gittfreie Ernährung und Bewegung“, schreibt der Autor, der auch sein eigener Verleger ist, in seinem Ratgeberbuch „Die 10 Gebote der Lebensfreude“\*.

Den anspruchsvollen Namen „Ökowellness“ hat sich Tomek, der früher auch als Manager einer Werbeagentur und in der Lebensmittelbranche tätig war, als Markenzeichen schützen lassen. „Leider“, beklagt Tomek, werde „der so erfolgreiche Begriff Wellness oft für ein Megageschäft missbraucht“.

Tomek zielt auf eine „Vernetzung von Geschmacks- und Gesundheitskriterien“. Er schwärmt von der Heilkraft der Naturkräuter, die ja auch in der Schulmedizin zunehmend Anerkennung finde, und wettet gegen die „Lüge, dass man durch Medikamente und Maschinen gesundes Verhalten ersetzen kann“.

Sarah Wiener scheint prädestiniert als Botschafterin der Lebensfreude. Zu ihrem Landsmann Tomek findet sie rasch einen guten Draht: zwei Österreicher in Berlin, beide, wie der astrologiegläubige Tomek betont, im Sternzeichen der Jungfrau geboren und beide nach der Ayurveda-Lehre Pitta-Typen mit Vata-Anteilen.

Die traditionelle indische Heilkunst (wörtlich übersetzt: „Wissen vom Leben“), eine Kombination aus Naturlehre und Philosophie, bildet die Basis für Tomeks Ernährungskonzept – vermischt mit den umstrittenen Thesen des amerikanischen Naturheilkundlers Peter D’Adamo, der den Blutgruppen spezifische Nahrungsmittel-Verträglichkeiten zu schreibt.

Am Anfang eines Ökowellness-Tages in Friedrichshagen (Preis: 185 Euro) lässt Tomek die Klienten daher einen Fragebogen ausfüllen, um anhand der ayurvedischen „Doshas“ (Lebensenergien) Vata, Pitta und Kapha den jeweiligen „Stoffwechsellypus“ zu bestimmen. Diese Zuordnung, sagt er, sei „erforderlich für ein individuelles Ernährungs- und Gesundheitsprogramm“.

Pitta-Menschen, so steht es in Tomeks Taschenbuch, sind „dynamisch“ und „extrovertiert“, „meist temperamentvoll“, „gute Verkäufer und Rhetoriker“ und „besonders in Verbindung mit Vata eine gute Führungskraft“. Damit ist, wenn man an die Ayurveda-Lehre glaubt, er selbst ebenso charakterisiert wie Sarah Wiener.

\* Reinhardt Stefan Tomek: „Die 10 Gebote der Lebensfreude. Das Ökowellness Konzept“. Verlag D. Fischer, Berlin; 136 Seiten; 14,90 Euro.

**Es gibt konventionelle Methoden, aber auch Anwendungen, die etwas Glaubenskraft erfordern.**



**KOSMETIK UND DIAGNOSE**

Eine Klientin lässt sich eine Gesichtsmaske aus österreichischem Tiefenmoor auftragen; mit seinen Apparaturen misst Herbert Poltersdorf den Verlauf elektrischer Impulse, was eine schnelle Übersicht über den Funktionszustand von Organen bieten soll.



#### BAUMMEDITATION

Reinhardt Stefan Tomek und Sarah Wiener fassen sich an den Händen und lehnen ihre Stirn gegen den Stamm; sie sprechen den Baum an und bitten ihn, von seiner Energie abzugeben.

#### MAGNETFELDTHERAPIE

Sarah Wiener sitzt auf einem Magnetfeldkissen und wird von Tomek behandelt. Für die Wirksamkeit der Methode fehlt jeder wissenschaftliche Nachweis, weshalb die gesetzlichen Krankenkassen sie aus ihrem Leistungskatalog gestrichen haben.

Die nimmt denn auch kein Blatt vor den Mund, als sie in Tomeks „Gesundheitszentrum“ auf der roten Couch sitzt und mit ihm über seine Geschäftsidee diskutiert. Erst mal missfällt ihr das altbackene Ambiente: Der mit Holzregalen ausgestaffte Laden strahle Müsli-Image von gestern aus. „Wir sind noch zu öko“, räumt Tomek sofort ein, „wir müssen schicker werden.“

Auf dem kurzen Fußweg vom Ökowellness-Laden zum Müggelsee gibt Therapeut Tomek seinen Klienten Anleitungen zu Entspannung – Arme hoch, Kopf in den Nacken, Arme fallen lassen. Auf einem Rasenstück am Ufer absolviert die Gruppe, der Sonne zugewandt, das „Sonnengebet“, eine Abfolge von zwölf Yogahaltungen, die im Atemrhythmus ineinander übergehen. Dabei werden alle Glieder, Muskeln, Sehnen und Bänder gestreckt.

In lockerem Trab geht es weiter zu einer kräftigen Platane, wo die Klienten „Baummeditation“ üben – den Baum ansprechen und ihn bitten, von seiner Energie abzugeben: Sie umfassen zu dritt den dicken Stamm, lehnen die Stirn gegen die Rinde und halten sich an den Händen. Der See, es ist noch ein milder Tag, lädt zu einem Bad ein.

Das Mittagessen wird im „Bräustübl“ eingenommen, gleich neben dem Ökowellness-Laden. Das gutbürgerliche Brauereilokal, das ansonsten eher Deftiges im Angebot hat, führt auf der Speisekarte auch vier monatlich wechselnde Gerichte nach Tomeks Rezeptur, etwa Käse vom Brandenburger Weideschaf, gebratenes Filet vom schotti-

schen Lachs oder gebratene Erbsen-Broccoli-Me daillons, jeweils mit „Vitalcremes“ – fettarmer Quarkdips mit frischen Kräutern und ätherischer Ölen. Dazu wird jeweils vermerkt, für welche Dosha-Typen und Blutgruppen die Speisen geeignet seien. Nach dem Essen macht Sarah Wiener den Küchenchef ein Kompliment.

Das „Gesundheitszentrum“ versteht sich als „Arbeitsgemeinschaft von Therapeuten, Heilpraktikern und Ärzten“. Im Parterre kann sich, auch wer nur zufällig vorbeikommt, bei einer Tasse Tee eine kostenlose Erstberatung geben lassen. Wer, wie Sarah Wiener, angemeldeter Tagesgast ist, begibt sich zu Behandlung in die obere Etage.

Aufwärmen und entspannen kann man sich in einer Infrarotkabine, der ebenso schweißtreibenden, aber kreislaufschonenden Alternative zur finnischen Sauna, sowie durch eine Massage mit Johanniskrautöl – die Heilpflanze soll gegen allmöglichen Malaisen, vor allem gegen Depressionen helfen.

Ein Zimmer weiter trägt eine Kosmetikerin der Firma Vitamoor einer Klientin eine Gesichtsmaske aus österreichischem Tiefenmoor auf – der schwarze Brei, preist der Prospekt, sei „einer der am stärksten vitalisierenden und entgiftenden Wirkstoffe, die un Mutter Natur zu bieten hat“. Im nächsten Raum lässt sich ein Mann mit Rückenschmerzen an einen Extender die Wirbelsäule durch das Eigengewicht des Körpers dehnen, die Bandscheiben werden dadurch entlastet.

Bis hierhin geht es noch recht konventionell zu. Nun folgen Anwendungen und Behandlungen, die etwas Glaubenskraft erfordern.

Zum Beispiel Reiki, eine fernöstliche Form der Handauflegens. Olaf Mai, 69, der Reiki-Meister im Ökowellness-Haus, ist eigentlich promovierter Arbeitsmediziner. Nun aber hat er sich der vor etwa hundert Jahren in Japan aufgekommene Heilsleh-



FOTOS: HANS-CHRISTIAN PLAMBECK / HCP

re verschrieben. Mai lässt, wie er erläutert, durch seine Hände kosmische Kraft in den Körper des Patienten fließen. Die heilenden Energieströme sollen Blockaden lösen, die für Schmerzen, Krankheiten und seelische Probleme verantwortlich sind.

Ist Reiki Hokuspokus oder wirksame Heilmethode? Auch wer nicht an die „göttliche Energie“ glaubt, kann sich unter den Händen des Therapeuten wohligh entspannen.

Derweil baut Herbert Poltersdorf, 58, seine Apparaturen auf. Der gelernte Chemielaborant und Diplom-Ingenieur beschäftigt sich seit 1990 mit Energiemedizin sowie Therapie- und Diagnosesystemen. Das „Amsat“-System, erläutert Poltersdorf, sei für die russische Raumfahrtmedizin entwickelt worden. Es biete, klärt ein Merkblatt auf, „eine schnelle Übersicht über den Funktionszustand und die Regulationsfähigkeit von Organen und Segmenten“ und diene „dem Auffinden und Einordnen von Schwächen mit einer physikalisch widerspruchsfreien Methodik“.

Poltersdorf verkabelt seinen Klienten: Zwei Messing-Elektroden befestigt er mit einem Stirnband am Kopf, zwei hält der Patient als Griffzylinder in der Hand, und seine Füße stellt er auf zwei metallene Trittplatten. Durch ein „computergesteuertes Signalsende- und Empfangssystem“ wird der Körper „gescannt“, an den „biologisch aktiven Zonen“ wird „gemessen, welche Anteile der eingegebenen Impulse wo und wie ankommen“. Auf dem Bildschirm seines Laptops sieht Poltersdorf Grafiken mit Soll- und Ist-Werten blinken. So ist die Diagnose sekundenschnell fertig.

Wieder unten im Laden, serviert Tomek Schnittchen mit Bio-Aufstrich und philosophiert über die Zukunft. Nach dem Modell des Berliner „Pilotbetriebs“, der seit drei Jahren läuft, sollen auf Franchise-Basis „in mehreren deutschsprachigen Großstädten Gesundheitszentren mit Shops und Bistros“ errichtet werden; Lebensmittelgeschäfte, Reformhäuser und Drogerien sollen die Ökowellness-Produkte verkaufen.

Zur Vermarktung der Ökowellness-Idee hat Tomek zusammen mit dem Aachener Architekten Martin Hofmann, 49, der über langjährige Erfahrungen bei der Konzeption, dem Bau und dem Betrieb von Wasserfreizeitanlagen verfügt, eine neue Firma gegründet, die „New Health Management Hofmann und Tomek KG“ mit Hauptsitz in Wien. Nun sucht Tomek weitere Partner und Investoren.

Der Ökowellness-Erfinder dreht ein großes Rad. Nicht das erste Mal: Anfang der achtziger Jahre wollte Tomek das in einen Dornröschenschlaf versunkene einstige Urlaubsparadies Bad Gastein im Salzburger Land zum „Monte Carlo der Alpen“ herausputzen. So ließ er das zur Ruine verkommene traditionsreiche Grand Hotel de L'Europe, einen riesigen Gebäudekomplex, aufwendig restaurieren. Zur Eröffnung am Silvesterabend 1983 holte er Weltstar Liza Minelli. Die von Tomek gegründete Epikur AG erwarb nach und nach weitere Fremdenverkehrsbetriebe im Ort. Doch bereits 1986 ging die Firmengruppe nach einer schlechten Saison pleite.

1993 kaufte Tomek das 6500 Quadratmeter große Areal einer ehemaligen Pferdefarm in

Mecklenburg, die er zu einem Ökohof mit Wellness-Anlagen umgestaltete – Reiki, Magnetfeldtherapie und ayurvedische Ölbäder gab es auch dort schon. Aber 2003 musste Tomek aus Geldmangel aufgeben.

Für einen neuen Anlauf scheint die Marktlage jedoch günstig. Öko-Lebensmittel erleben seit Jahren einen Boom, zwischen 2000 und 2006 haben sich die Umsätze in Deutschland von 2,05 auf 4,6 Milliarden Euro mehr als verdoppelt. Warum sollte sich Tomek nicht ein Stück vom Kuchen abschneiden können? Zumal seine Produkte nicht nur nach den eher laschen Bio-Regeln der EU, sondern nach den strengen Vorschriften deutscher Bio-Verbände hergestellt werden.

Außerdem ist da noch die Heilkraft der Pflanzen, die in Tomeks Mustöpfen steckt. 42 Prozent der Deutschen, ergab eine Umfrage, halten Lebensmittel mit gesundheitsförderndem Zusatznutzen für „eine gute Sache“.

Etlliche Mitstreiter, die in ihren Metiers Erfolge vorzuweisen haben und durchaus nicht als blauäugige Hasardeure erscheinen, hat Tomek auch schon gewonnen. Zum Ökowellness-Netzwerk gehört beispielsweise neuerdings Bernd Seitz, 57, der ärztliche Direktor von „Flow Healthcare“, einem „Zentrum der Ganzheits-Medizin“ im Hamburger Chilehaus; mehrere Fachärzte und Therapeuten verbinden hier klassische Medizin mit Naturheilkunde und fernöstlichen Heilverfahren.

Mit der Ökowellness-Idee identifiziert sich auch die promovierte Lebensmittelchemikerin Sylvia Pfaff, 39, Geschäftsführerin der Food Information Service Europe in Bad Bentheim – für Tomek eine wichtige Partnerin bei der Erfüllung der europäischen „Health Claims“, wonach mit dem gesundheitsfördernden Nutzen von Lebensmitteln nur noch geworben werden darf, wenn dieser wissenschaftlich nachgewiesen und von der EU zugelassen worden ist.

Oder Dirk Lehmann, 48, Chef von „Lehmans Bio-Service“, der Kunden im Großraum Hamburg Bio-Ware nach Hause liefert – und neuerdings auch die Ökowellness-Produkte im Angebot hat.

Am Ende des Wohlfühltags am Müggelsee schreibt Sarah Wiener freundliche Zeilen ins Gästebuch. Sie glaube wohl, sagt sie, „dass Tomek etwas Sinnvolles tut, die Welt sicher nicht schlechter macht und wahrscheinlich zur richtigen Zeit Sinnsuche befriedigt“.

Als Galionsfigur will sie sich dennoch nicht verewinnahmen lassen. Tomeks Anspruch, den allein seligmachenden Weg zu besserer Lebensqualität gefunden zu haben, hält sie zurück: „Ich habe niemand ein Heil zu bringen.“

NORBERT F. PÖTZL



**RÜCKENTHERAPIE**

An einem Extender lässt sich Sarah Wiener die Wirbelsäule durch das Eigengewicht des Körpers dehnen, die Bandscheiben werden dadurch entlastet.



FOTOS: HANS-CHRISTIAN PLUMBECK / WIP

**ÖKOWELLNESS-PRODUKTE**

In seinem Laden präsentiert Tomek einige seiner Bio-Lebensmittel: das „schlanke Bier“, Topinambur-Brote, „Vitalcremes“ in Gläsern, Sirup als Süßungsmittel und Vollkornbrot.