



Vergissmeinnicht – ein Raublattgewächs

Liebe Leserin, lieber Leser,

als ich vor mehreren Jahren in einem zweiwöchigen Experiment auf eine reine Rohkosternährung umstellte, ahnte ich noch nicht, dass diese beiden Wochen den Beginn einer neuen Lebensweise markieren würden. Als langjährige Allergikerin, Asthmatikerin und Neurodermitikerin erlebte ich, wie sich bereits innerhalb dieser kurzen Zeitspanne mein Körper von innen her veränderte und es mir so gut wie noch nie zuvor ging: Mein Immunsystem wurde stärker, mein Hautbild verbesserte sich deutlich, der für Neurodermitiker typische quälende Juckreiz und das Unruhegefühl verschwanden, ich bekam besser Luft, ja sogar meine Sehkraft hatte zugenommen. Ich fühlte mich derart mit positiver Energie und Lebenskraft erfüllt, dass ich nach diesen vierzehn Tagen davon überzeugt war, in der Rohkosternährung genau das Richtige zur Wiedererlangung meiner Lebenskraft und zur Verbesserung meiner Krankheiten gefunden zu haben. Ich fühlte mich endlich nach langer Zeit durch und durch kräftig, und ich hatte nun eine Perspektive auf ein Leben ohne Medikamentenabhängigkeit!

Dennoch stellten sich nach dieser anfänglichen euphorischen Phase Bedenken bei mir ein: Einerseits fühlte ich mich durch die vielen unterschiedlichen, manchmal recht widersprüchlichen Meinungen von Rohköstlern verunsichert, welche Lebensmittel zum Verzehr geeignet seien und welche nicht. Andererseits fragte ich mich, ob eine reine Rohkosternährung auf lange Sicht tatsächlich ausgewogen und ausgeglichen sein konnte und den täglichen Nährstoffbedarf unseres Körpers zu decken vermochte. Viele Meinungen standen in konträrem Gegensatz zu meinem bisherigen Ernährungswissen und meinen eigenen Erfahrungen, wie verschiedene Lebensmittel wirken können. Rückmeldungen von langjährigen Rohköstlern, die von Mangelerscheinungen aufgrund einer zu einseitigen Ernährung berichteten, bestärkten mich darin, bei der Gestaltung meiner Rohkosternährung nicht willkürlich vorzugehen, sondern mich genauer damit auseinanderzusetzen. Doch wie sollte ich dies anstellen?

Ich begann – noch mehr als früher – auf meine Sinneseindrücke und auf die Reaktionen meines Körpers während und nach dem Essen zu achten. Ich organisierte zahlreiche Rohkost-Treffen und knüpfte Kontakte zu anderen Rohköstlern. Vor dem Hintergrund der dabei gesammelten Erfahrungen und Beobachtungen fing ich schließlich an, mich in ernährungsphysiologische Zusammenhänge zu vertiefen. Dabei suchte ich auch aktiv den Austausch mit Lebensmitteltechnologern, Biochemikern und Ernährungswissenschaftlern; ich wollte wissen, zu welchen Erkenntnissen die Wissenschaft bislang über Rohkost und Kochkost gekommen war, und las mich in die ernährungswissenschaftliche Literatur ein. Gleichzeitig – und ohne diesen wichtigen Schritt wäre ich nie auf viele Zusammenhänge gestoßen – überprüfte ich mit Hilfe meiner Sinne immer wieder in

Eigenversuchen die Auswirkungen von rohen Lebensmitteln auf meinen Organismus. Ich beobachtete, wie sich der Verzehr von bestimmten Pflanzen auswirkte, welche Konsequenzen die Zusammensetzung der Nahrung als solche auf mich und meinen Körper ausübte, und lernte, die Botschaften meiner Sinne bei meiner Nahrungsauswahl gezielt wahrzunehmen und mich entsprechend zu verhalten:

Ich aß verschiedenartige Blätter aus der Natur, bestimmte Früchte und andere Lebensmittel, die beobachtbare Auswirkungen auf mein Befinden und auf mögliche Krankheitssymptome ausübten. Dadurch änderte sich nicht nur mein Lebensgefühl; auch meine Konzentrationsfähigkeit änderte sich, je nachdem, was ich gegessen hatte. Während dieser Zeit ließ ich mich kontinuierlich von meinem behandelnden Arzt begleiten, um sicherzugehen, dass sich die entsprechenden Blutwerte besserten (Entzündungswerte, aber auch Werte im Zusammenhang mit Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen). Auch Menschen in meiner Umgebung nahmen an Eigenbeobachtungen teil. Auf diese Weise haben sich im Laufe der Jahre früheres Wissen aus meiner Familie, neues praktisches Wissen mit Rohkost und theoretisches, fachspezifisches Wissen miteinander verbunden.

Ich selbst hatte ursprünglich nicht daran gedacht, dieses Wissen und diese Erfahrungen einmal niederzuschreiben. Doch das Interesse von anderen Menschen, die ihre Ernährung ebenfalls auf reine Rohkost umstellen wollten und, wie sich in Gesprächen zeigte, häufig ähnliche Fragen wie ich am Anfang hatten, bewog mich schließlich dazu, dieses Buch zu schreiben. Dabei wollte ich mich nicht darauf beschränken, lediglich Lebensmittel zu nennen, die sich meiner Erfahrung nach für eine ausgeglichene Rohkosternährung eignen. Ich möchte auch darüber informieren, warum sie dies tun. Aus diesem Grund finden Sie in den einzelnen Kapiteln immer wieder ernährungsphysiologisches, biochemisches und medizinisches Hintergrundwissen. Dabei habe ich versucht, komplexe Zusammenhänge möglichst einfach und leicht verständlich darzustellen. Ebenfalls bewusst eingeschränkt habe ich den Gebrauch von fachspezifischen Ausdrücken: Mein Ziel ist, dass die Inhalte dieses Buches unabhängig von dem jeweiligen Vorwissen der einzelnen Leser verstanden und nachvollzogen werden können.

Bei der Lektüre werden Sie außerdem einige inhaltliche Wiederholungen von besonders wichtigen Themenkomplexen entdecken: Diese mehrfache Nennung ist durchaus didaktisch gemeint und soll der Festigung dienen. Die Unterteilung des Buches in sieben Kapitel – sieben Säulen – soll ebenfalls dabei helfen, die Menge an Informationen zugänglich zu machen.

Im Rahmen der Lebensmittelpyramide für Rohköstler (4. Säule) werden neben herkömmlichen und exotischen Obst- und Gemüsesorten auch Wildpflanzen genannt, jedoch nur unter dem Gesichtspunkt, ob und inwiefern sie im Rahmen einer Rohkosternährung zum Einsatz kommen können. Details, wie man Wildpflanzen bestimmt bzw. in der freien Natur identifiziert, werden nicht gegeben, sondern sollten sich mit Hilfe von Pflanzenbestimmungsbüchern angeeignet werden.

Im Rahmen der Lebensmittelpyramide erwähne ich auch rohe tierische Produkte. Falls Sie sich vegetarisch oder vegan ernähren möchten, können Sie selbstverständlich diesen Bereich weglassen und andere, geeignete Alternativen verwenden. Welche

Möglichkeiten es dazu gibt und welche Aspekte dabei besonders zu beachten sind, wird ebenfalls in diesem Buch behandelt.

Die rohköstliche Ernährung ist ein starkes und mächtiges Werkzeug, verlangt aber nach einem verantwortungsvollen Umgang mit sich und seinem Körper. Überprüfen Sie daher alle Empfehlungen dieses Buches anhand eigener Erfahrungen, und nutzen Sie nur die Informationen, die Ihnen in Ihrem Leben entsprechend Ihrer Umgebung und Ihren Möglichkeiten sinnvoll und richtig erscheinen.

Zum Schluss möchte ich noch ein herzliches Dankeschön den Menschen gegenüber aussprechen, die mich zum Teil über Monate oder sogar Jahre bei der Realisierung dieses Projekts maßgeblich unterstützt haben. Hierzu gehören unzählige Rohköstler, die mir ausführlich von sich, von ihren Freunden und Bekannten, von ihrer Familie (ihren Rohkost-Eltern und Rohkost-Kindern) berichteten und mich teilweise sehr intensiv und lange in ihre persönliche Praxis einblicken ließen. Aufgrund dieser Kontakte habe ich viele wichtige Einsichten und Erkenntnisse gewinnen dürfen.

Ebenfalls erwähnen möchte ich Eva Maria Schiretz, mit der ich mich über meine Beobachtungen bzgl. des menschlichen Stoffwechsels austauschen konnte und die mich im Rahmen ihres ernährungswissenschaftlichen Studiums mit nützlichen Literaturtipps versorgte. Danken möchte ich auch Dr. Michael Romer, der ein paar Anregungen zum Manuskript gab. Ein herzliches Dankeschön geht an Mag. Paul Habison, der einige Kapitel auf wissenschaftliche Korrektheit geprüft hat und mit dem ich über verschiedene Aspekte der Rohkosternährung sowie über mein Buch diskutieren konnte.

Mein besonderer Dank gilt meinem Mann Herbert, der in einem Lebensmittellabor arbeitet und mich die ganzen Jahre hindurch bei allen Recherchen trotz sehr großen Zeitaufwands unterstützte, weil er sah, dass die Ernährung mit rohen Lebensmitteln nicht nur ungeahnt gute Auswirkungen auf meinen Gesundheitszustand besitzt, sondern ebenfalls positive Einflüsse auf ihn und unseren Sohn ausübt. Meinem Sohn Manuel danke ich dafür, dass er mir durch seine feinen kindlichen Geschmacksnerven und seine eindeutigen Reaktionen oft die beste Qualitätskontrolle war und ist.

Ebenso danken möchte ich dem lebendigen Lektorat des Windpferd-Verlags und meiner Verlegerin, die mir die Möglichkeit gibt, das gesammelte Wissen vieler Rohköstler auf diese Weise einem breiteren Publikum zugänglich zu machen!

Ich würde mich freuen, wenn das vorliegende Buch zum gegenseitigen Austausch und zur Diskussion animiert. Für Rückmeldungen, Fragen und Anregungen stehe ich allen Leserinnen und Lesern gerne unter meiner Homepage zur Verfügung: [www.allesroh.at](http://www.allesroh.at).

Enzesfeld-Lindabrunn, im August 2011

Angelika Fischer