

Die Rohkost- Revolution

Alle in diesem Buch aufgeführten Informationen sind lediglich Empfehlungen an den Leser. Diese wurden vom Autor nach bestem Wissen mit fachlicher Sorgfalt eruiert und zusammengestellt. Für den Inhalt übernehmen der Verlag und der Herausgeber keine Haftung.



6. Auflage, 2013
ISBN 978-3-942510-15-8
Alle Rechte vorbehalten.
© Roh-Ark-Verlag

Für Kommentare zum Inhalt des Buches schreiben Sie bitte den Verlag an:
info@roh-ark-verlag.de

Sven Rohark

Die Rohkostrevolution

Die Wahrheit über die Ursache, Verhinderung und Heilung von Krankheiten

Möge dieses Buch allen Menschen, welche nach Gesundheit suchen, eine wertvolle Inspiration sein und mögen die revolutionären Gedanken und Erkenntnisse von Prof. Arnold Ehret, der Medizinerin Barbare Moore, Dr. Hans Malten, Dr. Herbert Shelton, Prof. Dr. Hans Eppinger, Francis Pottenger, Dr. Weston A. Price, Dr. Joseph Evers, Prof. Dr. Erwin Schiff und all den vielen anderen, welche in diesem Buch verewigt sind, in unserer Welt lebendig bleiben, damit sie sich zum Wohle der ganzen Menschheit entfalten können.

Inhaltsverzeichnis

Seite

11	Vorwort des Autors
15	1. Ernährung
15	1.1. Warum ich Rohkost esse?
19	1.2. Der Einstieg
22	1.3. Der Stolperstein
25	1.4. Die Hauptwege der Rohkosternährung
27	1.5. Die Rohkostrichtungen
27	1.5.1. <i>80/10/10 Ernährungsweise nach Dr. Douglas Graham</i>
29	1.5.2. <i>Bioklimatische Ernährung nach Jean Huntziger</i>
31	1.5.3. <i>Einheimische Rohkosternährung</i>
32	1.5.4. <i>Früchtekost nach Helmut Wandmaker</i>
33	1.5.5. <i>Gemüse-Obst-Nuss-Rohkost</i>
34	1.5.6. <i>Historische Rohkosternährung</i>
35	1.5.7. <i>Instinktive Rohkosternährung nach Guy-Claude Burger</i>
44	1.5.8. <i>Methusalem-Ernährung nach Henning Müller-Burzler</i>
45	1.5.9. <i>Paradiesfrüchtekost nach Walter Schaube</i>
51	1.5.10. <i>Rohe Paläo-Diät</i>
52	1.5.11. <i>Smoothie-Rohkost nach Markus Rothkranz</i>
54	1.5.12. <i>Sonnen-Diät nach David Wolfe</i>
54	1.5.13. <i>Urkost nach Franz Konz</i>
60	1.6. Auswahl bei der ursprünglicheren Rohkost
67	1.7. Milch
69	1.8. Smoothies
72	1.9. Starke Muskulatur trotz Rohkost
74	1.10. Rohkosternährung mit Kindern
86	1.11. Auch frei lebende Tiere verzehren gezüchteten Früchten
88	1.11.2. <i>„Menschenaffen und Affenmenschen“</i>
89	1.12. Instinkt

- 90 1.12.2. *Tiere benutzen kein Bestimmungsbuch*
- 91 1.12.3. *Es ist ganz leicht, giftige von essbaren Pflanzen zu unterscheiden*
- 95 1.12.4. *Wenn die Erkennung von Giftpflanzen so einfach ist, warum sterben dann Kühe wenn sie rohe wilde Eibenzweige fressen?*
- 96 1.13. **Restaurant und Krankenhaus**
- 99 **2. Wasser & Salz**
- 99 2.1. **Wasser**
- 104 2.1.2 *Wasserqualität*
- 105 2.1.3. *Schadet das Trinken von mineralarmen Wasser der Gesundheit?*
- 108 2. 2. **Salz**
- 109 2.2.1. *Himalajasalz & Peter Ferreira*
- 113 **3. Ärzte und Wissenschaftler**
- 113 3.1. **Immer geistesgegenwärtig bleiben im Umgang mit Ärzten!**
- 114 3.1.2. *Krankheiten*
- 116 3.1.3. *Dr. Hans Malten*
- 120 3.1.4. *Wir brauchen natürlichere Denkansätze in der Medizin*
- 122 3.1.5. *Medikamente*
- 126 3.1.6. *„Die gesunde Menge macht’s“?*
- 133 3.2. **Lebensverlängerung durch Ärzte, Eskimos nur 45 Jahre?**
- 138 3.3. **Die Irrtümer der wissenschaftlichen Ernährungslehre**
- 142 3.4. **Die Halbwahrheiten der öffentlich rechtlichen Gesundheitssendungen**
- 144 3.5. **Die Dissertation von Ernährungswissenschaftler Dr. Edmund Semler**
- 146 3.6. **Udo Pollmer**
- 152 3.6.2. *Nicht alles was er sagt, ist falsch*
- 156 3.6.3. *Jetzt wird es lustig, interessant und lehrreich*

165	4.	Krankheiten
165	4.1.	Einleitung
168	4.2.	Angeborene Erkrankungen
169	4.2.2.	<i>Wir können viel lernen aus der tragischen Erkrankung Progerie?</i>
170	4.2.3.	<i>Veranlagung & Krankheiten</i>
173	4.3.	Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herzinfarkt
174	4.3.2.	<i>Denaturierte Nahrung ist die eigentliche Grundursache</i>
178	4.3.3.	<i>Der Arzt der Zukunft wird mit Rohkost therapieren</i>
181	4.4.	Candida albicans & Co und andere Mikroorganismen
184	4.4.2.	<i>Die Aufnahme von Bakterien über den Mund scheint für uns Menschen also wichtig zu sein. Warum kann es dann aber zur Cholera kommen?</i>
186	4.4.3.	<i>Antibiotika</i>
187	4.4.4.	<i>Candida albicans</i>
188	4.4.5.	<i>Mikroorganismen sind unglaublich vielfältige Lebensformen</i>
193	4.5.	Diabetes (Zuckerkrankheit)
194	4.5.2.	<i>Warum ist unter den Indianer und den modernen Inuit Diabetes so stark verbreitet?</i>
194	4.5.3.	<i>Die Heilung</i>
196	4.6.	Entzündungen aller Art, auch Arthritis, Blase, Darm und Lunge
201	4.7.	Fieber
202	4.8.	Infektionskrankheiten & Impfung
203	4.8.2.	<i>Grippe</i>
204	4.8.3.	<i>Professor Arnold Ehret und Dr. Höfer</i>
207	4.8.4.	<i>Ernährung – keinen Einfluss auf Infektionskrankheiten?</i>
208	4.8.5.	<i>Viren sind ein wichtiger Teil unserer Vergangenheit und Zukunft</i>
212	4.8.6.	<i>Tuberkulose</i>
213	4.8.6.2.	<i>Dr. Weston Price</i>
220	4.8.7.	<i>Warum können auch von ursprünglicher Rohkost ernährte Wildtiere an Ebola, Milzbrand, Grippe und anderen Infektionskrankheiten sterben?</i>
221	4.8.8.	<i>Ist bei Wildfrüchten nicht der Fuchsbandwurm eine Gefahr?</i>
224	4.8.9.	<i>Nützen oder schaden uns Impfungen?</i>
225	4.9.	Kopf- und Rückenschmerzen, Schwerhörigkeit, Schnarchen
228	4.10.	Krebs

- 229 4.10.1. *Früher war Krebs eine Erkrankung der privilegierten Oberschicht*
- 230 4.10.2. *Krebs trifft immer häufiger auch junge Menschen*
- 231 4.10.3. *Die Erkrankung im Voraus zu verhindern ist die beste Therapie*
- 232 4.10.4. *Krebsentstehung & verschiedene Heilansichten*
- 236 4.10.5. *Die erfolgreiche Krebsbehandlung*
- 241 4.10.6. *Wie gelingt die kontrollierte Entgiftung?*
- 244 4.10.7. *Tierisches Eiweiß*
- 249 4.10.8. *Aprikosenkerne*
- 250 4.10.9. *Empfehlungen & Hinweise*
- 251 4.10.10 *Krebserklärung und Behandlung von Dr. Tullio Simoncini und andere Gedanken*
- 254 4.11. **Multiple Sklerose**
- 257 4.12. **Neurodermitis, Ekzeme, Allergien**
- 257 4.12.2. *Man wird immer wieder überrascht (Jan. 2006)*
- 260 4.13. **Osteoporose**
- 266 4.14. **Psychische Erkrankungen**
- 267 4.15. **Säure-Basen-Erkrankungen: Steinbildung, Gicht**
- 268 4.15.2. *Harnsäure & Gicht*
- 271 4.15.3. *Weitere Steinarten*
- 272 4.15.4. *Steinprophylaxe*
- 274 4.15.5. *Nachtrag für die Experten*
- 277 4.15.6. *Ein geniales Praxisbeispiel*
- 278 4.16. **Übergewicht**
- 279 4.16.2. *Die Lüge mit den Energiereserven & Steinzeitvorfahren*
- 280 4.16.3. *Die Wahrheit zum Übergewicht*
- 281 4.16.4. *Zwischen rohen und denaturierten Kalorien besteht ein gewaltiger Unterschied*
- 285 4.16.5. *Schlank trotz Fernsehen, Sitzen und Herumliegen*
- 286 4.16.6. *Iss roh und werde froh*
- 288 4.17. **Untergewicht, Magersucht & Bulimie**
- 289 4.17.2. *Was ist das richtige Vorgehen bei Magersucht und Ess-Brechsucht?*
- 292 4.18. **Zahngesundheit**
- 303 4.18.2. *Der Zahnspezialist Dr. Weston Price*
- 305 4.18.3. *Die Forschungsreisen von Dr. Price*
- 305 1. *Schweiz*
- 306 2. *Schottland*

307	3. Die Eskimos von Alaska
308	4. Die Indianer von Kanada
310	5. Melanesien und Polynesien
312	6. Hawaii und weitere Inseln
313	7. Afrika
316	8. Australien und Neuseeland
318	9. Torres Strait
320	10. Peru
322	4.18.4. Die Erkenntnisse von Dr. Price
324	4.18.4.2. Verengung der Zahnbögen
327	4.18.4.3. Remineralisierung der Zahnoberfläche
328	4.18.4.4. Korrektur von schmalen Zahnbögen
330	4.18.4.5. Zahngesundheit und Schwangerschaft
335	4.18.4.6. Fluorierung von Zähnen
337	4.18.5. Gefahren durch Amalgam
339	5. Wissenschaftliches
339	5.1. Enzyme
340	5.1.2. <i>Wie bedeutsam sind Enzyme aus der Nahrung für unseren Körper?</i>
342	5.1.3. <i>Dr. Howell</i>
352	5.2. Pottenger's Katzen-Experimente
352	5.2.2. <i>Experiment Rohfleisch - gekochtes Fleisch</i>
356	5.2.3. <i>Experiment Rohmilch – Erhitzte Milch</i>
357	5.2.4. <i>Experiment Trockenfutterkuh – Grünfutterkuh</i>
358	5.2.5. <i>Experiment Trockenfutterhuhn – Grünfutterhuhn</i>
358	5.2.6. <i>Experiment Trockenfuttermeerschweinchen - Grünfuttermeerschwein</i>
359	5.2.7. <i>Katzen und Menschen</i>
362	5.3. Kochkost - eine Droge?
370	5.4. Gentechnisch veränderte Nahrung
373	5.5. Leben ohne feste Nahrung
377	6. Entgiftung und Fasten
377	6.1. Fasten
378	6.1.2. <i>Fasten kann das Leben retten</i>

- 380 6.1.3. *Heilen durch Nichtstun*
- 381 6.2. **Die Fastentherapie**
- 381 6.2.2. *Gedanken von Prof. Arnold Ehret*
- 383 6.2.3. *Meinung von Dr. Herbert Shelton*
- 383 6.2.4. *Hinweise zur Durchführung*
- 385 6.2.5. *Fastenbrechen*
- 387 **7. Der Weg zur Gesundheit**
- 387 7.1. **Darmspülungen und Einläufe**
- 388 7.1.2. *Chronische Verstopfung*
- 390 7.1.3. *Dr. Franz Xaver Mayr*
- 392 7.2. **Sonnenlicht**
- 497 7.3. **Sport?**
- 499 7.4. **Zur Gesundheit zurück**
- 401 7.5. **Schwermetallbelastung, Wohnungsgifte, Handystrahlung, Lärm, Autoabgase ...?**
- 405 **8. Vorreiter der Rohkosternährung**
- 405 8.1. **„Friedensevangelium der Essener“**
- 409 8.2. **Prof. Arnold Ehret**
- 414 8.3. **Die historische Rohkostbewegung**
- 417 **9. Evolution**
- 417 9.1. **Auf molekularer Ebene sind alle Lebewesen sehr nah verwandt**
- 420 9.2. **Das Darwin-Jahr**
- 421 9.3. **Der Urmensch und das Feuer**
- 423 9.4. **Wie kam es zum Hirnwachstum beim Menschen?**
- 425 9.4.2. *Welches heute lebende Volk ist mit unseren Vorfahren, die vor 110.000 Jahren Afrika verließen, vergleichbar?*
- 428 9.5. **Die Neolithische Revolution**
- 429 9.5.2. *Warum wurden früher Anlagen wie Tempel und Pyramiden erbaut?*
- 431 9.5.3. *Der moderne Zivilisationsmensch*
- 432 **Vielen Dank Euch allen!**

433

Literaturempfehlung

434

Nachwort des Herausgebers

Vorwort des Autors

Alle freilebenden Tiere ernähren sich von Rohkost, welche pflanzlicher oder tierischer Herkunft sein kann. Bei Wildtier lassen sich nur sehr selten Zivilisationskrankheiten finden: Karies, Gicht, Diabetes, Krebs, Osteoporose, Herzinfarkt etc. finden man bei ihnen nie oder nur in der großen Ausnahme¹. Wenn der Mensch sich wie ein freilebendes Tier von ursprünglicher Rohkost ernährt, können wir dann genauso gesund sein?

Viele moderne Mediziner vertreten die Meinung, dass die Menschen früher nicht so alt geworden sind und dadurch diese Krankheiten seltener in Erscheinung traten. Dies scheint eine weit verbreitete Falschmeldung zu sein. Vielmehr scheint richtig, sobald die Menschen die Kinderkrankheiten überlebten, konnten sie auch früher sehr alt werden, wenn sie naturnah lebten. Diese Annahme wird auch Anhand von Beobachtungsaufzeichnungen verschiedener Ärzte², die alle vor Ort primitiv lebende Menschen untersuchten, bestätigt. Besonders deutlich wird dies an der Karies, da diese Krankheit bereits in frühester Kindheit auftreten kann.

Interessant ist auch die Gicht. Zuerst war sie eine Krankheit der Könige, im 19. Jahrhundert eine Krankheit der Alten, und jetzt im 21. Jahrhundert haben es schon Kinder. Knochenuntersuchungen bezeugen, dass es vor 10.000 Jahren so etwas beim Menschen gar nicht gab. Die frühesten Nachweise sind 8000 und 4600 Jahre alt. Dr. med. Alfred Baring Garrod (1819-1907), Mitglied der königlichen Gesellschaft der Ärzte und Prof. der Materia Medica schreibt dazu 1861 in „Die Natur und Behandlung der Gicht und der rheumatischen Gicht“. Seite 1. *„Die Gicht kann sich eines hohen Alters rühmen, denn sie war eine der ersten Krankheiten, welche mit dem Beginne des luxuriösen Lebens die Menschheit heimsuchte. Sie kann sich ferner rühmen, dass sie unter ihren Opfern die durch Reichtum, Intelligenz und soziale Stellung berühmtesten Männer zählte... Bei den unzivilisierten Völkern, welche vorherrschend von den Erträgen der Jagd leben, die sie persönlich betreiben, oder wenigstens das einfachste Leben führen, ist die Gicht selbst in unseren Tagen eine unbekannte Krankheit, aber in unserem Lande und in anderen Teilen der zivilisierten Welt verhält sich die Sache ganz anderes.“*

Schon Hippokrates (ca. 460 bis 370 v.Chr.) brachte die Entstehung von Krankheiten mit der Ernährung im Zusammenhang. Besonders am Anfang des 20. Jahrhunderts suchten immer mehr Ärzte und Laien, wie die Zunahme von Krebs, Tuberkulose und

¹ Belugawale bekommen Krebs durch stark verschmutzte Industrieabwässer, Elefanten wohl auch Karies, Frösche Missbildungen und Unfruchtbarkeit durch Industrieverschmutzung, eine Dinosaurierart bekam gutartige Blutkrebs etc.

² z.B. Dr. Price, Dr. Thomas, Dr. Levine, Prof. Dr. Lapicciarella u.a., alle im Buch mit Zitaten enthalten.

vielen anderen Krankheiten zu erklären ist. Einige Mediziner hat dies so stark interessiert, dass sie der Ursache dieser Häufung auf den Grund gingen. Einige reisten um die Welt und studierten die Ernährung und den Gesundheitszustand von Naturvölkern. Andere machten Fütterungsversuche an Tieren und andere wurden durch eigene Krankheit zu Experimenten ihrer eigenen Ernährung gebracht.

Die Ärzte welche unzivilisierte Völker beobachteten und eine Immunität gegen Karies, Tuberkulose, Krebs und alle weiteren Krankheiten bei diesen Menschen feststellten, sahen immer eine sehr naturnahe Ernährung. Je moderner die Nahrung desto häufiger traten bei diesen Menschen Tuberkulose, Krebs, Zahnfehlstellungen, Karies, Diabetes und viele andere Krankheiten auf.

Einige dieser primitiven Völker, die etwa Dr. Price besuchte, ernährten sich ausschließlich von roher Nahrung, andere haben auch Teile ihrer Nahrung erhitzt. Mit heutiger moderner Kochkost hatte diese Ernährung aber wenig gemeinsam. Milchprodukte wurden immer roh verzehrt (Butter, Milch, Käse, Joghurt, Kefir). Die ganze Ernährung war sehr einfach und sehr mineralreich (siehe Kapitel 4.18. Zahngesundheit).

Die moderne Vollwertküche von heute, oder aus Omas Zeiten, ist eher mit der Ernährung der antiken Ägypter, Griechen oder Römer vergleichbar. Auch sie hatten starke Zahnprobleme, Krebs usw. In der historischen Literatur der Medizin zwischen 2625 vor Chr. bis 1850 lassen sich viele Indizien finden, dass zum Beispiel die Krebserkrankung auch damals vorkam, obwohl sich die Menschen vollwertig und biologisch ernährten. Der Begriff Krebs kommt aus dem Griechischen und ist bereits 2500 Jahre alt.

Für mich selber ist seit fast zwei Jahrzehnten die Rohkosternährung am interessantesten, weil sich mein Körper so am gesündesten und leistungsfähigsten anfühlt. Ich begann mit der Rohkost im März 1992, seit 1997 esse ich nur noch roh. Es war höchstens mal eine Nuss dabei, die vielleicht bei 50 Grad getrocknet war. Ich habe viel ausprobiert, Trennkost, Vollwertkost und in der Anfangszeit meiner Rohkost konnte ich gut die Auswirkungen beobachten, wenn ich aller 3 Wochen mal Rückfälle in die erhitzte Kost hatte. Nun esse ich nur noch roh. Es gibt für mich nichts Vergleichbares, es schmeckt mir auch am Besten und es ist für mich auch am Einfachsten in die Praxis umsetzbar.

Die Rohkosternährung ist keine neue Erfindung. Schon Pythagoras (um 570-510 v. Chr.) brachte viele Leute dazu, nur ungekochte Nahrung zu essen und lebenslang bloßes Wasser zu trinken (Siehe: „Griechische Weltgeschichte“ Diodorus, Hiersemann, 1993 S. 568). Auch die Essener³ und die Maya⁴ waren mit dieser

³ Siehe Kapitel 8.1.

⁴ Siehe Nachwort des Herausgebers

Ernährung vertraut. Dr. Semler schreibt in seiner Dissertation⁵ auch von vielen Ärzten die eine Rohkosternährung als Therapie zur Heilung von Allergien bis Krebs mit sehr viel Erfolg anwendeten.

Was die Langzeiternährung anbelangt, gibt es von wissenschaftlicher Seite heute unterschiedliche Meinungen. Die seriöse Aussage ist, etwa von Dr. Semler: *„Die oftmals von wissenschaftlicher Seite bekundete pauschale Einschätzung, eine reine Rohkosternährung sei nicht praktikierbar und führe zu Mangelerscheinungen, ist rein spekulativ und wissenschaftlich nicht haltbar.“*⁶

Die gegenteilige Aussage kommt von Personen die denken, dass alle Rohköstler eine sehr fruchtlastige Zuchtrohkost nach Helmut Wandmaker (Siehe Kapitel 1.5.4. Früchtekost) durchführen, und dadurch Zahnschäden, Untergewicht usw. bekommen. Sie schlussfolgern daraus, dass eine Rohkosternährung nicht langfristig praktikierbar ist.

In der Rohkost gibt es heutzutage unglaublich verschiedene Richtungen, vom Veganer bis zum Fleischesser, von der Küchen- bis zum Wildrohkost. Ich denke manchmal: So viele Rohköstler, so viele Richtungen gibt es. Jeder praktiziert es immer etwas anderes. Was alles langfristig funktioniert, sieht man erst durch eine Beobachtung über mehrere Generation. Ein wichtiger Indikator ist die Zahngesundheit:

1. weite runde Zahnbogenform
2. perfekte Zahnstellung
3. völlige Kariesfreiheit

Wenn dies vorliegt, und auch keine anderen Erkrankungen auftauchen, ist es eine funktionierende Rohkostart.

Was oder was nicht funktioniert, lässt sich zur Zeit nur in Tendenzen erkennen. Eine zu fruchtlastige Zuchtrohkost, eine zu starke Verarbeitung, auch ungünstige Kombinationen, etwa Fleisch und Zuchtfrüchte zu oft und zu dicht hintereinander verzehrt, scheinen auf Dauer ungünstig.

Viele verschiedene Ernährungsarten werden zur Zeit weltweit praktiziert, von der veganen Kochkost, Trennkost, Vollwertkost, Mischkost, Fastfood, veganen Rohkost, Urkost Sonnenkost, instinktiven Rohkost ... bis zur Wildrohkost. Welche Ernährung sich letztendlich als die Beste oder als die Besten herausstellen, werden die Menschen erst in 200 Jahren genauer sehen. Vielleicht sind die Unterschiede etwa in der Lebenslänge zwischen roh und gekocht doch geringer als viele denken, sofern man sich naturnah ernährt. Ich fühle mich mit Rohkost (naturnah, überschaubare Produktpalette) am besten – das kann ich wirklich sagen.

⁵ Dr. Edmund Semler: „Rohkost – historische, therapeutische und theoretische Aspekte einer alternativen Ernährungsform“ Dissertation 2006 Giesen

⁶ Im Internet unter: UGB-Forum 27 (3): 117-120, 2010

3 Jahre lang besuchte ich Vorlesungen und Kurse der Schulmedizin und kenne dieses Fachgebiet gut. Wenn heute jemand etwa an Krebs erkrankt, befindet er sich wie auf einem Förderband wo es nur in eine Richtung geht und der Patient hat kaum Wahlmöglichkeiten. Manchmal frage ich mich, ob es wirklich im Interesse des Patienten liegt, wenn solche Therapien wie Rohkost, Fasten, Grassäfte usw. völlig ignoriert werden. Einige Mediziner urteilen über den Nutzen oder Schaden derartiger Therapien ohne dass sie praktische Erfahrungen in diesem Bereich besitzen.

Wenn man die Erfahrungen der Ärzte betrachtet, die mit Rohkost und Fasten Krankheiten heilten⁷, sieht man was für ein unglaubliches Potenzial darin verborgen ist. Vier Personen welche ich persönlich kenne, haben sich von Leber-, Lungen-, Speiseröhren- und Kehlkopfkrebs durch eine Ernährungsumstellung hin zur Rohkost geheilt.

Viel Freude und neue Erkenntnisse beim Lesen!

August 2013

Sven Rohark

⁷ Siehe Dissertation Dr. Edmund Semler

1. Ernährung

1.1. Warum ich Rohkost esse?

Wer sein tägliches Körpergefühl beobachtet, merkt, dass er sich jeden Tag etwas anders fühlt, vor allem, wenn er sich unterschiedlich ernährt. Wie stark der Mensch durch die Ernährung beeinflusst wird, spürt man besonders deutlich, wenn Alkohol getrunken wird. Aber jeder reagiert auf den Alkohol etwas anders. Sehr ähnlich reagiert jeder Mensch auch auf Nahrungsmittel, wobei nicht nur die Art des Produktes, sondern auch die Menge mit entscheidet.

Wenn ich in meiner Anfangszeit der Rohkost (März 1992) ab und zu mit einer erhitzten Speise experimentierte, dauerte es oft eine Woche bis zu einem Monat, bis mir die Rohkost wieder so schmeckte wie vorher. Mein Körper ist durch die ein bis zwei gekochte Mahlzeiten auch immer angeschwollen. Da schmerzte manchmal richtig die Wade, als wäre die Haut zu eng, auch das Gesicht sah völlig unästhetisch aus, mir war tagelang übel, ich litt unter Schlaflosigkeit, Körpergeruch und starken Kopfschmerzen. Einmal begann meine Hand nach einer denaturierten Eiweißmahlzeit, etwa zehn Minuten nach dem Essen, derart anzuschwellen, dass die Haut der Finger sehr stark gespannt wurde. Ich saß noch am Tisch und merkte immer stärker die Anschwellung. Langsam krümmte ich die Finger zu einer Faust, und die Haut begann am dritten Fingerglied des Mittel- und Ringfingers ganz leicht aufzureißen und das Blut zu fließen. Nur weil ich 3 Rindsbockwürste mit etwas Senf gegessen hatte. Derartig starke Auswirkungen zwangen mich regelrecht bei der Rohkost zu bleiben. Nicht nur dieses Spannen der Haut, auch eine Temperaturerhöhung beobachtete ich nach solchen Experimenten. Einmal auch einen erhöhten Puls von etwa 140 Schlägen pro Minute, cirka zehn Minuten nach dem Essen. Wenn sonst ein Puls von 48 bei mir die Regel ist, wundert mich das schon sehr. Auch dass man sofort danach müde wird, war häufig. Der Körper ist nur noch mit Verdauung und Entgiftung beschäftigt.

Ein andermal beobachtete ich nach einem Bratfleischkonsum, dass vier kleine Leberflecken auf meiner Brust entstanden. Nach ein paar Tagen waren sie wieder verschwunden. Nach nochmaligem Essen kamen sie wieder und verschwanden nach einigen Tagen wieder. „Aha,“ dachte ich, „so hängt das also zusammen!“ Mein Bruder hat nach Bratwurstverzehr das ebenfalls an sich beobachtet. Manche wundern sich, dass sie so viele Leberflecken besitzen, und denken: „Das ist Schicksal!“, vor allem, wenn daraus sogar Hautkrebs wird.

Dieses abnormale Anschwellen, was immer mit Gewichtszunahme einherging, ist bei mir der Regelfall gewesen, also meist sofort aufgetreten. Einmal fragte mein Musiklehrer, bei dem ich Gitarrenunterricht hatte, ob ich am Wochenende sehr hart mit meinen Händen gearbeitet hätte. Ihm war aufgefallen, dass meine Hand und Finger

leicht angeschwollen und nicht so beweglich wie sonst waren. Ich murmelte „Ja“, denn es war mir zu komisch zu sagen: „Ich habe vor drei Tagen gekochtes Weißkraut (ohne Salz, nur mit etwas Kümmel gewürzt) gegessen.“ Viele wundern sich, wenn sie nach dem Fasten zunehmen und nicht von ihrem Übergewicht loskommen oder alle Diäten dieser Welt scheitern. Mich wundert nach diesen Erlebnissen und Erfahrungen nichts mehr.

Ich würde selbst Rohköstler bleiben, wenn ich nicht so lange leben würde, denn das Körpergefühl ist bedeutend angenehmer. Diese Leichtigkeit der Bewegung ist für mich nur durch eine rohe Ernährung möglich. Ich probierte viele Ernährungsrichtungen aus. Die Rohkosternährung ist mit Abstand der Spitzenreiter, aber nur, wenn sie vernünftig praktiziert wird. Früher konnte ich nur zu festlichen Anlässen befriedigend essen, wie zu Weihnachten oder an Geburtstagen. Heute empfinde ich - diesen Hochgenuss jeden Tag.

Natürlich würde ich Dir gerne wünschen, dass Du alles ohne Negativwirkungen essen kannst. Aber ich beeinflusse kein Naturgesetz. Niemand kann das. Dafür ist die Schöpfung verantwortlich, und sie hat sicher ihren Grund, es so eingerichtet zu haben. Immer wieder hört man die Worte „Entsagung“ oder „Verzicht“ im Zusammenhang mit Rohkost. Das finde ich lächerlich. Ich bin kein Entsager. Ich habe mich für etwas Wunderbares entschieden. Ich liebe es, auch dieses Körpergefühl. Die Geschmackserlebnisse sind viel intensiver. Wenn Du Dir beim Essen die Nase zuhältst, merkst Du, dass Du kaum noch erkennst, was Du überhaupt isst. Der Geruchssinn hat sich bei mir sehr verbessert, dadurch schmeckt alles bedeutend vielschichtiger. Rohkosternährung – das ist für mich Freiheit. Es ist für mich ein Privileg, dass ich diese geniale Nahrung essen darf.

Der Geschmack hat mir bei der Kochkost auch gefallen. Wobei es natürlich schön gewesen wäre, wenn meine Eltern mich gleich von Geburt an mit Rohkost ernährt hätten. Der Geschmack ist bei der Rohkost klarer, man fühlt sich wacher und lebendiger. Es war eben nicht Rohkost von Geburt an. Aber ich habe mich nicht freiwillig gemeldet: „Möchte jetzt mal auf Rohkost umsteigen!“ Dazu hätte es für mich gar keinen Anlass gegeben, wenn alles perfekt mit der Kochkost gewesen wäre. Das war es aber nicht!

Vor meiner Rohkostzeit hatte ich jeden Winter eine Grippe oder Erkältung; seitdem ich die Rohkosternährung praktiziere, nicht ein einziges Mal. Es ist eine Tatsache, dass die Kochkost bereits Probleme bei mir verursachte. Sie machte mich schnell lahm und träge. Auch die Aussicht, später an Krankheiten zu erkranken, wie ich sie bei älteren Menschen beobachte, ist sehr ernüchternd. Das waren die Hauptgründe, neben dem kürzeren Zeitaufwand für die Nahrungsbeschaffung und Zubereitung. Einmal von dieser Rohkost probiert, diesem leichten Körpergefühl, da war ich infiziert. Dieses geniale Körpergefühl, ohne Trägheit, ohne Essensmaßregelung, ist was ganz besonderes. Ich hätte früher nie so viel Pudding essen können, wie ich Durian essen kann. Nach dem Pudding war mein Körper für viele Stunden völlig

lahm. Und so war es nicht nur bei dieser süßen Speise, sondern auch bei allen anderen Sachen die mir irgendwie schmeckten. Das harmonische Körpergefühl und die Freiheit, die mir durch die Rohkosternährung geschenkt wurden, diese Lebendigkeit und diese Kontrolle über mein Körperbefinden, wollte ich immer und immer wieder. Hätte ich dieses Gefühl auch bei der Kochkost, Vollwertkost, Trennkost, Pizza, Spaghetti und ähnlichem erfahren, würde ich heute noch Kochkost essen. Das Aufgeben der Kochkost, mich überhaupt mit der Rohkosternährung zu beschäftigen, wäre für mich niemals in Frage gekommen.

Nach ein paar Jahren Rohkostessen merkte ich: also, mit der Rohkosternährung, so einfach ist das gar nicht. Viele Reaktionen meines Körpers konnte ich mir am Anfang gar nicht erklären. Erst mit der Zeit bin ich dahinter gestiegen. Besonders, wenn ich manchmal über eine Woche ausschließlich von Rohkost aus dem Wald lebte: Wildkräuter, Himbeeren und Heidelbeeren. Dabei entstand ein bisher nie gekanntes Körpergefühl. Das verschwand sofort wieder, als ich eine Handvoll gezüchtete Kirschen aß. Nützlich war später der Erfahrungsaustausch mit langjährigen Rohköstlern, die ähnliche Beobachtungen beschrieben. So verstand ich immer mehr. Auch erfuhr ich von einer Frau die im Bosnienkrieg vier Jahre im Wald lebt. In dieser Zeit hat sie nur Wildkräuter und Heidelbeeren gegessen. Der Arzt der sie danach untersuchte, sagte, er sah noch nie so einen gesunden Menschen. So ging mir immer mehr ein Licht auf.

Im März 1992 habe ich mit der Rohkosternährung begonnen. Ich las ein Buch von Dr. Norman Walker. Darin stand, man braucht keine Milch, Brot und gekochte Speisen zu essen. Als ich diesen Satz zuende gelesen hatte, war ich Rohköstler. Aller 3 - 4 Wochen überwältigte mich dann immer mal das Gefühl wieder was Erhitztes zu essen. Oft waren es Fleischsachen oder Fisch. Das dauerte so lange bis ich – durch das Buch „Die Rohkosttherapie“ von Guy Claude Burger angeregt – mir in einem Wildverkaufsgeschäft ein Stück Wildschwein geben ließ. Als ich das probierte, dachte ich, das schmeckt doch bedeutend besser als erhitzt! Ab diesem Augenblick habe ich nie wieder Fleisch, Eier oder Fisch im erhitzten Zustand gegessen.

Die Kochkostphase war aber noch nicht beendet. Ab und zu kam immer noch das Verlangen nach Kochkost, jetzt aber nur noch gemüsegeprägt. Also sauer eingelegte Gurken, Blumenkohl, Bohnen, Karotten. Kohlrabi oder Weisskraut. (Kartoffeln und Brot nicht.) Es wurde immer nur ganz leicht gedämpft, und ohne Salz gekocht, maximal etwas Kümmel an das Weisskraut, manchmal auch Senf zu den Karotten oder Bohnen Also nur aller 3, 4 oder 6 Wochen und dann auch nur eine Gemüseart, und höchstens 2 Malzeiten hintereinander. Die gesundheitlichen Auswirkungen selbst von diesem leicht gedämpften Gemüse waren erheblich.

Ich kann gar nicht genau sagen, wann ich mit erhitztem Fleisch aufhörte, und wie lang dann die gekochte Gemüsephase war, ist alles schon so lange her. Eines Tages, es war am 1. November 1997, da war ich auf einer Fastenwanderleiterausbildung. Dort aß ich durch einen anderen Rohköstler animiert auch sehr viel rohen Blumenkohl, was ich zuvor nie gemacht hatte und danach war das Verlangen nach gekochtem Gemüse

weg, beziehungsweise hatte es unter Kontrolle. Danach habe ich einige Wochen lang, fast täglich mindestens einen Blumenkohl gegessen. Und irgendwann schmeckte er mir nicht mehr. Aus mir ist bis jetzt kein Gemüsefan geworden und ich habe seitdem auch nie wieder rohen Blumenkohl gegessen.

1.2. Der Einstieg

Durch die Rohkosternährung werden nicht nur die Geschmackssinne feiner, sondern auch die Sinneswahrnehmungen von Augen und Ohren verbessert. Ich erlebte mehrfach bei Personen, dass sie wieder die hohen Töne hören und auch ohne Brille lesen konnten, also die Altersschwerhörigkeit und Altersweitsichtigkeit wieder verschwanden. Angeborene Hörschäden und durch zu viel Lesen in der Kindheit entstandene Kurzsichtigkeit lassen sich mit Rohkost nur bedingt beeinflussen.

Die Geschmacksempfindung und der Geruchssinn werden durch die Rohkosternährung viel feiner und sensibler. Deshalb schmeckt die Rohkost mit der Zeit oder nach dem Fasten viel intensiver.

Jeder Mensch, der nur Rohkost isst, mag den Geschmack von Durian, das ist eine geniale Frucht. Einem Kochkünstler kann vom Geruch dieser Frucht übel werden. Aber alle wilden Tiere, Tiger, Orang Utan, lieben sie und laufen viele Kilometer, wenn in Borneo die Früchte reif vom Baum fallen.

Am Anfang schmeckt dem Neueinsteiger vieles nicht, besonders wenn er viel geraucht hat. Die Geschmackszellen sind durch die vielen Gewürze, Stärke, Salze, Eiweiß und Fett desensibilisiert. Aber das wird mit jedem Tag besser. Wenn Du deshalb die ersten ein bis zwei Wochen fastest, ist das sehr gut, denn danach kannst Du viel besser in die Rohkost einsteigen und hast viel mehr Freude.

Hast Du wirklich gesundheitliche Probleme wie Krebs, Multiple Sklerose, progressive Sklerodermie, Parkinson, Herzerkrankung, Nierenbeschwerden, Immunschwächenkrankheiten und jede andere bedrohliche oder gar tödliche Krankheit: dann immer mit hundertprozentiger Rohkost einsteigen. Je kränker der Mensch, desto ursprünglicher die Rohkost - wenigstens zeitweise. Vorteilhaft können im Krankheitsfall, auch die Breusstherapie⁸ oder das Fasten sein.

Wie der Einstieg in die gesunde ursprüngliche Kost aussieht, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Viele nehmen am Anfang Rohkostkombinationen, Gemüsesäfte, Wildkräuter-Gemüse-Salate, Smoothies und ähnliches, was ihnen den Einstieg „schmackhafter“ macht.

Es ist gut zu wissen, dass es viele Sachen, die in der Kochkost existieren, auch mit ähnlichem Geschmack, in der Rohkost gibt. Man kann austauschen, was die Umstellung vereinfacht. Statt Vollkornbrot lieber Rohkostkräcker. Statt Käse mit Salz lieber getrockneten Fisch. Statt Fischbüchsen lieber rohen Salzwasserfisch, Sepia oder Muscheln. Sapote Amarillo schmeckt wie Quarktorte – (Ein Neueinsteiger besser von dieser Frucht nur 1 bis 2 Stück am Tag essen!) Voll getrocknete Oliven und Kakaoschoten schmecken wie Schokolade. Wer unbedingt Würste essen möchte, kann rohes Wildfleisch, Hirsch, Reh oder rohes Eigelb probieren, es ist bedeutend besser verträglich als gesalzene, erhitzte Wurstprodukte. Lass die zubereiteten

⁸ Siehe Kapitel 4.10. Krebs

erhitzten Fleischwaren, besonders im Krankheitsfall, weg. Iss lieber rohen Thunfisch statt aus Büchsen. Ich sah auch schon, dass ganz normale Kochköstler rohen Meeress-fisch, der einige Stunden in Gewürzen und Zitronensaft eingelegt war, sich munden ließen. Und es schmeckte ihnen hervorragend und die ursprüngliche Molekülstruktur bleibt erhalten. Die Eiweiße werden durch die Zitronensäure nur vorgespalten. Wenn Dir das nicht reicht, greife im Notfall zum kaltgeräucherten oder luftgetrockneten Schinken oder Würste.

Eine Suppe kann durch einen frisch gepressten Gemüsesaft oder Smoothie ersetzt werden. Die Kochkost nur anzufassen und zu riechen, kann unter Umständen sehr hilfreich sein, um von der Sucht loszukommen. Das tun auch Alkoholiker, wenn sie sich von der Abhängigkeit befreien möchten.

Wenn jemand unbedingt zubereiten will, gibt es auch inzwischen viele Rohkost-Rezeptbücher. Ich stehe dieser hochverarbeiteten Küchenrohkost eher kritisch gegenüber. Mir geht es damit auch körperlich nicht so gut. Es gab auch schon eine vegane Rohköstlerin⁹, die sehr stark verarbeitete Rohkost hergestellte und später Zungenkrebs bekam.

Je länger Du die Rohkost praktizierst oder auch fastest, desto sensibler wird die Zunge. Du betrittst jeden Tag eine neue Welt der Wahrnehmung, beginnst eine neue Entdeckungsreise. Aus „Da kann ich ja fast gar nichts mehr essen“ wird eine unendliche Vielfalt an Geschmäckern, wie Du sie Dir als Kochkostessender nicht vorstellen kannst: frische Spinatblätter direkt von der lehmigen Erde erinnern mich an Pulsnitzer Lebkuchen, das ist einfach so, Durian an Pudding und so weiter.

Die richtige geistige Einstellung ist ungläublich wichtig, weil wir Hormone durch Gedanken bilden können. Gedanken, Berührung und Sprache sind die stärksten Psychopharmaka. Wichtig ist auch zu bedenken, dass Verdauungssäfte bereits durch den Anblick von Nahrung gebildet werden. Ein derartiger unbewusster Vorgang muss geistig umprogrammiert werden, besonders bei krankheitserzeugender Kochkost. Nahrung die den Körper schädigt, muss man mit Kraftlosigkeit und Krankheit verbinden, mit Völlegefühl, Karies, Krankenhaus oder chronischen Schmerzen. Glück, Freude, Energie und Zufriedenheit kann mit der ursprünglichen Natur gleichsetzt werden, mit Vogelgesang und Sonnenschein, einem schönen Spaziergang durch die Natur, Leichtigkeit und Gesundheit, Gedankenklarheit, innerer Ruhe und Gelassenheit. Eines Tages gibt es diesbezüglich bestimmt richtig gute ausgefeilte Heilkurse, vielleicht auch gepaart mit Meditation, Hypnose, Motivationstexten zum Hören, Musik (etwa von Johann Sebastian Bach oder Dresdner Kreuzchor), Gesprächs-therapien und ähnlichem. Empfehlenswert zu diesem Thema ist auch, das Buch von Dr. Murphy „Die Macht des Unterbewusstseins“ zu lesen.

Dazu von Gunther Nann: *Zu Beginn meiner Rohkost-Zeit habe ich immer wieder mal Abends etwas Gekochtes gegessen, weil ich es einfach nicht lassen konnte. Dann habe ich in England bei Russel James zwei Rohkost-Zubereitungskurse gemacht. Dort haben wir Sachen gemacht, von denen man beim Essen nicht denken würde, dass sie*

⁹ Du findest es im Internet: Melanie Mariea Holzheimer

roh sind: Brot aus gesprossenen Buchweizen, Samosas, gefüllte Tacos usw. Diese Gerichte befriedigen die Geschmacksknospen in perfekter Weise, wenn man Lust auf etwas Gekochtes hat, weil es genauso schmeckt.

Ab dem Moment konnte ich mir dann, wann immer ich Lust auf etwas Gekochtes hatte, einfach eine komplexe Rohkost-Zubereitung selber machen, und habe dann die Kochkost nicht mehr vermisst. Das hat mir die Sicherheit gegeben: Wann immer ich ein Verlangen verspüre kann ich es stillen, ohne etwas Gekochtes zu essen. Ab dem Moment hatte ich nur noch ganz selten überhaupt das Verlangen nach etwas Gekochtem, ich mache nur alle paar Wochen mal eine solche Zubereitung und meistens nur, wenn ich für Freunde „koche“.

Es ging also wirklich nur um mentale Konzepte. Ab dem Moment, in dem ich nicht mehr das Gefühl hatte ich müsse auf irgendetwas verzichten, wurde es ganz einfach... (obwohl sich in der „Realität gar nichts verändert hatte. Allein die Gewissheit: „Wenn ich Lust auf Pizza bekomme, dann kann ich mir eine solche roh zubereiten“ hat ausgereicht, dass ich gar keine Lust mehr auf Pizza habe...).

1.3. Der Stolperstein

Ich lernte viele Rohköstler kennen, welche die Rohkosternährung praktizieren und dabei gesund sind, und andere die diese Ernährung versucht haben, viele die daran gescheitert sind, regelrecht scheitern mussten. Alle, die gescheitert sind, haben eines gemeinsam: sie dachten, dass Früchte wie Bananen, Orangen, Äpfel, Melonen, Ananas, Mango und die vielen anderen gezüchteten Früchte und Rohkostsachen natürliche Nahrung seien oder auf jeden Fall haben sie diese Unnatürlichkeit unterschätzt. Diesen Fehler haben sie mit Karies, Osteoporose, Vitamin-B12-Mangel, Untergewicht, Pilzerkrankungen (z.B. *Candida albicans*), Minderwuchs bei Kindern, Mineral- und Eiweißmangel etc. bezahlt.

Es gibt nicht viele Fehler, die Du bei der Rohkosternährung begehen kannst. Der folgenschwerste ist der Glaube, dass gezüchtete Früchte, die es im Bio-Laden oder Supermarkt zu kaufen gibt, natürlich seien. Dies bedeutet nicht, dass Du diese Früchte nicht essen kannst! Viele frei lebenden Tiere verzehren gezüchtete Früchte, aber diese sind frei von Dogmen und Theorien, hören auf ihren Körper und deren Kinder dürfen ebenfalls auf ihren Körper hören. Wobei auch Schimpansen in freier Wildbahn Karies bekommen, wenn sie gezüchtete Bananen erhalten, meist durch die Wissenschaftler, die sie damit anlocken oder wenn sie sich bei den Obstanbauern bedienen. Und je häufiger sie die Bananen und andere süße gezüchtete Früchte verzehren, umso mehr Zähne sind durch Karies geschädigt.

Alle diese gezüchteten Früchte verwildern wieder, und würden völlig vom Erdball verschwinden, wenn der Mensch sich die nächsten 200 oder 300 Jahre nicht um sie kümmert. Der Bioladen könnte in 200 Jahren nichts mehr aus dem heutigen Angebot ins Regal legen, der Früchteversand hätte fast nichts mehr zu verschicken. Das ist ein Zeichen, dass diese gezüchteten Früchte unnatürlich sind, und durch Jahrhunderte sogar Jahrtausende lange Zucht künstlich erschaffen wurden. Diese Zucht verändert immer den natürlichen Mineral-, Vitamin-, Zucker-, Wassergehalt und vieles mehr.

Folgende körperliche Symptome können auf Fehler in der Rohkosternährung hinweisen:

- Albträume
- Bei kleinen Verletzungen roter Wundrand um die Wundstelle
- Ein oder gar mehrmals nachts zur Toilette gehen um Wasser zu lassen
- Eiterbildung an verschiedensten Körperstellen – auch unter den Zähnen
- Entzündungen zum Beispiel am Ohr und verschiedensten anderen Körperstellen
- Frieren
- Haarausfall
- Hautjucken
- Heißhungerattacken
- Hungergefühl
- Innere Unruhe
- Kältegefühl
- Karies
- Konzentrationsschwäche
- Muskelabbau
- Nächtliches Schnarchen

- Nasenbluten
- Osteoporose
- Rückfälle in die Kochkost
- Schrumpfende Haut
- Schwitzen
- Sehschärfeverlust bis hin zum grauen Star
- Sonnenlichtempfindlichkeit
- Ständig an Essen denken
- Ständiger, unangenehmer Stuhlg Geruch (Saurer Stuhl ist gärender Stuhl der sauer riecht, faulender Stuhl stinkt – gesunder Stuhl ist geruchlos, bzw. riecht nach Erde und Pflanzen.)
- Übergewicht
- Übersäuerung
- Unfruchtbarkeit
- Untergewicht
- Verdauungsprobleme
- Vitamin-B12-Mangel
- Warzen
- Weiche Fingernägel
- Wundheilungsstörungen
- Zahnfleischbluten
- Zahnschmerzen
- Verpilzung an Nägeln, im Darm und Blut

Du kannst sehr leicht überprüfen, ob ein Symptom durch eine ungünstige Ernährung verursacht wird. Hast Du beispielsweise Nierenschmerzen, Schatten unter den Augen oder eines der anderen oben aufgeführten Symptome, welche durch eine falsche durchgeführten Rohkost auftreten können, finde ich es optimal, mit der Nahrungsaufnahme für einige Zeit auszusetzen und das Symptom zu beobachten. Verändert es sich, wird es stärker oder verschwindet gar, liegt ein Ernährungszusammenhang vor. Beginnst Du wieder zu essen und das Symptom taucht wieder auf, ist das wie das Aufleuchten der roten Warnlampe im Auto.

Wenn Du ein paar Tage fastest - um die Veränderung des Symptoms zu beobachten - werden aus den Körperzellen Giftstoffe an das Blut abgeben. Dadurch können bei einem Fastenden: körperliche Schwäche, Übelkeit, Kopfschmerzen, Unbehagen, „Loch im Magen“, auch leichte Schmerzen an organischen Schwachstellen auftreten. Diese Rückvergiftungserscheinungen verschwinden meist durch eine Nahrungsaufnahme, da die Ausscheidung von Säuren, Salzen und Giftstoffen durch die Nahrungsaufnahme gestoppt wird. Das hängt damit zusammen, dass die Energie, die zur Reinigung des Körpers verwendet wurde, nun wieder bei der Verdauung der aufgenommenen Nahrung Verwendung findet. Deshalb kann diese Übelkeit durch die wieder aufgenommene Nahrungsaufnahme verschwinden. Du bist dann nicht plötzlich geheilt durch die erneute Nahrungsaufnahme, sondern die Entgiftung ist nur unterbrochen. Ähnliche Symptome merken viele Menschen wenn sie von der Kochkost auf die Rohkost umsteigen. Nach ein bis zwei Wochen ist das aber vorbei.

Die Rückvergiftungserscheinungen wie körperliche Schwäche, Übelkeit, Kopfschmerzen, Loch im Magen, Hungergefühl oder die anderen Krankheitssymptome treten nicht auf, wenn der Körper entgiftet ist. Verändert sich ein Symptom durch Fasten, ob stärker oder schwächer, liegt eindeutig ein Zusammenhang mit der Ernährung vor.

Es geht bei einer vernünftigen Rohkosternährung nicht nur um Lebendigkeit, die ursprüngliche Molekülstruktur, sondern auch um den ursprünglichen Mineralgehalt, Fettgehalt, Eiweißgehalt, Zuckergehalt, Vitamingehalt und dergleichen. Achtet jemand nur auf Rohkost, also die Lebendigkeit, ist das nur der halbe Weg.

Ich hatte mal das Glück, einen interessanten Menschen kennenzulernen. Er sagte zu mir, dass er Rohkosternährung kennt und sehr schrecklich findet. Das hat mich natürlich interessiert, warum, wieso, weshalb? Es stellte sich heraus, dass er im zweiten Weltkrieg nichts zu essen hatte und deshalb über Wochen nur Rohkost verzehrte, die aus gezüchteten Birnen und Äpfeln bestand. Er erzählte mir, dass er trotz Essen dieser Früchte immer noch Hunger hatte, aber nicht mehr weiter essen konnte, weil der Mund schon richtig schmerzte. Das ist das, was ich unter „gezüchtete Früchte verursachen ein Ungleichgewicht“ meine. Es ist gut dies unbedingt durch Wildkräuter, Nüsse, Avocados, wer möchte auch tierische Rohkostprodukte auszugleichen! Am Besten ist natürlich, dieses Ungleichgewicht von vornherein zu verhindern, also Wildrohkost zu essen.

Selbst bei Wildfrüchten kann ein Ungleichgewicht auftreten, und auch dann ist der richtige Ausgleich wichtig. Es gibt zum Beispiel große wilde Papageien, die an Erdhänge fliegen, um Tonerde zu essen. Forscher untersuchten das und stellten fest, dass die Wildfrüchte sonst zu einseitig in der Ernährung wären. Die Tonerde gleicht das Ungleichgewicht wieder aus. Auch Schimpansen fressen nicht nur Wildfrüchte, sondern auch Blätter, Nüsse, Termiten, Eier und selten auch mal Fleisch.

1.4. Die Hauptwege der Rohkost

Nachfolgend habe ich versucht mit meinem jetzigem Wissenstand mehrere Hauptwege aufzuzeigen, um ein Ungleichgewicht im Körper durch Zuchtfrüchte zu vermeiden. Was sich langfristig über mehrere Generationen bewähren wird, dazu kann ich keine sichere Aussage tätigen. Der 6. Weg ist bereits über mehrere Generationen praktiziert wurden. Mein Meinung: Je ursprünglicher, desto besser. Zu einigen Wegen habe ich Richtungen dazugeschrieben, mit Vertreter, und wenn vorhanden, ein Buch, das diesem Weg in etwa entspricht. Da es so viele Mischformen gibt und ich nichts falsch zuordnen möchte habe, ich nur ganz wenige aufgeführt.

1. Weg: Es werden nur ursprüngliche, also wilde Früchte verzehrt. Insekten, Wildkräuter, Nüsse, Fisch und Fleisch sind auch möglich.

Es ist möglich Beerenfrüchte selbst anzubauen und für den Winter einzufrieren oder zu trocknen. Die eingefrorenen werden zuvor aufgetaut oder noch halb gefroren verzehrt, die getrockneten eventuell zuvor eingeweicht. Hat man nicht die Möglichkeit selbst Beerenfrüchte zu sammeln, kann man eingefrorene Himbeeren, Johannis- oder Heidelbeeren das ganze Jahr über im deutschen Supermarkt sehr preisgünstig kaufen. Im Herbst und Winter gibt es auch über viele Monate frische Granatäpfel, wobei die dunkelroten, nicht so süß, zu bevorzugen sind.

- Wildrohkost der K'ichee´ Maya (Siehe Nachwort)
- Paradiesrohkost, Walter Schaubé „Der direkte Weg zur Gesundheit“

2. Weg: Wilde Früchte werden bevorzugt, aber auch Gemüse, Blätter, Nüsse, Fisch, Fleisch usw. gegessen.

- Rohe Paläo-Diät

3. Weg: Mehr oder weniger gezüchtet Früchte, viele Wildkräuter, auch Gemüse, fett- und eiweißhaltige vegane Produkte.

- Urkost, Franz Konz „Der Grosse Gesundheitskonz“

4. Weg: Mehr oder weniger gezüchtete Früchte, meist zum Mittag. Abends Gemüse, fett- und eiweißhaltige Produkte (Nüsse, Fleisch, Eier etc.) aber meist nur eine Sorte.

- Instinktive Rohkost, Guy Claude Burger „Die Rohkosttherapie“

5. Weg: Viele Zuchtfrüchte und täglich mindestens 500 Gramm grüne Blätter (Salat/Wildkräuter). Wenig Fett und Eiweiß, kombiniert mit täglich viel Sport. Manche mixen die Früchte mit Grünzeug zu einem Smoothie. (Einige Anhänger nehmen Vitamin B 12.)

- 80/10/10 Rohkost Dr. Graham „The 80/10/10 Diet“

6. Weg: Es werden vor allem tierische Produkte verzehrt

1. Kamelmilch bis 10 Liter täglich
2. Kamelmilch und Datteln

3. Fisch, Fleisch, Fett, Organe, Muscheln, Beeren ...

4. Rinderblut und Milch

Fasten am Vormittag

Sehr günstig ist, frühestens ab Mittag mit dem Essen anzufangen. Dann kann Dein Körper noch die Stoffwechselendprodukte der Rohkostmahlzeit vom Vortag besser ausscheiden und Du bekommst ein viel klareres Körpergefühl. Fasten wirkt bei Labormäusen lebensverlängernd. Je weniger Du isst, umso besser. Du kannst Dich gut daran gewöhnen vormittags zu fasten, es ist nur eine kurze Umstellungszeit. Das spart Geld, verringert die tägliche Rohkostmenge und hält Dich gesünder. Dieses morgentliche Fasten hat schon bei vielen Kranken die Symptome der Leiden zum Verschwinden gebracht. In der Anfangszeit kann diese Entgiftung leichtes Unbehagen wie Kopfschmerzen verursachen. Die Instinktos empfehlen das Kassiafrühstück (Siehe Kapitel 1.5.7. Instinktive Rohkost)

Was trinken?

Sauberes **Wasser**. Im Buchteil „Wasser“ gehe ich darauf ein.

Frisch gepresste **Fruchtsäfte** zu trinken kann zu Karies führen und Parasiten wachsen lassen. Dem Zucker dieser so und so schon zu süß gezüchteten Früchte fehlen dann die Ballaststoffe, und der Zucker geht noch schneller ins Blut. Frisch gepresste Gemüse- und Grassäfte sind besser verträglich. Gemüsesäfte, aus Karotten oder Roten Beeten, können auch schon zu viel Zucker enthalten und Probleme verursachen.