

## Wir machen einen Rohkosttag!

Es wird immer wieder - und vordergründig nicht ganz zu Unrecht - bemängelt, dass in meinem Ernährungsbüchlein keine konkreten Rezepte und Diätpläne angegeben würden. Jedoch ist eigentlich alles Wesentliche, was hierzu zu sagen ist, bereits in den einfachen Grundregeln festgehalten, welche auf S. 80 zu finden sind, nun aber im Folgenden noch etwas konkretisiert werden sollen:

Grundsätzlich soll man alles in der Form essen, wie es uns die Erde gibt, also in jedem Fall ohne Backen und Kochen, aber auch sonst so rein und unverfälscht wie möglich, und wenn immer es geht aus biologischem Anbau. Die konkrete Nahrungsauswahl aus einem derartigen Angebot, welches immer so gross und umfassend wie möglich sein soll, erfolgt dann **einzig und allein nach dem Instinkt**. Die gesündeste Nahrung kann nämlich kontraproduktiv wirken, wenn sie lustlos bzw. gegen den Instinkt gegessen wird! Und der Instinkt ist bei jedem Menschen individuell. Deshalb sollen detaillierte Diätpläne, wenn überhaupt, nur als generelle Richtlinien und Anregung verordnet und verstanden werden. Man soll mit dem Bauch, und nicht mit dem Kopf essen!

Man frage sich also jeden Tag und vor jeder Mahlzeit: Wonach hat der gesunde, instinktive Anteil in mir wirklich Verlangen? Womit tue ich mir wirklich etwas zuliebe? - Und wenn dann der Körper zu Tomaten geneigt ist, dann gibt es eben diese, möglichst in reiner, unverfälschter Form als frisch geerntete, vollreife, leuchtend rote und sonnenwarme Sonnenenergie-Kugeln in aromatisch duftender Spitzenqualität; und wenn der gesunde Instinkt mehr zu Karotten geneigt ist, dann sind eben diese an der Reihe.

Man soll also nicht zuviel Rohkostspeisen miteinander mischen, da dies bei der Urernährung von uns Primaten direkt ab Pflanze ja sowieso nie der Fall ist. Deshalb nie mehr als zwei oder maximal drei Rohkostelemente pro Mahlzeit verzehren, lieber lustvoll abwechseln! Wie das sprichwörtliche Rehlein im Walde genüsslich an der Auswahl schnuppern und riechen, welches Kräutlein im Moment bekömmlich ist...

Zudem soll auch instinktive Rohkost nicht allzu reichlich genossen werden, sondern nur nach dem wahren Bedarf des Körpers, eher sogar etwas weniger, da die Natur immer auch Fastenperioden einprogrammiert hat. Lieber an gutes Kauen denken, denn es ist sehr wichtig, dass jeder Bissen Rohkost gründlich durchgekaut wird. Wenn z.B. von einer Karotte ganze Brocken unzerkaut in den Darmtrakt gelangen, passieren diese den Dünndarm meistens unverdaut und bilden dann im Dickdarm zusammen mit ungünstigen Bakterien und/oder Pilzen einen Gärkessel, der allerhand Gesundheitsschädliches und Übelriechendes produziert... Also, jeder Bissen sollte grundsätzlich so gründlich gekaut werden, dass er ganz fein und warm wie ein Babybrei und auch geschmacklich voll ausgekostet in den Magen gelangt. Die Speicheldrüsen enthalten nämlich bereits sehr viele wichtige Verdauungsenzyme, welche beim heutigen Schnellessen meistens nicht genutzt werden.

Andererseits soll man sich gerade nach Rohkost auch auf eine gute und leichte Art gesättigt fühlen. Ein Rohkosttag soll deshalb nicht mit einem reinen Früchtetag verwechselt werden, da es nur selten gelingt, mit Früchten allein eine richtige Sättigung zu erzielen (Ausnahme: Wenn der Instinkt dies bejaht!). In der Regel braucht es aber auch noch etwas deftigere Kalorienträger, welche aber durchaus auch in der Rohkostküche reichlich und wohlschmeckend zu finden sind: In allererster Linie alle Formen von Nüssen und Kernen, wobei man auch daran denken soll, dass z.B. Haferkerne sehr gut roh gegessen werden können, da sie auch in nicht mehr ganz frischem Zustand noch relativ weich und damit gut kausbar sind. Ganz frisch oder eingeweicht gilt dies auch für andere Getreidesorten in kleinen Mengen, wobei wiederum jedes einzelne Korn bewusst gekaut werden sollte. Dazu kommen dann natürlich auch Avocados, Kohlrabi, roher Blumenkohlsalat, Kabissalat etc. (etwas kalt gepresstes Öl und spärliches Gewürz sind durchaus erlaubt, obwohl die Puritaner hier schon den Mahnfinger erheben).

Besonders wertvoll ist es, grüne Blätter, Kräuter, Früchte und Nüsse direkt aus der Umgebung zu gewinnen. Es gibt viel mehr, was in der freien Natur essbar ist, als man gemeinhin glaubt! Frische Lindenblätter z.B. sind m.E. ganz ausserordentlich schmackhaft, am besten pur ab Baum im Frühjahr, aber auch als Salat. Der grosse Gesundheitsführer von Franz Konz gibt hierzu einige sehr wertvolle zusätzliche Anregungen (obwohl das Buch im übrigen etwas gar reisserisch und teilweise auch unnötig konfrontativ geschrieben ist).

Wenn in der kalten Jahreszeit die einheimischen Versorgungsmöglichkeiten mit Rohkost spärlicher werden, soll man nicht zögern, im Reformhaus oder auf dem Bio-Markt auch auf allenfalls etwas teurere Importe aus dem Ausland zurückzugreifen. Wenn man auf Fleisch verzichtet, leistet man bereits einen sehr wichtigen ökologischen Beitrag, und auch vom Finanziellen her lässt sich so der zusätzliche Aufwand für einen Transport auch aus fernsten Gegenden vollumfänglich rechtfertigen. Die Tropen waren ja das ursprüngliche Ernährungsparadies unserer ältesten Vorfahren! Eine besonders reiche Palette an exotischen Bio-Köstlichkeiten und einen guten Lieferservice bietet z.B. die Firma Orkos, welche wie mein Lehrer Dr. E. Bauer ebenfalls der instinktiven Rohkost-Therapie verpflichtet ist.

An einem strengen Rohkosttag wird auf tierische Produkte verzichtet, aber gerade bei längeren Rohkost-Perioden kann in grösseren Abständen auch ein rohes Ei aus biologischer Produktion oder auch etwas rohes Fisch- oder Muschelfleisch o.ä. dazu eingenommen werden, aber wiederum nur dann, wenn der Instinkt dies bejaht! Damit ist längerfristig auch die B12-Versorgung gewährleistet. Milchprodukte gehören im Prinzip nicht zur menschlichen Ernährung.

Damit man vor allem während der kalten Tage auch etwas Warmes zugeführt bekommt, sind hierzulande auch während eines strengen Rohkosttages warme Kräutertees mit etwas Honig oder eine vegetabile Bouillon am Mittag durchaus erlaubt. Sonst dient als Getränk, wenn bei der reinen, sehr wasserreichen Urkost überhaupt vom Instinkt gefordert, möglichst frisches Quellwasser aus kontrollierter Quelle, wenn es geht direkt ab Fas-

sung aus der Erde oder dann vom Wasserhahn (bei der Gemeinde nach der Herkunft des Leitungswassers fragen, möglichst kein Grund- oder gar Aufbereitungswasser!), allenfalls auch als Abfüllung in der Glasflasche. Mineralwasser soll nur bei medizinischer Indikation und auch dann nur nach Instinkt getrunken werden, ein wenig mineralisiertes Wasser ist vorzuziehen. Möglichst frisch gepresste Säfte jeglicher Art sind erlaubt, wenn auch die reine, völlig unverfälschte Pflanze zu bevorzugen ist. Gemässigte, aber natürlich auch sofort gesundheitlich etwas weniger wertvolle Rohkost-Varianten sind z.B. ein Suppentag, wo am Morgen eine schmackhafte Gemüsesuppe zubereitet wird, welche dann während des Tages als Ergänzung zur Rohkost genossen werden kann. In ähnlicher Weise können ein Reistag (mit einer Pfanne Vollwert-Reis) oder auch ein Kartoffeltag (geschwellte Kartoffeln in der Schale) durchgeführt werden.