

1 Rohkost – Ernährung des Menschen!

Alle Lebewesen auf der gesamten Erde ernährten sich seit Anbeginn der Welt von artgerechter natürlicher Nahrung, d. h. von Rohkost. Nur der Mensch mit seinen in häuslicher Gemeinschaft lebenden Tieren, wie z. B. Hund und Katze, ernährt sich inzwischen hauptsächlich von hitzebehandelter bzw. industriell hergestellter erhitzter Nahrung. Der Gesundheitswert ist dadurch erheblich vermindert. Hinzu kommt eine Wertminderung durch die zunehmende Verarbeitung sowie die Schadstoff- und Chemibelastung der Nahrungsmittel. Im Hinblick auf die Ernährung brachten vor allem die letzten 100 Jahre umwälzende Veränderungen wie nie zuvor mit sich – in einer minimalen Zeitspanne im Verhältnis zur gesamten Entwicklungsgeschichte des Menschen! Wurden beispielsweise um 1900 noch ca. 100 g Ballaststoffe täglich mit der Nahrung aufgenommen, liegt der Ballaststoffanteil inzwischen bei 10 - 15 g. Genetisch ist unser Organismus auf die heutige denaturierte (verarbeitete und erhitzte) Zivilisationskost nicht angepasst. Das beweisen allein schon die steigenden Krankenkosten!

2 Wir essen uns krank!

Wir essen zu süß, zu fett, zu salzig, zu viel, zu schnell, zu tiereweißreich, zu ballaststoffarm und... zu wenig pflanzliche Rohkost! Jede Hitzebehandlung, ob Kochen, Braten, Backen oder Frittieren, mindert den physiologischen Wert der Nahrung. Bei Temperaturen über 42° C werden bereits die Enzyme, die „Zündkerzen“ des Stoffwechsels, zerstört. Beim Kochen von Lebensmitteln werden sogar über 85 % des Nährwertes zerstört. Der Verlust von hitzeempfindlichen Vitaminen und Aromastoffen ist ebenfalls erheblich. Ballaststoffe (Faserstoffe), die nur in Pflanzen vorkommen, können durch Erhitzen 80 % ihrer Wirkung verlieren. Die in roher Nahrung vorhandenen lebensnotwendigen organisch gebundenen Mineralien werden durch den Erhitzungsprozess anorganisch und damit unverwertbar. Aus natürlichen Lebensmitteln (= Mittel zum Leben) werden also „Füllmittel“.

Eine überwiegend hitzebehandelte Nahrung reicht zur Gesunderhaltung nicht aus. Sie ist zudem auf der Basis von Getreide und fett- und eiweißreichen Tier- und Milchprodukten eine äußerst vitalstoffarme einseitige Kost. Hinzu kommt, dass vor allem Getreide und alle Tierprodukte unseren Körper stark übersäuern und verschlacken. Das Säure-Basen-Gleichgewicht wird gestört. Durch den heute üblichen Überkonsum säureüberschüssiger bzw. säurebildender erhitzter Nahrung (Tier- und Milchprodukte, Getreide, Zucker, Kaffee, Schwarzer Tee, gekaufte Säfte, Soft-Drinks, Alkohol...) werden dem Körper sogar noch basische Mineralien, u. a. Kalzium, Kalium und Magnesium, entzogen. Stoffwechsellagen und zahlreiche Zivilisationskrankheiten wie Herz- und Kreislauferkrankungen, Krebs, Rheuma, Arthrose, Osteoporose, Allergien, Diabetes, Übergewicht, Nierensteine und Karies sind u. a. die Folge. Das Aufpeppen der Nahrung mit Salz, Gewürzen, Geschmacksverstärkern und anderen künstlichen Zusatzstoffen bringt die ursprüngliche Vollwertigkeit der Lebensmittel nicht zurück!

3 Rohkost = Powerkost!

Für eine gesunde Ernährung benötigen wir reines Wasser sowie Nähr- und Vitalstoffe in ausreichender Menge und Kombination. Hier gilt:

Je naturbelassener unsere Nahrung ist, desto vollwertiger und gesünder ist sie.

Pflanzen, Früchte, Nüsse, Samen, Keimlinge und Sprossen liefern uns als Rohkost verzehrt noch alle lebensnotwendigen und gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe in natürlichem Verbund und versorgen uns mit geballter Sonnenenergie. Sie sind noch echte **Lebensmittel**. Insbesondere die chlorophyll-* und vitalstoffreichen Wildkräuter, die selbst den ökologisch angebauten Kulturpflanzen weit überlegen sind, sind Rohkost erster Güte!

* **Der grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll ist eines der besten Mittel zur Blutbildung und -reinigung bzw. zur Immunstärkung.**

Der hohe Anteil aktiver Ballaststoffe in roher Nahrung verkürzt die Darmpassage, bindet Schadstoffe und trägt zur Senkung des Zucker- und Cholesterinspiegels bei. Der Basenreichtum neutralisiert Säuren und hält Blut und Lymphe flüssig. Auf Grund ihrer Nähr- und Vitalstoffdichte – Sie werden mit viel weniger Nahrung satt sein – macht die pflanzliche Frischkost schlank, fit und gesund, insbesondere mit viel Bewegung an frischer Luft. Mit einer reinen, das heißt 100%-igen Rohkosternährung sind sportliche Höchstleistungen wie Marathon sogar leichter zu bewältigen.

*„Das ärgert die Weisen dieser Welt,
alles Große ist einfach!“*

Johann Wolfgang von Goethe, 1749 - 1832

4 Was bringt mir eine Ernährungsumstellung?

- Verbesserung von Wohlbefinden, Fitness und Gesundheit
- Stärkung des Immunsystems / Heilung von Allergien
- Entlastung der Verdauungsorgane / besserer Stuhlgang
- Abnehmen ohne zu hungern
- Schutz vor ernährungsabhängigen Krankheiten wie Bluthochdruck, Krebs, Rheuma, Gicht, Diabetes u.v.m.
- Heißhunger, Überessen und Völlegefühl verschwinden
- Befreiung von Herd und Kalorientabellen...

5 Woher bekomme ich mein Eiweiß?

Die meisten Pflanzen haben, mit Ausnahme von Nüssen und Samen, einen Eiweißanteil von ca. 2 %, ebenso wie die menschliche Muttermilch. Dieser relativ geringe Eiweißanteil reicht selbst in der größten Wachstumsphase des Menschen aus. Ein Säugling verdoppelt sein Gewicht innerhalb weniger Monate ausschließlich mit Muttermilch! Die Deckung des Eiweißbedarfs – er ist bei Menschen, die zu einem großen Teil roh essen, und bei reinen Rohköstern niedriger als landläufig

angenommen – ist also in jedem Fall gesichert. Außerdem führen Sie durch Rohkost hochwertiges natives (d. h. unerhitztes) Eiweiß zu. In Gurken, Bananen, Avocados, Nüssen, Sonnenblumenkernen, Mungbohnen- und Kichererbsenkeimlingen sind z. B. alle essenziellen Aminosäuren enthalten. Ein Gesundheitsproblem liegt heute bei uns nicht in der niedrigeren Eiweißversorgung, sondern im Überkonsum von denaturiertem, artfremdem tierischem Eiweiß.

6 Wie decke ich meinen Kalziumbedarf?

Vitamin- und Mineralstofftabellen machen keinen Unterschied zwischen erhitzter toter Nahrung und natürlicher lebendiger Rohkost. Ebenso wenig wird unterschieden zwischen lebensnotwendigen organischen und unlöslichen anorganischen Mineralien, die sich in Blutbahnen (Arterienverkalkung), in Gelenken und im Gewebe ablagern oder sich zu Steinen verdichten können. Mit unerhitzten **Lebensmitteln** versorgen Sie Ihren Körper bestmöglich mit hochwertigen organischen Mineralien, die der Körper verwerten kann. Ihr Mineralstoffbedarf ist dadurch verringert. Reich an organischem Kalzium sind insbesondere Wildkräuter, alle Grünblattpflanzen und Sprossen (Sie liefern u. a. auch reichlich Eisen!), Sesamsamen, Datteln, Feigen und Mandeln. Ihre Versorgung mit Kalzium und anderen organischen Mineralien ist bei einem hohen Rohkostanteil also bestens gesichert.

Bei einer gesundheitsbewussten Lebensweise werden Sie außerdem Vitamin- und Mineralstoffräuber wie Zucker, Weißmehl oder Kaffee meiden.

Was meinen Sie, woher bekommen Elefanten ihr Kalzium, Eiweiß oder Vitamin B12?

(Sie essen nur Rohkost!)

7 Was bringt's den Tieren und der Umwelt?

Je höher Ihr Rohkostanteil in Ihrer Ernährung ist, desto weniger beteiligen Sie sich an der Wasser- und Energieverschwendung durch Agrar- und Nahrungsmittelindustrie. Für die Erzeugung eines Rindersteaks – vom Futter für das Rind bis zum Teller – werden etwa 4.000 Liter Wasser benötigt, dagegen nur 100 Liter für eine entsprechende Menge Kartoffeln! Bei einem verringerten Konsum von Tierprodukten sind Sie auch weniger an der maßlosen Tierquälerei und der Umweltzerstörung (z. B. Gülle – Überdüngung – Bodenversauerung – Nitrat im Grundwasser – Waldsterben) beteiligt. Sie benötigen auch weniger Spül- und Putzmittel und produzieren weniger Müll. Ebenso reduziert sich der Stromverbrauch.

8 Bedeutet mehr Rohkost weniger Hunger in der Welt?

Tierfuttermittel werden oft aus Ländern importiert, in denen Armut und Hunger herrschen:

„Das Vieh der Reichen frisst das Brot der Armen!“

In Deutschland und den anderen europäischen Industriestaaten werden außerdem etwa zwei Drittel der jährlichen Getreideernte an Tiere verfüttert. Für die Erzeugung von 1 kg Rindfleisch z. B. werden 10 kg Getreide benötigt. Für die Fleischmenge eines Hamburgers müssen fast 700 g Weizen verfüttert werden. Daraus könnte man ein Vollkornbrot von über einem Kilo backen. Gekeimt als Sprossen würde man sogar die 3-4fache Nahrungsmenge erhalten! Mit einer pflanzlichen, rohkostbetonten Ernährung bzw. einer reinen Rohkosternährung können also sehr viel mehr Menschen bestens ernährt werden!

Rohköstlich essen schützt vieles: Ihre Gesundheit, die Tiere, das Klima und unsere Erde!

9 Und so einfach geht's!

Wählen Sie aus, was Ihnen schmeckt und bekommt. Sie werden erstaunt sein, wie groß die Vielfalt an pflanzlichen Lebensmitteln ist, die roh verzehrt lecker schmecken! Die Grundlage bildet selbstverständlich frisches reifes Obst, auch Trockenobst, frische Grünblattsalate und Gemüse der Jahreszeit, am besten natürlich aus wenig belastetem, kontrolliert biologischem Anbau. Des Weiteren empfehlen sich frische Kräuter und Wildkräuter, selbst gezogene Sprossen und Keimlinge*, Samen, Nüsse, Mandeln, Avocados und in Maßen frisches Sauerkraut und Oliven.

* **Durch den Keimprozess werden Säuren abgebaut und der Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen nimmt um ein Vielfaches zu.**

Sie können auch rohköstliche Dips, Dressings, Suppen, Müsliriegel, Brot, Kuchen, Konfekt und Eis herstellen (siehe Rezeptbücher). Essig, Salz und scharfe Gewürze sollten Sie sparsam verwenden. Gründliches Kauen garantiert eine optimale Ausnutzung der Lebensmittel.

„Lasst eure Nahrung so natürlich wie möglich!“

Prof. Dr. med. Werner Kollath, Ernährungsforscher, 1892 - 1970

10 Wie fange ich an?

Am besten ist es, wenn Sie sich nach und nach über Wochen oder mehrere Monate umstellen, indem Sie den täglichen Rohkostanteil langsam erhöhen. Ihr persönliches Wohlfühltempo ist hierbei wichtig. Auf jeden Fall sollten Sie die enzymreiche, leichter verdauliche Rohkost stets vor der erhitzten Nahrung verzehren. Obst ist am besten allein und auf leeren Magen verträglich. Wenn Sie zu stark entschlacken oder nicht weiter abnehmen wollen, erhöhen Sie den Gemüse- bzw. Fettanteil. Vor der Umstellung auf reine Rohkost empfiehlt es sich, einige Tage unter Anleitung zu fasten, da die natürliche Nahrung eine starke Reinigungs- und Heilkraft hat. Sie wirkt entschlackend, entgiftend, entsäuernd. Ähnlich wie bei der Nikotin- oder Alkoholentwöhnung können vorübergehende Reinigungsreaktionen auftreten. In Rohkostgesprächskreisen und -foren werden Sie wertvolle Hilfestellung erfahren (siehe Zeitschriften und Websites).

„Etwas, das man in seiner ursprünglichen Form nicht essen kann, soll man nicht essen.“

Mahatma Gandhi, 1869 - 1948

11 Wo kann ich mich informieren?

- Täglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit (mit Rezeptteil), Dr. Norman W. Walker
- RohKöstlich (Rezeptbuch), Nelly Reinle-Carayon
- Rohköstliches – Gesund durchs Leben mit Rohkost und Wildkräutern, Dr. Christine Volm
- URKOST – Besser essen – besser leben, Brigitte Rondholz
- Heile dich selbst / Heile dich schön, Markus Rothkranz
- Wir fressen uns zu Tode, Dr. Galina Schatalova
- Die Wurzel, Das Rohkostmagazin, www.die-wurzel.de
- Natürlich leben, Rohkostzeitschrift des Bundes für Gesundheit e.V., www.bfgev.de
- Wandmaker aktuell, Rohkostzeitschrift der Fördergemeinschaft „Natürliche Lebensweise“ Deutschlands, www.helmutwandmaker.de
- www.germanygoesraw.de
- www.roh-essen.de
- www.rohkost-rezepte.com
- www.urkostmitbrigitte.de
- www.heilkost.de
- www.roh-macht-froh.de
- www.rohvolution.de



Herausgeber:

VEGETARISCHE INITIATIVE e.V.

Postfach 1341, D-23723 Neustadt i.H., Fax: 040 / 5714 84 55

info@vegetarische-initiative.de

www.vegetarische-initiative.de

www.facebook.com/VegetarischeInitiative

Spenden: IBAN: DE14 4306 0967 2042 6287 00

GLS Bank Bochum | BIC: GENO DEM1 GLS



Die Vegetarische Initiative e.V. ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden und Mitgliedsbeiträge sind steuerlich absetzbar.

5. Auflage / Kopieren erlaubt!

Mehr Infos? Abschnitt einfach an die Vegetarische Initiative e.V. schicken!

Info-Gutschein

Senden Sie mir bitte gratis:

- ein Faltblatt: „12 Fragen und Antworten zum Thema Fleisch“
- ein Faltblatt: „Fragen und Antworten zum Thema Milch“
- zwei schöne Postkarten mit vegetarischen Motiven

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

(Rohkost, 5. Auflage)



**Gesünder
mit
mehr
Rohkost!**