

Erfahrungsbericht Joe (Stand Januar 2000)

Mit der Rohkosternährung kam ich 1996 zum ersten Mal in Kontakt. Bis zu dieser Zeit war ich ein Durchschnitts-Normal-Kochkostesser, der sich relativ durchschnittlich wenig mit dem wie er sich ernährte auseinandergesetzt hatte.

Warum auch? Ich war schlank, sportlich, voller Energie, frei von Krankheiten und Allergien und der Meinung mich bewußt und ausgewogen (= gesund?) zu ernähren!

Mein früher Haarausfall, die zweimal jährliche Erkältung und die das ganze Jahr über laufende Nase nahm ich gedankenlos als „natürlich“ und unabänderbar hin.

Die Ernährungsweise meiner frisch gewonnenen „Rohkost-Freundin“ führte bei mir zu innerlichem Kopfschütteln, rüttelte an meinen Glaubenssätzen bzgl. Gesundheit und Ernährung und faszinierte mich gleichzeitig.

Es folgten zahlreiche – oftmals sehr emotionale – Diskussionen und Reflexionen über die „ideale“ („gesündeste“) Ernährungsform für die Menschheit im allgemeinen bzw. für mich im speziellen.

Durch Gespräche mit teilweise langjährigen Rohköstlern (verbunden mit einer aufmerksamen in Augenscheinnahme bzgl. der von mir zumindest langfristig zu erwartenden Mangelerscheinungen) und intensivem Literaturstudium, waren meine wichtigsten Fragen beantwortet, das Thema immer interessanter und vielschichtiger geworden und die Zeit schien reif für den Selbstversuch.

Es begann mit Obst als Frühstück und dem Verzicht auf Milchprodukte, Fleisch und Fisch. In relativ kurzer Zeit stellte ich meine Ernährung immer weiter um, so daß ich mich bald als „Rohköstler“ bezeichnen konnte. Die „Lust“ auf „Zivilisationskost“ (bei mir vor allem Brot, Nudeln, Pizza) überkam mich immer mal wieder – am Anfang häufiger, jetzt immer seltener. Diese Phasen waren und sind für mich wichtig – werde ich dann besonders intensiv mit meinem Ich konfrontiert!

Die Bestätigung durch meine Freundin, Informationen und Erfahrungen anderer Rohköstler, weiterführende Literatur sowie meine wachsende Überzeugung und mein Gefühl auf dem richtigen Weg zu sein, helfen mir durch auch die schwierigen Momente zu bestehen. Ein tieferes Verständnis über die Bedürfnisse und Abläufe im Körper sind für mich wichtig, um die körperlichen und geistigen Veränderungs- und Gesundungsprozesse (richtig) zu interpretieren und unterstützen zu können.

Der durch die Rohkost einsetzende Reinigungsprozeß führt oftmals zu temporären Beschwerden (z.B. Kopfschmerzen). Die angestoßene Reinigung unterstütze ich durch gezielte Maßnahmen zur Darmreinigung und Sanierung (Hydro-Colon-Therapie, viel Bewegung und Schlafen mit viel frischen Luft), Schwimmen und Sonnenbaden in der Natur sowie Sauna. Das Fasten ist für mich eine wichtige Erfahrung und Möglichkeit zur geistigen wie körperlichen Arbeit.

Was hat sich durch die Rohkost bei mir verändert?

- (noch) mehr Lebensfreude und Energie
- geringeres Schlafbedürfnis
- strahlendere Augen
- gesunde, dunklere Hautfarbe, keine Sonnenempfindlichkeit der Haut mehr (obwohl ich ein „heller“ Hauttyp bin, brauche ich keine Sonnencreme)

- reiner Atem (zu jeder Tages- und Nachtzeit)
- Veränderung der Körperproportionen (athletischer, muskulöser Körperbau)
- auch bei anstrengender körperlicher Bestätigung schwitze ich selten bzw. wenig und mein Schweiß riecht nicht mehr unangenehm
- meine Nase läuft nicht mehr, keine Erkältungskrankheiten
- bessere Durchblutung: mich friert es nicht mehr so stark; Hände und Füße sind wärmer (allerdings hat es mich am Anfang meiner Umstellung mehr gefroren)

Gleichzeitig ist mein Interesse an allem was zum gesunden und bewußten Leben wichtig ist gestiegen (z.B. Umwelt- und Naturschutz, Tierschutz, Giftstoffe, gesundes Wohnen, geistige und seelische Weiterentwicklung).

Vor allem in letzter Zeit nehme ich immer öfter einen neuen Zustand der mentalen „Klarheit“ war... was oftmals verbunden ist meinem intensiven Gefühl des „geerdet“ seins, der Verbindung zu einer höheren Energie und dem Gefühl ein Teil eines Ganzen zu sein, verbunden mit allem... all’ das ist für mich schwer zu beschreiben... es ist ein einzigartiger Zustand; voller Energie, Glückseligkeit, Kraft, Ruhe und Stärke... am leichtesten für mich noch mit den inneren Gefühlen nach intensiver und erfolgreicher sportlicher Betätigung zu vergleichen...

Übrigens hat die Rohkost-Ernährung auch einige ganz praktische Vorteile, die ich im Alltag immer wieder zu schätzen weiß: mir bleibt mehr „Lebenszeit“, da die Mahlzeiten nicht stundenlang zubereitet werden müssen (mittlerweile frühstücke ich auch nicht mehr), und die Reinigung des benutzten Bestecks und Geschirrs ist in wenigen Augenblicken erledigt. Ich finde es toll keinen Verpackungsmüll mehr zu produzieren!

Was ich am Anfang ahnte, ist mittlerweile zur Gewißheit geworden...

Die Änderung meiner Ernährungsform ist für mich nicht nur der Schlüssel für mehr Gesundheit und Energie, sondern eine wichtige Etappe auf meiner „Lebensreise“.

Meine Rohkosternährung hat bei mir viele Veränderungs- und Entwicklungsprozesse initiiert und/oder unterstützt und ist für mich damit zu einem wichtigen Baustein für die Entwicklung meiner Persönlichkeit und Spiritualität geworden.

Das Ändern der Ernährungsform führt nicht nur zu Veränderungen im körperlichen Bereich. Die geistige und seelische Entwicklung und das Wachstum sind ebenso notwendig und benötigen Aufmerksamkeit, Raum und Unterstützung.

Das nachhaltige Verändern von (Eß-)Gewohnheiten und Verhaltensweisen ist ebenso wie die Veränderung von Glaubenssätzen und Überzeugungen eine große mentale Herausforderung für jedes Individuum.

Meine „Rückfälle“ in alte Ernährungsformen und –weisen haben mir dies immer wieder schmerzhaft vor Augen geführt.

Die Erkenntnis das 100% Rohkost für mich die optimale Ernährungsform ist, sowie der Entschluß mich entsprechend zu ernähren, scheint nicht immer ausreichend zu sein.

Und so hat mich die Rohkost indirekt mit dazu gebracht, mich mit den Veränderungsprozessen und Möglichkeiten effektiver Veränderungsarbeit auseinander zu setzen. Dadurch habe ich auch für meine berufliche Tätigkeit als Unternehmensberater wertvolle Impulse bekommen...

Hier noch einige meiner Erkenntnisse gemäß meines momentanen Kenntnis- und Entwicklungsstandes:

- Jedes Individuum muß selber die richtige Form der Ernährung für sich finden und dafür die Verantwortung übernehmen.
- Der richtige Weg wird niemals der einfachste sein.
- Bewußte Ernährung ist wichtig – bewußtes Leben besteht aus viel mehr...
- Essen hat neben der Nahrungszuführung auch etwas mit Kultur, Erziehung und Kindheit, Süchten, Ersatzbefriedigung etc. zu tun (und damit mit vielen Facetten des Ichs) – damit wird jeder konfrontiert der seine Ernährung umstellt.
- (Reinigungs-)Krisen sind ein wichtiger Bestandteil auf dem langen Weg – ohne sie lassen sich die Höhen nicht so genießen.
- Rohkost hat nichts mit Askese zu tun, sondern mit Spaß und Genuß!
- Das Eßverhalten korrespondiert mit der mentalen Verfassung.
- Die Ernährungsform sollte niemals Dogma werden; auch die Rohkost muß von jedem einzelnen erkundet werden. Keiner kann Dir sagen was für Dich richtig oder falsch ist. Das eine dient und nutzt Dir mehr wie das andere. Du kannst von anderen viele Hinweise bekommen, spüren kannst nur Du allein was gut für Dich ist.
- Du allein bist für Deine Gesundheit und Dein Leben verantwortlich!
- Wenn der Weg steinig wird (z.B. (Reinigungs-)Krisen, Auseinandersetzungen) ist das ein Hinweis, daß Du den richtigen Weg gewählt hast. Nach dem Tal kommt der Aufstieg zum nächsten Gipfel.
- Veränderung und Entwicklung bedeutet Leben.