

# Ernährungsplan für Rohkosternährung

Clemens Hart · Facharzt / Naturheilverfahren · Homöopathie · Ernährungsmediziner DAEM/DGEM  
Altendorfer Straße 16 · 09113 Chemnitz · Tel.: 0371 / 33 60 400

Die Rohkosternährung ist eine Ernährung, die auf naturbelassene, d.h. frische, rohe und unveränderte Produkte ausgerichtet ist und auf Erhitzungsverfahren verzichtet. Die Ernährung entspricht dann wieder jener Ernährung, die die Menschheit schon zu Urzeiten praktizierte und die von alters her als Heilnahrung bekannt ist. Und wieso sollten wir nicht auch heute noch an diese Art von Nahrung angepaßt sein?

Die in der Rohkosternährung **verwendeten Lebensmittel** lassen sich in folgende Produktgruppen einteilen:

- Obst
- Gemüse
- Proteine (alle Nüsse, Pilze, Avocados, Keimsaaten...) und sogenannte
- Zucker (Honig und Trockenfrüchte).

Die **Keimsaaten** sollten eingeweicht oder gekeimt sein (Getreide, Linsen, Erbsen...). Milch und Milchprodukte, auch wenn sie nicht erhitzt worden sind, sollten nicht in die Auswahl gehören, da beide erst seit der Jungsteinzeit vor ca. 8000 Jahren zur Verfügung stehen, also noch jünger sind als das Kochen. Außerdem haben viele Experimente bewiesen, daß Milchprodukte sehr krankheitsfördernd sind (Schleimbildung, Entzündungen, Osteoporose).

Wenn sie sich für die Rohkosternährung interessieren, so machen Sie am besten für ein oder zwei Tage einen kleinen Test und beobachten Sie was passiert und wie Sie sich fühlen. Am Ende dieses kleinen Experimentes können Sie dann entscheiden, ob Sie es weiterführen möchten oder nicht. Für die Durchführung gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Sie können entweder **Salate** machen oder die einzelnen Produkte pur essen. Wenn Sie Salate machen möchten, achten Sie darauf, entweder Obst- *oder* Gemüsesalate zu essen, und sehr süße und sehr saure Obstsorten nicht zu mischen. Und geben Sie nie Nüsse an den Obstsalat. Das gibt Bauchschmerzen und Blähungen weil der Körper gleichzeitig Kohlenhydrate und Proteine verdauen muß. Sie können also wie gewohnt drei Mahlzeiten einnehmen:

morgens: Obstsalat  
mittags: Obstsalat oder Gemüsesalat  
abends: Proteine und Gemüsesalat.

Die **erste Mahlzeit** des Tages sollte aus Obst bestehen und möglichst spät erfolgen, da von 0 Uhr bis 12 Uhr sich der Körper in der Ausscheidungsphase befindet. Wenn man frühstückt wird diese Ausscheidung unterbrochen, was nicht günstig ist. Bei der Abendmahlzeit können die Proteine auch nach dem Gemüsesalat verzehrt werden. Aber auch hier gilt wieder: Keine Nüsse in den Salat!

Wenn Sie es **noch ursprünglicher** möchten, so essen Sie das Obst und das Gemüse pur und lassen Sie das Zubereiten von Salaten einfach weg. Sie essen dann ein Produkt nach dem anderen. Bei Obst sollten es allerdings maximal drei Sorten sein. Bei Gemüse kann man nacheinander problemlos mehrere Sorten essen. Für beide Produktgruppen gilt: Das wasserreichste Produkt zuerst essen, also Melone vor Äpfeln und Gurken vor Fenchel. Auch hier können Sie wie gewohnt drei Mahlzeiten einnehmen:

morgens: Obst (1-3 Sorten)  
mittags: zuerst Obst, danach Gemüse  
abends: zuerst Proteine, danach Gemüse.

Nach einiger Zeit werden Sie spüren, daß Ihr Hunger am Vormittag verschwindet. Dann können Sie zunehmend später frühstücken und schließlich das Frühstück ganz weglassen. Sie essen dann nur noch zwei Mahlzeiten am Tag, was vollkommen ausreichend ist. Der Hunger am morgen ist ein Zeichen der Entgiftung, ebenso wie Kopfschmerzen am Vormittag wenn Sie nichts gegessen haben. So wie diese Symptome verschwunden sind, wissen Sie, daß Ihr Körper schon gut entschlackt ist. Es macht keinerlei Probleme sich mit zwei Mahlzeiten zu ernähren, der Verfasser tut dies seit mehreren Jahren.

Eine anfängliche **Gewichtsabnahme** sollte sie nicht schockieren, sie gehört zur Entschlackung dazu. Die Rohkosternährung ist ein stark ausleitendes Verfahren, das heißt, daß der Körper, durch die natürliche Nahrung bedingt, massiv Gifte ausscheidet. Und da die Gifte im Fettgewebe gespeichert werden, kommt der Körper nicht umhin, zunächst die Fettdepots aufzulösen. Später wird dann das verlorene Gewicht wieder aufgeholt. Rohköstler sind aber generell schlanker als der durchschnittliche Bundesbürger, was der Gesundheit sehr zugute kommt. Eventuell könnten Sie zu hören bekommen, daß es nicht normal sei, so schlank zu sein. Möchten sie aber zu einer Population gehören, für die es „normal“ ist zu 50% an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und zu 30% an Krebs zu sterben ?

**Trinken** Sie vor und zwischen den Mahlzeiten ausreichend stilles mineralarmes Mineralwasser. Wenn Sie nicht genügend Wasser vor der Mahlzeit trinken, werden Sie sonst versuchen Ihren Wasserbedarf über die Früchte zu decken und somit zu viel essen. Volvic, Evian, Bad Brambacher, Bad Liebenwerdaer und Lichtenauer sind gute Wasser. Trinken Sie nicht während und nach den Mahlzeiten. Bei ausschließlicher Rohkosternährung ist eine tägliche Trinkmenge von 0,5-1 Liter Wasser ausreichend, da die frische Kost nochmals etwa 2 Liter Wasser enthält. Bei einem fünfzigprozentigen Rohkostanteil in der Nahrung sollte die Trinkmenge 1-2 Liter betragen. Ein sehr guter Indikator für die richtige Trinkmenge ist die Urinfarbe, die mindestens strohgelb oder heller sein sollte. (Siehe auch Infoblatt Basenvorrat.)

Wenn Sie Ihren **Instinkt** zur Nahrungsauswahl benutzen möchten, so riechen Sie zuerst der Reihe nach alle zur Verfügung stehenden Produkte durch und essen Sie das Produkt, das den für Sie angenehmsten Duft ausströmt. So finden Sie für Ihren Körper genau das Produkt, das er am stärksten braucht. (Siehe auch das Schnellprogramm zur Wiederentdeckung Ihres Instinkts.)

Auf diese Weise können Sie jeden Tag verfahren, ohne daß Ihr Essen stets gleich sein wird. Die Salate sind variierbar und wenn Sie instinktiv essen, wählt Ihr Körper ohnehin ständig etwas anderes. (Zur Durchführung siehe auch die Bücherliste über Rohkost- und Instinctoliteratur.)

Es ist wichtig, daß Ihre Lebensmittel von guter **Qualität** sind. Eigenanbau oder Ware aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) sind deutlich besser als konventionelle, chemisch belastete Produkte. Das ist geschmacklich zu spüren und analytisch eindeutig nachweisbar. Rohkünstler, die ausschließlich im konventionellen Handel kaufen, sind oft mangelversorgt. Nutzen Sie ebenso den Rohkost-Spezialversand Orkos, der absolut naturbelassene und sehr wohlschmeckende Produkte von höchster Qualität zur Verfügung stellt. Viele Menschen haben Angst vor einem Eiweißmangel. Diese Angst ist völlig unbegründet. Gemüse und Nüsse versorgen den Körper ausreichend mit Eiweiß. Es ist auch nicht notwendig täglich proteinhaltige Lebensmittel wie Nüsse zu essen. Wichtiger als die tägliche Aufnahme ist die schonende Trocknung der Nüsse unter 40° C, was im Biohandel leider nie gewährleistet ist. Ähnliche Probleme gibt es auch bei Avocados und allen Trockenfrüchten, die immer hitzebehandelt sind. Wer möchte kann durchaus auch tierische Produkte in die Palette einbeziehen, die dann auch roh gegessen werden und ebenfalls aus absolut naturgerechter Haltung stammen müssen.

Der **Rohkostanfänger** neigt dazu, mehr Obst als Gemüse zu essen. Besser ist es, von Anfang an ausreichend Gemüse zu essen (Kein Tag ohne Gemüse!), mindestens 50% des Gewichtsanteiles der Nahrung sollten aus Gemüsen bestehen. Die Kraft kommt aus dem Gemüse. Das haben uns die Sportler bestätigt.

Die gesamte tägliche **Nahrungsmenge** beträgt ca. 2 Kilogramm und kann bei den einzelnen Personen sehr unterschiedlich sein. Frauen essen eher etwas weniger und Männer eher etwas mehr. Bei wasserreichen Obstsorten wie Orangen oder Weintrauben ist es auch durchaus möglich in einer Mahlzeit bis zu 1,5 kg aufzunehmen, wenn Ihr Körper diese Menge braucht. Wichtig ist es immer auf die Signale des Körpers zu hören, wie es bei der instinktiven Ernährung von ganz allein geschieht. Generell braucht man bei Produkten höherer Qualität weniger Nahrung als bei Produkten geringerer Qualität. Der Körper ist bei einer Versorgung mit guten Produkten mit weniger Nahrung befriedigt. Nach einer längeren Zeit der rohen Ernährung geht die benötigte Nahrungsmenge zurück.

Die **Rohkosternährung** ist eines der stärksten ausleitenden Verfahren. Das heißt, daß es rasch zu starken Ausscheidungen von Körperschlacken kommen kann. Bei diesen Ausscheidungen gelangen massiv Körperschlacken, die aus den Fettdepots gelöst wurden, in die Blutbahn und verursachen bevor sie ausgeschieden werden sogenannte Reinigungsreaktionen oder Heilungskrisen wie sie auch vom Fasten bekannt sind. Diese Reaktionen sollten nicht mit echten Krankheiten verwechselt werden und es sollte nicht geschlußfolgert werden, daß Rohkost unverträglich sei. Gestützt wird diese Meinung durch die plötzliche Beendigung der Heilungskrisen wenn man bei Reinigungsreaktionen wieder zur Kochkost zurückkehrt. Diese entsteht aber nur durch eine Unterbrechung der Giftauusscheidung durch die aufgenommene Kochkost. Unter Beibehaltung der Rohkosternährung tritt nach dem Ende der Reinigungsreaktionen ein Zustand erhöhten Wohlbefindens ein, den alle, die ihn erlebt haben, bewundernd bestaunen und nie wieder hergeben möchten. Mit der Ausscheidung der Körperschlacken geht eine Verbesserung bzw. Heilung sämtlicher ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten einher. Eine einhundertprozentige Rohkosternährung ist am effektivsten, aber bereits bei einem Rohkostanteil von fünfzig Prozent wurden gute Verbesserungen erlebt. Bei der instinktiven Ernährungsweise sind die Reinigungsreaktionen weniger stark ausgeprägt, da der Instinkt die Nahrungsaufnahme kontrolliert und eine zu starke Entgiftung verhindert.

**Weiterführende Informationen** finden Sie in den Informationsblättern Schnellprogramm zur Wiederentdeckung Ihres Instinkts, Lebenselixier Wasser, Bücherliste, Keimsaaten, Rohkost und Zähne, Lebensmittel als Heilmittel, die Produktgruppen und andere.

Der Autor hält ständig Vorträge und Kurse zur Rohkosternährung, in denen die einzelnen Themen, die hier nur angerissen sind, vertieft werden.