

# Raw & Simple

Titel der Originalausgabe: *Raw and Simple. Eat Well and Live Radiantly. With 100 Truly Quick and Easy Recipes for the Raw Food Lifestyle*, erschienen bei *Quarry Books*, Beverly, Massachusetts/USA

Translation Rights arranged with *Quayside Publishing Group*, Beverly, Massachusetts/USA

© Hans-Nietsch-Verlag 2013

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat: Ute Orth

Korrektur: Petra Zwerenz

Fotos: Matt Wignall

Food Styling: Peilin Breller

Einbandgestaltung: Kurt Liebig

Layout Innenteil: Amanda Paganini, Kurt Liebig

Druck: 1010 Printing Group, Hong Kong

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

79312 Emmendingen

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)

[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-86264-240-3

**Judita Wignall**

# Raw & Simple

Pfiffige Rohkostgerichte – einfach & schnell  
zubereitet und dabei unglaublich lecker

Aus dem Amerikanischen von Elisabeth Liebl  
Fotos: Matt Wignall

**HANS-NIETSCH-VERLAG**



# Inhalt

Einführung	6
Kapitel 1	
<b>Rohkost – Der Energiekick</b>	<b>8</b>
Was ist Rohkost?	9
Die Vorzüge der rohköstlichen Ernährung	9
Wie Sie es schaffen	12
Ein gesunder Lebensstil	13
Rohkost-Fallstrick Nummer eins: zu viel Zucker	22
Kapitel 2	
<b>Die Rohkostküche</b>	<b>24</b>
Tipps für Ihren Einkauf	25
Die rohköstliche Vorratskammer	26
Küchenausstattung	27
Technik, Tipps und Tricks	28
Die Nahrungsmittelgruppen der Rohkost	31
Alternativ süßen	32
Superfoods	34
Rohköstler in einer Welt voller Köche	36
Tipps zum Zeitsparen	37
Kapitel 3	
<b>Raw &amp; Simple – Die Rezepte</b>	<b>38</b>
Was Sie beachten sollten	39
Frühstück	40
Smoothies	50
Getränke	59
Suppen, Beilagen und Vorspeisen	73
Salate	96
Hauptgerichte	112
Fermentiertes	134
Die Würze macht's	140
Desserts	145
Snacks – roh und einfach	165
Glossar	166
Bezugsquellen	169
Literaturverzeichnis	169
Dank	170
Über die Autorin	170
Verzeichnis der Rezepte	172

# Einführung

Fast sechs Jahre ist es nun schon her, dass ich auf der Suche nach dem Geheimrezept für eine schönere Haut über die Rohkost „gestolpert“ bin. Diese Entdeckung hat mein Leben radikal verändert. Ich war damals zwar nicht ernsthaft krank, litt aber unter Akne, Arthritis in den Fingern, ständigen Kopfschmerzen und einer leichten Depression. Zudem war ich immer müde. Alle diese Probleme verschwanden, als ich meinen Speiseplan von schwer verdaulichen tierischen Proteinen auf eine leichte, energiestrotzende Ernährung auf der Basis von rohen Früchten und Gemüse umstellte. Wo ich auch hinkam, pries ich die Vorteile der rohköstlichen Ernährung an. Ich kaufte und las jedes Buch, das mir zu diesem wunderbaren Thema in die Finger kam. Ich war ausgezogen, eine überzeugte Rohköstlerin zu werden. Meine Freunde und Verwandten fanden meine neue Ernährungsweise aber zu einseitig und zu dogmatisch. Glücklicherweise wurde ich mit der Zeit etwas lockerer. Ich hörte auf, mich vermissen an bestimmte Regeln halten zu wollen und fand mein inneres Gleichgewicht. Auf meinem rohköstlichen Weg habe ich Höhen und Tiefen kennengelernt, daher möchte ich nun meine Erfolge ebenso mit Ihnen teilen wie meine Fehler.

Im Laufe aller Jahre, die ich mich mittlerweile rohköstlich ernähre, ist eine regelrechte „Rohkostbewegung“ entstanden. Was früher als Ganz-oder-gar-nicht-Diät galt, hat sich vom einsigen Nischendasein zu einem gesunden Lebensstil für viele Menschen entwickelt. Es ist inzwischen zu einer Selbstverständlichkeit geworden, regelmäßig Sport zu treiben, genug Wasser zu trinken und jede Nacht ausreichend zu schlafen. Immer mehr Menschen wird bewusst, dass frische, lebendige Nahrung ihrem Körper guttut, Heißhungeranfälle verhindert und ihnen jede Menge Energie schenkt. Wer nicht auf halbem Wege kehrtmacht und sich für 100 Prozent Rohkost entscheidet, wird schon nach kurzer Zeit feststellen, dass diese Form der Ernährung eine der heilsamsten überhaupt ist, die eine tief greifende Veränderung in uns bewirkt. Wir können dies ein paar Tage lang machen, aber auch über Wochen, Monate oder Jahre hinweg, je nachdem, welche gesundheitlichen Ziele wir uns gesetzt haben. Menschen mit Krebs, Autoimmunerkrankungen und Arthritis haben mit einer ausschließlich rohköstlichen Ernährung schon unglaubliche gesundheitliche Fortschritte erzielt.

Ich möchte Sie dazu inspirieren, Ihren Lebens- und Ernährungsstil zu verbessern – und nicht ihnen meine Ernährungs-ideale aufschwätzen. Tatsächlich sind 100-prozentige Rohkünstler eher selten. Ich habe größten Respekt vor Menschen, die sich ausschließlich von Rohkost ernähren, doch für den größten Teil von uns ist das einfach nicht praktikabel – und auch nicht unbedingt nötig. Eine Ernährung, die für mich gut ist, kann Ihnen vielleicht sogar schaden. Und was für Sie lange Zeit das Beste war, ist irgendwann vielleicht überholt. Wir müssen darauf hören, was unser Körper braucht und wie wir uns mit der Nahrung, die

wir zu uns nehmen, fühlen. Letztendlich geht es doch darum, unser eigenes Gleichgewicht zu finden. Welchen Lebensstil Sie auch immer pflegen, ganz gleich ob Sie „Allesesser“, Vegetarier oder Veganer sind, jeder gewinnt dazu, wenn er mehr Rohkostliches in seine Ernährung einbaut. Wie viel Rohkost Sie zu sich nehmen wollen – das entscheiden allein Sie selbst!

Wenn Sie mit Rohkost gerade erst anfangen, haben Sie vielleicht das ein oder andere Buch gelesen, möglicherweise sogar mein erstes Buch *Going Raw* (siehe „Literaturverzeichnis“, Seite 169), und sind noch etwas verunsichert. Lauter Zutaten, die keiner kennt, und dann dieses ständige Einweichen, Mixen und Trocknen. Und alles dauert Stunden! Vergessen Sie all das einfach! Ich habe es mir bei diesem Buch zur Aufgabe gemacht, Ihnen Möglichkeiten aufzuzeigen, wie Sie schnell frische und leckere Speisen zubereiten können, ohne dafür Ihren Job aufzugeben oder Ihre Küche umbauen zu müssen. Sie brauchen auch keinen Dörrautomaten. Und wenn Sie bereits einen besitzen, dann benutzen Sie ihn dazu, Ihre Gerichte zu erwärmen oder Nüsse und Samen nach dem Einweichen wieder zu trocknen. Bei den meisten Rezepten habe ich mich auf einige klassische Grundzutaten beschränkt, die leicht zu bekommen sind – mit Ausnahme der einen oder anderen Überraschung. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Mahlzeiten planen können und was Sie zu Hause haben sollten, um im Handumdrehen ein leckeres Rohkostmenü zu zaubern.

Und wenn Sie bereits zu den erfahrenen Rohkünstlern gehören, besteht ebenfalls kein Grund zur Sorge: Auch für Sie habe ich ein paar Dinge in petto. Viele von uns meinen ja, wir könnten essen, was immer wir wollen, solange es nur roh ist. Aber jeder von uns kennt die Berg- und Talfahrten des Blutzuckerspiegels, von den durch zu hohe Cholesterinwerte ausgelösten Erkrankungen einmal ganz zu schweigen. Es gibt viele rohköstliche Gerichte, die uns statt der erhofften Vitalität Blähungen und Müdigkeit bescheren. Um dies zu verhindern, habe ich den Fettanteil der Gerichte weitgehend reduziert und auf die Verwendung von insulinneutralen natürlichen Süßungsmitteln geachtet. Nicht umsonst ist Diabetes die neue Volkskrankheit vieler westlicher Länder. Auch in seiner rohen Form ist Zucker ein Lebensmittel, das man nur in Maßen genießen sollte – auch darauf werde ich in diesem Buch eingehen. Schließlich möchte ich doch, dass jeder sich mit seiner neuen Ernährung besser fühlt als je zuvor.

Die Rohkostküche war nie einfacher, gesünder und pfiffiger. Ich hoffe, Sie genießen Ihren Weg zur Rohkost und die strahlende Vitalität, die sich unterwegs einstellt.

Gruß und Kuss  
Ihre Judita





## Kapitel 1

# Rohkost – Der Energiekick

Nachdem ich mich jahrelang nach der Low-Carb-Methode ernährt habe, also viel tierisches Protein verzehrt habe, fand ich den Umstieg auf pflanzliche Rohkost einfach nur erfrischend und heilsam. Davor fühlte ich mich sehr oft matt und aufgebläht, meine Haut war eine Katastrophe und die vielen Liter Limonade und Kaffee, die ich täglich in mich hineinschüttete, hatten meine Drüsentätigkeit lahmgelegt, weshalb ich immer weniger Energie hatte. Diese schwer verdauliche, Säure produzierende Art zu essen tat mir wirklich nicht gut. Ich wusste, dass sich etwas ändern musste. Bald nachdem ich auf Rohkost umgestellt hatte, war ich 7 Kilo leichter, meine ständigen Schmerzen waren verschwunden und meine Haut wurde mit jedem Tag reiner.

Jetzt, sechs Jahre später, finde ich die rohköstliche Ernährung immer noch göttlich. Das bedeutet jedoch nicht, dass ich nicht auch mal gekochte Nahrung zu mir nehme, aber immer wenn es mir an Energie fehlt, verschafft mir frische, lebendige

Nahrung genau den Kick, den ich brauche. Und die pflanzliche Rohkost sorgt dafür, dass meine Haut jung und strahlend bleibt. Ich kann abends spät ins Bett gehen und am nächsten Morgen früh aufstehen, trotzdem fühle ich mich immer frisch und ausgeruht. Außerdem werde ich selten krank und leide nicht mehr unter Kopfschmerzen. Meine Geschichte ist jedoch kein Einzelfall. Ich kenne Menschen, die nach der Umstellung auf Rohkost mehr als 100 Kilo abgenommen haben, die Erfolge im Kampf gegen Krebs verzeichnen konnten, die als Diabetiker kein Insulin mehr brauchen oder Herzkrankheiten und Allergien wieder losgeworden sind. Ich behaupte nicht, dass Rohkost Zauberkräfte hat, doch unser Körper heilt sich ganz einfach selbst, wenn wir ihn nur lassen. Wenn Sie regelmäßig Rohkost in Ihren Speiseplan einbauen, geben Sie Ihrem Körper alle Nährstoffe und die Energie, die er braucht, um das zu tun, wofür er geschaffen wurde.

## Was ist Rohkost?

Rohkost ist alles, was nicht über 48 °C erhitzt und nicht durch chemische Zusätze, Pasteurisierung oder Bestrahlung haltbar gemacht und verändert wurde. Wenn wir unsere Nahrung so naturbelassen wie möglich halten, bewahren wir zwischen 70 und 90 Prozent ihres Nährstoffgehaltes. Vor allem Vitamin C und B sind besonders hitzeempfindlich. Das gilt aber auch für die Enzyme, die uns bei der Verdauung helfen. Für die Zubereitung von Rohkost brauchen Sie im Wesentlichen einen Mixer und eine Küchenmaschine. Dabei bleiben die Nährstoffe unangetastet und ihr Aroma kann sich voll entfalten.

Die wichtigsten Nahrungsmittelgruppen der Rohkost sind Früchte, Gemüse, Nüsse, Samen und Algen. Die Pioniere der Rohkost waren zumeist Veganer und nahmen keinerlei Rohstoffe vom Tier zu sich. Heute gibt es allerdings auch Rohköstler, die Milchprodukte, Eier, Fleisch und Fisch essen. Meiner Ansicht nach ist eine rein pflanzliche Ernährung gesünder, weil sie den Körper leicht basisch hält. Dies gilt vor allem für die Umstellung von der amerikanischen oder europäischen Standardernährung auf Rohkost. Aus diesem Grund finden Sie in diesem Buch nur vegetarische Rezepte.

## Die Vorzüge der rohköstlichen Ernährung

Warum tut Rohkost unserem Körper so gut? Hier ein kurzer Überblick über die wichtigsten Vorteile der Rohkosternährung.

### Rohkost reinigt Ihren Körper

Unser Körper ist ständig damit beschäftigt, Zellen zu reparieren, Giftstoffe auszuscheiden und krank machende Eindringlinge zu bekämpfen. Wenn wir ihn mit hochgradig industriell verarbeiteten Lebensmitteln und anderen Giftstoffen überfrachten, wird er mit dem Ansturm der Toxine nicht mehr fertig. Schlacken sammeln sich in unserem Fettgewebe an, unser Körper wird schwächer und unsere Gesundheit verschlechtert sich zunehmend. Ernähren wir uns aber rein, natürlich und leicht verdaulich, dann steht unserem Körper mehr Energie zur Verfügung, um seine Reparatur- und Entgiftungsarbeiten zu erledigen, und kann seine alte Stärke und Strahlkraft zurückerlangen.

### Rohkost macht Ihren Körper basisch

Obst und Gemüse enthalten Mineralstoffe, die den Körper dabei unterstützen, den pH-Wert des Blutes auf einem Wert zwischen 7,35 und 7,45, also leicht basisch, zu halten. Fleisch, Milchprodukte, Weizen, Kaffee, Limonade und Alkohol machen den Körper sauer und können zu Gewichtszunahme, chronischer Erschöpfung, Osteoporose, Arthritis und Krebs führen. Idealerweise sollten wir uns so ernähren, dass 80 Prozent unserer Nahrung basen- und höchstens 20 Prozent säurebildend wirken.

### Der Heißhunger lässt nach

Rohkost mit ihrem Reichtum an Vitalstoffen verhindert unser ständiges Verlangen nach etwas Essbarem ebenso wie Heißhungeranfälle und dämpft den Appetit.

### Rohkost schenkt Ihnen mehr Energie

Nie wieder Energiemangel durch Verdauungsprobleme! Und Sie werden feststellen, dass Sie Ihr Mittagsschläfchen oder die Tasse Kaffee am Nachmittag gar nicht mehr brauchen, denn mit Rohkost nehmen Sie pure Energie zu sich!

### Rohkost verbessert Ihr hormonelles Gleichgewicht

Unser Lebensstil beeinflusst auch unseren Hormonspiegel. Nach der Umstellung auf zuckerarme Rohkost können Wasser-einlagerungen, Berührungsempfindlichkeit der Brüste, Bauchkrämpfe und Hitzewallungen weniger bzw. schwächer werden.

### Die Dehydrationsgefahr sinkt

Die meisten Menschen trinken nicht genug Wasser und sind daher chronisch dehydriert. Rohkost enthält mehr Wasser als gekochte Nahrung, was die Arbeit unserer Nieren unterstützt. Gleichzeitig wirkt unsere Haut glatter, wir können uns besser konzentrieren und haben mehr Energie.

### Ihre Verdauung funktioniert besser

Rohkost enthält viel Wasser und Ballaststoffe, was die Verdauung in Schwung bringt. Dadurch werden Schlacken und Giftstoffe regelmäßig ausgeschieden. Sie haben einen flachen Bauch und fühlen sich weniger schlapp und aufgebläht.

### Ihr Immunsystem wird angeregt

Rohkost enthält viel Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem auf Trab bringen, weil sie antioxidativ, anti-entzündlich und antikarzinogen wirken. Außerdem schützen sie vor Problemen des Herz-Kreislauf-Systems, Makuladegeneration und Osteoporose.

## Rohe Pflanzennahrung enthält Chlorophyll

Alle grünen Pflanzenteile enthalten Chlorophyll, das stark basenbildend und antikarzinogen wirkt. Es hilft beim Aufbau von roten Blutkörperchen, erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut und bindet giftige Schwermetalle wie zum Beispiel Quecksilber. Besonders Chlorophyll wird durch Hitze bzw. Garen schnell zerstört.

## Sie werden abnehmen

Diese Ernährung ist kalorienarm und ballaststoffreich. Sie werden ganz von selbst abnehmen, sobald Sie sich rohköstlich ernähren. Je mehr hochgradig verarbeitetes Junkfood Sie durch Rohkost ersetzen, desto schlanker werden Sie!

## Rohkost verlangsamt den Alterungsprozess

Wenn Sie Ihrem Körper jeden Tag das geben, was er braucht, funktionieren Ihre Organe besser. Sie haben mehr Energie, können sich besser konzentrieren und auch Ihre Hormone bleiben im Gleichgewicht. Das führt ganz automatisch zu weniger Falten. Das Risiko, altersbedingte Krankheiten zu entwickeln, sinkt.

# Wichtige Nährstoffe

Wenn Sie sich rohköstlich ernähren, kann Ihr Körper alle Nährstoffe aufnehmen. Ihr Speiseplan sollte abwechslungsreich sein und Sie sollten viele verschiedene grüne Gemüsesorten zu sich nehmen. Die folgende Auflistung enthält die für den menschlichen Körper wichtigsten Nährstoffe und ihre rohköstlichen Quellen.

## Proteine

Eine erwachsene Frau braucht durchschnittlich 46 Gramm Proteine pro Tag, ein Mann etwa 56 Gramm. Und nun die gute Nachricht: Mit pflanzlicher Nahrung nehmen Sie täglich eine ausreichende Menge davon zu sich, da fast alle Pflanzen Proteine enthalten. Eiweiß besteht aus Aminosäuren, die der Körper braucht, um Gewebe zu reparieren. Zudem sind Proteine essenziell für den Zellaufbau und die Bildung von Antikörpern. Sie sind der Motor jeder enzymatischen und hormonellen Aktivität. Wenn Sie schwanger sind oder Hochleistungssport betreiben, müssen Sie mehr davon zu sich nehmen, ansonsten reicht die oben angegebene durchschnittliche Tagesmenge absolut aus.

### Die besten Proteinquellen sind:

- ⊙ Grünes Blattgemüse, vor allem Spinat und Grünkohl
- ⊙ Buchweizen
- ⊙ Chiasamen
- ⊙ Gojibeeren
- ⊙ Hafer
- ⊙ Hanfsamen
- ⊙ Kakaonibs
- ⊙ Kürbiskerne
- ⊙ Leinsamen
- ⊙ Mandeln
- ⊙ Sprossen
- ⊙ Sonnenblumenkerne

### Ein gesunder Tipp:

Wenn Sie an eine stark proteinhaltige Ernährung gewohnt sind und Rohkost dieses Verlangen nicht befriedigt, ergänzen Sie doch Ihre Smoothies versuchsweise einmal mit einem veganen Proteinpulver wie es zum Beispiel von *Sun Warrior* angeboten wird. Ich verrühre es gern mit Mandelmilch zu einem Drink. Garantiert besser als Kaffee – und ganz ohne Nebenwirkungen!

## Kalzium

Zum Aufbau gesunder Knochen brauchen Sie nicht nur Kalzium. Ohne Vitamin D zum Beispiel können Sie Kalzium gar nicht aufnehmen. Außerdem brauchen unsere Knochen Aufbaunahrung wie Silizium und Magnesium. Kalzium findet sich vorzugsweise in:

- ⊙ Brokkoli
- ⊙ Endivien
- ⊙ Feigen
- ⊙ Grünkohl
- ⊙ Kelp
- ⊙ Pak Choi
- ⊙ Sesamsamen (Tahin)
- ⊙ Stängelkohl

## Vitamin D

Verbringen Sie auch bei bedecktem Himmel täglich wenigstens 10 bis 15 Minuten im Freien oder nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D<sub>2</sub> oder D<sub>3</sub> zu sich. Vitamin D<sub>2</sub> stammt aus pflanzlichen Quellen, D<sub>3</sub> aus tierischen. Letzteres hat zwar eine höhere Bioverfügbarkeit, aber wirksam sind beide.

## Silizium und Magnesium

Diese beiden für den Knochenbau wichtigen Mineralstoffe unterstützen auch Haut und Herz.

### Sie finden sie in folgenden köstlichen Nahrungsmitteln:

- ⊙ Äpfel
- ⊙ Bananen
- ⊙ Brennessel (Tee)
- ⊙ Feigen
- ⊙ Kakao
- ⊙ Kirschen
- ⊙ Kürbiskerne
- ⊙ Mandeln
- ⊙ Orangen
- ⊙ Rote Bete
- ⊙ Salatgurken
- ⊙ Schachtelhalme (Tee)
- ⊙ Spinat
- ⊙ Stangensellerie
- ⊙ Zwiebeln

## Eisen

Eisen reichert das Blut mit Sauerstoff an und wirkt blutbildend. Es kann unter Einfluss von Vitamin C besser vom Körper aufgenommen werden. Verarbeiten Sie doch Ihre „Eisenspender“ mit ein paar Tomaten und Zitronensaft zu einem Salat.

### Die besten Quellen sind:

- ⊙ Brokkoli
- ⊙ Grünkohl
- ⊙ Kelp
- ⊙ Kürbiskerne
- ⊙ Pak Choi
- ⊙ Romanasalat
- ⊙ Sesamsamen
- ⊙ Sonnenblumenkerne

## Essenzielle Fettsäuren

Die Aufnahme von Omega-6-Fettsäuren ist für uns normalerweise kein Problem, doch was wir brauchen, sind Omega-3-Fettsäuren. Sie verbessern die Gehirnfunktion und verringern das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### Die besten Quellen sind:

- ⊙ Algen
- ⊙ Brokkoli
- ⊙ Chiasamen und Chiasamenöl
- ⊙ grünes Blattgemüse
- ⊙ Hanfsamen und Hanfsamenöl
- ⊙ Leinsamen und Leinöl
- ⊙ Sacha-Inchi-Samen und - Öl
- ⊙ Walnüsse

## Vitamin B<sub>12</sub>

Ein Mangel an Vitamin B<sub>12</sub> kann zu gravierenden gesundheitlichen Problemen führen wie Depressionen, innerer Erregung, Gedächtnisverlust, schneller Ermüdbarkeit der Muskulatur sowie irreversiblen neurologischen Schädigungen. Es ist nicht möglich, den Vitamin-B<sub>12</sub>-Bedarf mit Rohkost zu decken, da es keine pflanzlichen Vitamin-B<sub>12</sub>-Quellen gibt. Aber wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass auch viele Fleischesser unter Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel leiden. Am besten verwenden Sie Methylcobalamin, das in Tropfen- oder Tablettenform übers Internet erhältlich ist.

## Wir kochen uns krank

Einer der wesentlichen Vorzüge der Rohkost liegt nicht in dem, was Sie essen, sondern in dem, was Sie nicht verzehren. Industriell verarbeitete Nahrungsmittel enthalten in der Regel Transfette, raffinierten Zucker, künstliche Farb- und Geschmacksstoffe sowie reichlich Konservierungsstoffe. Dieser Chemiecocktail bereitet unserem Körper allerhand Probleme. Zudem können beim Garen zahlreiche krebserregende Stoffe wie Acrylamid, heterozyklische Amine, AGEs (*Advanced Glycation Endproducts*) und polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe entstehen, wenn Öle, tierische Proteine, Stärke und Zucker erhitzt werden. Durch wissenschaftliche Studien konnte nachgewiesen werden, dass diese Stoffe das Immunsystem lahmlegen, unsere DNS verändern, den Alterungsprozess beschleunigen, Entzündungen im Körper auslösen und das Krebsrisiko erhöhen.

Auch der Verzicht auf Kaffee und Alkohol kann die Gesundheit entscheidend verbessern. Kaffee entzieht dem Körper Wasser, bringt den Hormonspiegel durcheinander, behindert die Eisenaufnahme und belastet den Körper. Auch Alkohol wirkt dehydrierend, er schwächt die Knochen, führt zu Depressionen, Gewichtszunahme und hormonellen Störungen. Ich will Sie nicht dazu anhalten, nie wieder Alkohol oder Kaffee zu sich zu nehmen, doch wenn Sie gesund leben wollen, sollten Sie den Genuss dieser Stimulanzen einschränken.



## Wie Sie es schaffen

In puncto Ernährung gibt es kein Geheimrezept, das für alle gleichermaßen funktioniert. Jeder von uns hat unterschiedliche Bedürfnisse, gesundheitliche Probleme und Ziele. Daher rate ich als Ernährungsberaterin meinen Klienten nie zu einem Ganz-oder-gar-nicht-Modell. Jeder muss hier seinen eigenen Weg finden, ohne sich mit anderen zu vergleichen. Rohkost ist keine Sache des Glaubens, sondern ein Weg – unter vielen – zu mehr Gesundheit und Lebensfreude. Für die meisten Menschen ist ein Rohkostanteil von 50 Prozent auf ihrem täglichen Speiseplan gut machbar. Mit einem Smoothie zum Frühstück und einem Salat zum Mittag- oder Abendessen müssen Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten nicht einmal völlig umstellen. Manchmal genügt auch schon eine Rohkost-Mahlzeit pro Tag. Victoria Boutenko, die Autorin von *Green for Life* (siehe „Literaturverzeichnis“, Seite 169), hat 27 Personen gebeten, – zusätzlich zu ihrer normalen Ernährung – einen Monat lang zum Frühstück 1 Liter grüne Smoothies zu trinken. 24 von ihnen berichteten anschließend über positive Veränderungen: Sie hatten mehr Energie, eine bessere Verdauung, weniger Blutzuckerschwankungen, einen besseren Schlaf, eine reine Haut, kräftige Fingernägel, weniger

Schuppen und besseren Sex. Was haben Sie also zu verlieren – abgesehen von Ihren gesundheitlichen Problemen?

Wenn Sie sich mit 50 Prozent Rohkost wohlfühlen, können Sie es ja gelegentlich mit einem Anteil von 75 Prozent versuchen – und dann mit 100 Prozent. Achten Sie darauf, wie es Ihnen bei welchem Rohkostanteil geht. Wenn Sie aber von heute auf morgen auf 100 Prozent Rohkost umstellen, kann das für den Körper wie ein Schock sein. Schon bei 75 Prozent stellen sich die üblichen Begleiterscheinungen einer Entgiftung ein wie Kopfschmerzen, Heißhunger, Stimmungsschwankungen, Müdigkeit und Blähungen. Daher empfehle ich Ihnen: Fangen Sie „klein“ an und arbeiten Sie sich langsam „hoch“ – bis zu dem Punkt, an dem Sie sich immer noch wohlfühlen. Je höher jedoch der Rohkostanteil Ihrer Ernährung ist, desto niedriger sollte der Prozentsatz an industriell verarbeiteten Lebensmitteln sein. Lassen Sie also dann auch Frittiertes, Koffein, Fleisch, Milchprodukte, Weizen und andere glutenhaltige Lebensmittel weg. Gehen Sie es an – aber Schritt für Schritt – und Sie werden sehen, wie Ihre Gesundheit sich stetig verbessert.

## Auf Rohkost umstellen

Probieren Sie mit dem nachstehenden Speiseplan aus, wie es Ihnen mit einem Rohkostanteil von mehr als 50 Prozent geht. Sie müssen sich aber nicht verbissen an meinen Vorschlag halten. Experimentieren Sie ruhig selbst: Vielleicht wollen Sie ja zum Frühstück lieber etwas Gekochtes, aber das Abendessen so rohköstlich wie möglich? Gestalten Sie Ihren Menüplan so, wie er für Sie stimmig ist. Und vergessen Sie nicht: Ein hoher Anteil an Rohkost kann für Sie richtig sein – oder auch nicht. Hören Sie auf Ihren Körper. Vertrauen Sie Ihrer Intuition und passen Sie den Speiseplan Ihren individuellen Bedürfnissen an.

### **Erste Woche: 50 Prozent Rohkost**

**Morgens:** Rohköstliches Frühstück

**Mittags:** Rohköstlicher Beilagensalat plus Ihr übliches Mittagessen

**Zwischendurch:** Rohköstlicher Snack

**Abendessen:** Rohköstlicher Beilagensalat plus Ihr normales Abendessen

**Dessert** (wenn gewünscht): roh

### **Zweite Woche: 75 Prozent Rohkost**

**Morgens:** Rohköstliches Frühstück

**Mittags:** Rohköstliches Mittagessen

**Zwischendurch:** Rohköstlicher Snack

**Abendessen:** Rohköstlicher Beilagensalat plus Ihr normales Abendessen

**Dessert** (wenn gewünscht): roh

### **Dritte Woche: 100 Prozent Rohkost**

**Morgens:** Rohköstliches Frühstück

**Mittags:** Rohköstliches Mittagessen

**Zwischendurch:** Rohköstlicher Snack

**Abendessen:** Rohköstliches Abendessen

**Dessert** (wenn gewünscht): roh



## Ein gesunder Lebensstil

Bei einem rohköstlichen Lebensstil geht es nicht nur ums Essen. Wir wollen unser Leben so gesundheitsfördernd wie möglich gestalten: durch regelmäßige Detox-Programme, Sport, ausreichend Schlaf und andere gesunde Gewohnheiten. Ich lege meinen Klienten gewöhnlich Folgendes ans Herz:

### Kaufen Sie sich einen Wasserfilter

Der Rohkostspezialist David Wolfe (siehe „Literaturverzeichnis“, Seite 169) meinte einmal, wenn wir keinen Wasserfilter besäßen, müsste unser Körper als solcher herhalten. Die amerikanische Umweltschutzorganisation EWG (*Environmental Working Group*) hat bei einer Untersuchung 315 Schadstoffe im US-amerikanischen Leitungswasser gefunden, darunter Chlor, Fluor, Arsen, Quecksilber, Chrom(VI)-oxid und zudem das radioaktive Radon. Ideal wäre also ein Filtersystem, das alle diese Stoffe vollständig aus unserem gesamten Wasser entfernt. Die Wassermengen, die Sie trinken oder in der Küche verwenden, sollten Sie aber möglichst filtern.

### Verbannen Sie belastete Kosmetika aus Ihrem Badezimmer

Auch Kosmetika sind häufig mit belastenden Stoffen verunreinigt. Mittlerweile gibt es viele Unternehmen, die Produkte ohne diese Giftstoffe und Karzinogene herstellen. Die EWG (siehe oben) hat mehr als 74 000 potenziell toxische Stoffe in Kosmetika gefunden. Die Ergebnisse finden Sie auf [www.ewg.org/skindeep](http://www.ewg.org/skindeep) (in englischer Sprache).

### Greifen Sie zu schadstofffreien Putzmitteln

Sie sollten Ihre Umgebung und Ihre Kleidung nicht mit möglicherweise schädlichen Produkten reinigen. Die Detergenzien und Weichmacher in normalen Waschmitteln enthalten Xenooöstrogene, die zu hormonellen Problemen führen können. Da wir unsere Kleidung stets auf der Haut tragen und jede Nacht in unserer Bettwäsche schlafen, nehmen wir diese Stoffe direkt über die Haut auf. Suchen Sie in Ihrem Naturkostladen, im Biomarkt oder im Internet nach schadstofffreien Wasch- und Reinigungsmitteln.

### Lassen Sie frische Luft in Ihre vier Wände

Die Luft in Ihrer Wohnung kann schädlicher sein als die Außenluft. Gegenstände wie Möbel, vor allem Küchenmöbel aus Spanplatten, Teppichböden und Farben geben Giftstoffe an die Luft ab. Also lüften Sie regelmäßig. Wie Sie die Luft in Ihrer Wohnung außerdem verbessern können, erfahren Sie in dem Buch *Energiepflanzen im Haus* von Eva Katharina Hoffmann (siehe „Literaturverzeichnis“, Seite 169).

### Essen Sie naturbelassen

Lassen Sie die Finger von industriell verarbeiteten Lebensmitteln. Sie sind voller Konservierungs- und Farbstoffe, enthalten künstliche geschmacksverstärkende Substanzen, Transfettsäuren, Acrylamide, genetisch modifizierte Organismen und nicht zuletzt: jede Menge Salz. Wenn Sie sich mit Lebensmitteln aus biologisch-organischem Anbau ernähren, nimmt Ihr Körper zudem weniger Pestizide auf.

# Wie Sie Ihren Körper entgiften (Detox-Programm)

Ein normaler Mensch hat zwischen 300 und 500 verschiedene Giftstoffe in seinem Körper: Industriechemikalien, Pestizide und andere Toxine. Wissenschaftler haben in der Nabelschnur von Neugeborenen schon mehr als 200 solcher Stoffe nachgewiesen. Ganz schön viel Chemie für jemanden, der gerade erst das Licht der Welt erblickt hat! Besonders in der heutigen Zeit sollten wir uns darum bemühen, diesen Giftmüll zu vermeiden bzw. wieder abzubauen. Hier finden Sie ein paar Tipps, was Sie tun können, um Toxine auszuleiten.

## Schwitzen Sie's raus

Unsere Haut ist ein riesiges Entgiftungsorgan. Schwitzen baut Giftstoffe im Fettgewebe ab, ganz gleich ob wir nun beim Sport schwitzen oder in der Sauna. Super ist eine Infrarotsauna, da Infrarotlicht 3,8 Zentimeter tief ins Gewebe eindringt, was dem Körper hilft, Giftstoffe zu lösen. Da die Infrarotsauna zudem mit niedrigeren Temperaturen arbeitet, können Sie länger drinbleiben als in der klassischen Sauna.

## Rebounding – Springen Sie sich fit

Mit den federnden Bewegungen auf dem Mini-Trampolin (*Rebounding*) regen Sie den Lymphfluss an und verbrennen Kalorien. Die Auf- und Ab-Bewegung stimuliert die weißen Blutkörperchen, gleichzeitig schwemmt die Lymphe Bakterien, Viren und Giftstoffe aus dem Körper. Wenn Sie ein Mini-Trampolin zu Hause haben: Mehrmals am Tag etwa 2 Minuten lang hüpfen reicht aus, um Knochen, Gewebe und das Immunsystem zu stärken. Ähnliches gilt übrigens auch fürs Seilspringen!

## Regelmäßige Darmreinigung

Wenn Sie sich nicht 2- bis 3-mal pro Tag entleeren, bleiben Giftstoffe in Ihrem Darm zurück, die erneut in den Blutkreislauf gelangen und Ihre Zellen schädigen können. Kein Wunder, dass sie sich aufgebläht fühlen, Kopfschmerzen haben und müde sind. Mit der ältesten Heiltechnik der Geschichte – dem Einlauf – lässt sich das problemlos abstellen. Bei einer professionellen Darmreinigung kommt es bei einer Sitzung etwa 4- bis 6-mal zur Entleerung. Dabei werden Schlacken, Parasiten und Pilze entfernt und der Darm wird wieder durchfeuchtet, was wiederum die Verdauung fördert. Wenn Sie das lieber im stillen Kämmerchen machen, sollten Sie sich eine Klistierspritze oder einen Irrigator zulegen. Im Internet finden Sie entsprechende Anleitungen dazu. Sie können dem Wasser probiotische Bakterien zusetzen, aber auch Zitronensaft, Apfelessig, Weizengrasssaft oder lauwarmen Bio-Filterkaffee.

## Trockenbürsten

Wenn Sie Ihre Haut mit einer trockenen Naturfaserbürste mit feinen Borsten abbürsten, bevor Sie unter die Dusche gehen, bringen Sie Ihren Lymphfluss in Gang. Sie regen damit den Kreislauf an und

befreien Ihre Haut von abgestorbenen Zellen. Trockenbürsten ist sehr angenehm und erfordert nicht mehr als 2 Minuten Zeit pro Tag. Fangen Sie bei den Händen und Füßen an. Bürsten Sie dabei immer zum Herzen hin. Tägliches Bürsten verbessert innerhalb von 30 Tagen Ihr Hautbild ebenso wie Ihre Cellulitis.

## Verwenden Sie Nahrungsergänzungsmittel

Es gibt zahllose Nahrungsergänzungsmittel, die den Körper beim Entgiften unterstützen. Sehr gut bewährt haben sich:

- ⊙ **Chlorella-Algen:** Sie reinigen das Blut und befreien den Darm von Giftstoffen wie Schwermetallen, Pestiziden und radioaktiven Teilchen.
- ⊙ **Zeolithpulver:** Seine negative Ladung bindet viele Toxine und Schwermetalle, sodass sie ausgeschieden werden können. Dies macht Zeolithpulver zu einem ausgezeichneten Helfer, wenn Sie natürlich entgiften wollen.
- ⊙ **Klettenwurzel:** Die Wurzel der Klette ist in der asiatischen Küche sehr beliebt. Sie reinigt Leber und Blut, hemmt Bakterien- und Pilzbefall, regt die Hauterneuerung an und unterstützt die Nierenfunktion. Klettenwurzeln sind ein wahres Entgiftungskraftpaket. Sie können zu Saft verarbeitet oder getrocknet und geschnitten mit heißem Wasser aufgegossen werden. Auch bei Arthritis und Hautproblemen kann ihre entgiftende und klärende Wirkung sehr hilfreich sein.
- ⊙ **Löwenzahlwurzel und -blätter:** Die Wurzeln und Blätter des Löwenzahns unterstützen die Funktion von Leber, Nieren und Galle, wirken harntreibend, regen den Gallenfluss und die Produktion von Magensäften an, reinigen das Blut und stärken die Verdauung. Trinken Sie den Tee aus der Wurzel oder verzehren Sie die Blätter noch jung als Salat oder als leckere Beigabe für Ihren grünen Smoothie.
- ⊙ **Methylsulfonylmethan (MSM):** Diese Schwefelverbindung unterstützt die Ausscheidung von Quecksilber und anderen gespeicherten Giftstoffen. Da das weiße Pulver hochwirksam ist und etwas bitter schmeckt, sollten Sie es zunächst niedrig dosieren: Beginnen Sie mit  $\frac{1}{8}$  Teelöffel täglich und steigern die Menge allmählich auf 1 bis 2 Esslöffel (28 bis 55 Gramm) am Tag – aber nur, wenn sich keine Nebenwirkungen wie Durchfall oder Übelkeit einstellen. Verwenden Sie nur MSM pflanzlicher Herkunft.

## Treiben Sie Sport

Sport gehört unverzichtbar zu einem gesunden Lebensstil. Er stärkt nicht nur Muskeln und Knochen, sondern trägt durch die starke Anregung der Kreislauffähigkeit und der Schweißausscheidung auch zur Entgiftung bei. Wenn Sie ein Detox-Programm machen oder fasten wollen, sollten Sie sich jedoch für weniger anstrengende Sportarten entscheiden. Auf keinen Fall aber sollten Sie auf Bewegung verzichten.

# Saftfasten

Mit einem Fasten-Programm können Sie sich von Schlacken befreien, Sie verlieren an Gewicht und verschaffen dem System „Körper“ einen echten Neustart. Wenn der Körper nicht mit Verdauungsarbeit beschäftigt ist, steht ihm mehr Energie für die Ausleitung krank machender Giftstoffe zur Verfügung. Daher verfügen wir während des Fastens über deutlich mehr Konzentration und Schwung. Andererseits gehen mit dem Entgiftungsprozess auch Kopfschmerzen, Müdigkeit und intensive Heißhungergefühle einher. Das ist ganz normal, denn zum einen leiden Sie unter Entzugserscheinungen von Ihrer gewohnten Industrienahrung, zum anderen setzt der Körper jahrelang im Fettgewebe gespeicherte Giftstoffe frei. Die ersten 3 Tage sind gewöhnlich die schwierigsten, deshalb sollten Sie eine Fastenwoche an einem Wochenende beginnen, das Sie zu Hause verbringen. Der Rest läuft dann wie von selbst.

## Der Plan

Anfängern empfehle ich, nicht länger als 1 bis 5 Tage zu fasten. Wenn Sie schon Erfahrung damit haben, sind 6 bis 14 Tage eine gute Zeitspanne. Längere Fastenkuren hingegen sollten Sie nur unter Anleitung eines Spezialisten durchführen. Penni Shelton gibt in ihrem Buch *Raw Food Cleanse* (siehe „Literaturverzeichnis“, Seite 169) Tipps zum Fasten im Alleingang. Oder Sie tauschen im Internet in verschiedenen Foren und Blogs Erfahrungen mit Gleichgesinnten aus.

Die beste Zeit fürs Fasten ist der Übergang zwischen den Jahreszeiten, vor allem im Frühjahr und Herbst, wenn es schon oder noch warm ist und frisches Obst und Gemüse überall erhältlich ist. Ich empfehle meinen Klienten, sich in der Fastenzeit auszuruhen. Ein bisschen körperliche Bewegung wie Yoga, *Rebounding*, Spazierengehen oder Radfahren tut allerdings gut.

## So geht's:

- ⊙ Trinken Sie jeden Tag 12 bis 16 Tassen (3 bis 4 Liter) oder mehr frisch gepresste Säfte. Um den Organismus gleichmäßig zu versorgen, sollten Sie morgens, mittags, nachmittags und abends jeweils 4 Tassen (1 Liter) trinken.
- ⊙ Wenn Sie wegen eines Candida-Pilzbefalls fasten oder Blutzuckerprobleme haben, sollten Sie Fruchtsäfte jedoch meiden, mit Ausnahme solcher, die wenig Zucker enthalten wie Zitronensaft, Limettensaft und Saft von grünen Äpfeln.
- ⊙ Kauen Sie Ihren Saft. Verteilen Sie grüne Säfte mit der Zunge über die Zähne und kauen Sie die Flüssigkeit, um Ihr Gebiss zu remineralisieren und die Verdauungssäfte anzuregen. So kann ihr Körper die Nährstoffe besser aufnehmen.
- ⊙ Ich trinke beim Fasten zudem täglich 240 bis 480 Milliliter Mandel- oder Cashewmilch (siehe Seite 59). Die geringe Menge Fett, da darin enthalten ist, erleichtert den Einstieg ins Fasten.

Um die Verdauung in Gang zu halten, rate ich Ihnen, ein leichtes pflanzliches Abführmittel zu nehmen, das keine Krämpfe hervorruft, wie zum Beispiel das übers Internet erhältliche Produkt von *Healthforce Nutritionals*. Auch eine Darmreinigung vor und nach dem Fasten sowie ein täglicher Einlauf sind zu empfehlen.

## Das Fastenbrechen

Die Rückkehr zu fester Nahrung am Ende des Fastens sollte ganz allmählich erfolgen. Beim Fasten schaltet der Körper automatisch einen Gang zurück. Wenn Sie sich zum Abschluss Ihrer Fastenkur dann gleich eine ordentliche kalorienhaltige Mahlzeit genehmigen, wandern die Nährstoffe schnurstracks in die „ausgehungerten“ Fettzellen. (Das ist der eigentliche Grund, warum Crash-Diäten nie funktionieren!) Außerdem fährt der Körper während des Fastens seine Magensäureproduktion herunter. Auch diese muss erst wieder angeregt werden. Fehlt es uns nun an Magensäure, können wir die aufgenommene Nahrung nicht richtig verdauen. Wenn Sie also zu schnell zu Ihren alten Ernährungsgewohnheiten zurückkehren, werden Sie sehr schnell wieder zunehmen und Ihren Körper überlasten. Diese Warnung wollte ich Ihnen auf jeden Fall mit auf den Weg geben!

Um die Dauer des Fastenbrechens zu berechnen, teilen Sie die Anzahl der Fastentage durch 2. Wenn Sie beispielsweise 6 Tage gefastet haben, sollten Sie für das anschließende Fastenbrechen 3 Tage einplanen.

Die erste Mahlzeit nach Ihrer Fastenkur sollte aus einer rohen Mahlzeit mit nur einer Obstsorte bestehen, zum Beispiel aus einer Schale Trauben oder – für die Wenig-Zucker-Fraktion – aus einem Teller Tomaten. Sie werden diese Mahlzeit genießen wie keine andere jemals zuvor. Und vergessen Sie nicht, gründlich zu kauen!

Am ersten Tag sollten Sie als weitere Mahlzeit nur noch einen Obst- oder Gemüse-Smoothie verzehren. Am nächsten Tag können Sie einfach Salate essen, zu denen Sie etwas Avocado geben, und mehr Smoothies trinken. Am Tag darauf können Sie dann schon Mahlzeiten mit höherer Energiedichte zu sich nehmen, aber achten Sie dabei ein bisschen auf die Größe der Portionen.

Und zu guter Letzt sollten Sie Ihren Hausarzt informieren, dass Sie vorhaben zu fasten. Klären Sie mit ihm auch ab, ob Ihr Gesundheitszustand dies zulässt.

**Ein heißer Tipp!** In letzter Zeit schießen die Saftbars wie Pilze aus dem Boden. Dort einen Saft zu sich zu nehmen kann im Notfall Zeit sparen, vor allem, wenn Sie unterwegs sind.

## Fasten mit Smoothies

Manche Menschen empfinden Saftfasten als zu radikal. Wenn Sie zu diesen Menschen gehören, empfehle ich Ihnen, mit Smoothies zu fasten. Wie Säfte belasten Smoothies das Verdauungssystem nicht. Zwar ist die Tiefenreinigung beim Fasten mit Smoothies nicht ganz so gründlich wie beim Saftfasten, doch wenn Sie an Unterzucker leiden, kein intensives Entgiften brauchen, Ihr normales Leben nicht unterbrechen wollen oder einfach nur keinen Entsafter haben, ist Smoothie-Fasten die bessere Lösung. Ihr Stoffwechsel schaltet nicht auf Sparflamme wie beim Saftfasten, daher können Sie danach ohne Fastenbrechen gleich wieder ganz normal essen. Ein weiteres Plus ist, dass ein Smoothie schneller hergestellt ist als 4 Liter Obst- oder Gemüsesaft.

### Der Plan

Sie können 1 Tag lang Smoothie-Fasten, aber auch beliebig lange. 1 bis 2 Tage Fasten mit Smoothies helfen mir, wieder in Form zu kommen. Wenn ich ein bisschen abnehmen will, mache ich das Smoothie-Fasten 5 bis 7 Tage lang.

- ⊙ Trinken Sie dabei 12 bis 16 Tassen (3 bis 4 Liter) Smoothies aus Obst und Gemüse am Tag, jeweils 1 Liter morgens, mittags, nachmittags und abends.
- ⊙ Wenn Sie wegen eines Candida-Pilzbefalls fasten oder Blut-

zuckerprobleme haben, sollten Sie jedoch zuckerhaltiges Obst in Ihren Smoothies vermeiden. Verwenden Sie Erdbeeren oder grüne Äpfel oder machen Sie gleich Gemüse-Smoothies oder -suppen. Alle Smoothies in diesem Buch sind fürs Fasten geeignet. Das gilt auch für die gemixten Suppen wie Karotten-Ingwer-Kokosnuss-Suppe (Seite 77), Blumenkohlsuppe mit Curry (Seite 81) und die Gurken-Basilikum-Suppe (Seite 74).

- ⊙ Wenn Sie abnehmen wollen, sollten Sie allerdings nur wenig Avocado und Kokosnuss verwenden. Wollen Sie hingegen Ihr Gewicht halten, sollten Sie auf diese fetthaltigen Zutaten nicht verzichten.
- ⊙ Verwenden Sie so wenig Salz wie möglich. Ihr Körper wird Wassereinlagerungen abbauen und Ihre Geschmacksknospen werden zu neuem Leben erwachen. Salzfrei zu essen ist wirklich gesund, vor allem, wenn Sie unter hohem Blutdruck leiden.

Sie können Ihre Smoothies auch mit Chiasamen andicken. Das verleiht ihnen mehr Substanz und damit auch mehr Ballaststoffe.

Wenn Sie an einem Smoothie-Detox-Programm unter Anleitung interessiert sind, empfehle ich Ihnen Dr. Ritamarie Loscalzos Online-Programm „Green Cleanse“ (in englischer Sprache). Sie finden es auf [www.dritamarie.com/greencleanse#](http://www.dritamarie.com/greencleanse#).

## Abnehmen mit Rohkost

Menschen entscheiden sich aus den unterschiedlichsten Gründen für Rohkost, doch die meisten meiner Klienten wollen auch ein paar Pfunde loswerden. Hier ein paar Tipps, wie das am besten gelingt.

### Nehmen Sie wenig Zucker zu sich

Meiden Sie stark zuckerhaltige Früchte wie tropische Früchte oder Datteln. Auch Agavendicksaft sollten Sie nur sparsam verwenden. Dasselbe gilt für Haferflocken und andere Getreideprodukte.

### Essen Sie nichts mehr nach 18 Uhr abends

Wenn Sie spät abends essen, wird die aufgenommene Nahrung bis zum Schlafengehen nicht mehr verdaut. Haben Sie hingegen Bedenken, dass Sie mit Rohkost zu viel Gewicht verlieren könnten, empfiehlt sich ein späterer abendlicher Imbiss, der aber nicht so üppig ausfallen sollte.

### Schlafen Sie viel

Wenn Sie zu wenig Schlaf bekommen, kann Ihr Körper nicht die für die Fettverbrennung erforderlichen Hormone produzieren. Außerdem beeinträchtigt Schlafmangel die Funktion des Hormons Leptin, das unserem Gehirn signalisiert, dass wir keinen Hunger haben. Schlafen Sie also täglich mindestens 7 bis 8 Stunden.

### Legen Sie Mini-Fastenperioden ein

Essen Sie abends nur leicht (zum Beispiel die Gurken-Basilikum-Suppe von Seite 74), lassen Sie das Frühstück ausfallen und gehen Sie morgens ins Fitness-Studio. Brechen Sie die Fastenperiode mit Salatwraps ganz ohne Fleisch (Seite 124). Essen Sie bis zu 2 Stunden nach dem Sport keinerlei Zucker. Machen Sie das 1- bis 2-mal pro Woche. Diese Mini-Fasten lässt den hGH-Spiegel (*Human Growth Hormones*), der Ihnen beim Abnehmen hilft, um 1300 bis 2000 Prozent nach oben schnellen!

### Machen Sie ein 7-tägiges Saft- oder Smoothie-Fasten

Auch Giftstoffe im Körper verhindern den Abbau von überschüssigem Fett. Wenn Sie schon alles versucht haben und immer noch mit Gewichtsproblemen kämpfen, suchen Sie am besten Ihren Arzt auf und lassen Ihren Hormonspiegel überprüfen. Auch zu viel Östrogen erschwert das Abnehmen. In diesem Fall hilft Ihnen vielleicht das Fasten-Programm zur Ausleitung von Xenoöstrogenen (siehe Seite 18).



# Human Growth Hormone (hGH)

Das hGH oder *Human Growth Hormone* ist ein anaboles Hormon, das von der Zirbeldrüse produziert wird. Es spielt u. a. eine große Rolle für unsere Fettverbrennung und den Muskelaufbau. Es unterstützt die Gehirnfunktion und das Gedächtnis, zudem stärkt es die Knochen. Mit zunehmendem Alter sinkt die körpereigene Produktion deutlich. Sie können Ihre hGH-Produktion durch Schlaf, Sport und die entsprechende Ernährung gut auf natürliche Weise ankurbeln.

## Schlaf

Unsere Hormonproduktion folgt einem bestimmten Rhythmus. hGH wird etwa alle 3 bis 5 Stunden freigesetzt, die größte Menge davon, während wir schlafen. Daher ist es wichtig, dass Sie wenigstens 7 bis 8 Stunden am Stück schlafen. Die stärkste hGH-Ausschüttung erfolgt 60 bis 90 Minuten nach dem Einschlafen und fällt besonders reichlich kurz vor und nach Mitternacht aus.

## Sport

Was unsere sportliche Betätigung angeht, gibt es zwei Möglichkeiten, die hGH-Produktion zu stimulieren:

### Intervalltraining

Das Intervalltraining ist ein Ausdauertraining, bei dem in eine gleichmäßige Grundbelastung immer wieder Belastungsspitzen von etwa 30 Sekunden eingebaut werden. Diese Art von Intervalltraining lässt sich übrigens auch als Spaziergang gestalten. Bauen Sie dabei 30-Sekunden-Einheiten ein, in denen Sie flott marschieren oder gar laufen (je nach Fitnesslevel), um danach in normaler Geschwindigkeit weiterzugehen. 4 bis 8 Belastungsspitzen pro Trainingseinheit und das 1- bis 2-mal pro Woche wären ideal.

### Krafttraining

Trainieren Sie Ihre Muskeln mit Hanteln, Kettlebells oder an entsprechenden Geräten. Mehr Muskelmasse bedeutet: eine höhere hGH-Ausschüttung. Gehen Sie zum Trainieren ins Fitness-Studio. 2-mal pro Woche reichen völlig aus.

## Ernährung

Sobald sich Insulin im Blut befindet, wird die hGH-Ausschüttung eingestellt. Daher ist es von zentraler Bedeutung, den eigenen glykämischen Index niedrig zu halten.

**Essen Sie wenig Zucker**, vor allem vor und nach dem Training. Dazu gehören auch Fructose und Stärkemoleküle, wie sie in Nudeln und Reis enthalten sind. Eine sinnvolle Mahlzeit nach dem Training wäre zum Beispiel ungesüßte Vanille-Cashew-Hanf-Milch (Seite 59) und ein Salat wie der Cremige Grünkohlsalat (Seite 106).

**Süßes und Stärkehaltiges vor dem Schlafengehen** bremst die hGH-Ausschüttung. Ihre letzte Mahlzeit sollten Sie mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen zu sich nehmen und ein großes Abendessen 4 bis 5 Stunden vor dem Zubettgehen.

**Keine Knabberereien zwischendurch.** Ihre hGH-Ausschüttung erhöht sich merklich, wenn Sie nur zu den Hauptmahlzeiten essen. Essen Sie genug, damit Sie für die nächsten 4 bis 5 Stunden satt sind und nicht zwischendurch noch etwas brauchen.

**Stress und so weiter** senkt den hGH-Spiegel ebenfalls und erhöht umgekehrt den Kortisonspiegel. Je ausgewogener Sie leben, desto besser werden Sie mit Ihrem Alltagsstress fertig, der dann wiederum Ihre Ernährungsgewohnheiten und Ihr Wohlfühl weniger stark beeinflusst.

# Xenoöstrogene

Xenoöstrogene sind östrogenähnliche chemische Verbindungen, die dem weiblichen Hormon im Körper ähnlich sind. Der Östrogenspiegel steigt bei Männern und Frauen gleichermaßen, wenn sie Chemikalien wie Bisphenol A (BPA) ausgesetzt sind, die sich zum Beispiel in Plastikflaschen finden, aber auch in der Innenbeschichtung von Getränkedosen und Tetra-Paks sowie auf Quittungen von Registrierkassen. Andere Quellen für Xenoöstrogene sind Erdölprodukte wie Plastik, Kochgeschirr aus Kunststoff, Teflonbeschichtungen, Styropor, Pestizide, Insektizide, Lösungsmittel, Farben, Kosmetik- und Hygieneprodukte. Zu viel Östrogen im Körper kann zu Brustkrebs, Myomen, Endometriose, Zysten und vielem mehr führen.

## Xenoöstrogene reduzieren

**Lassen Sie die Finger von Plastikbehältern und -flaschen.** Verwenden Sie stattdessen BPA-freie Kunststoff- oder Glasflaschen. **Verwenden Sie keine handelsüblichen Waschmittel und Weichspüler.**

**Kaufen Sie Lebensmittel aus biologisch-organischem Anbau. Meiden Sie Parabene, Phthalate und Phenoxyethanol**, die in vielen Kosmetik- und Hygieneartikeln enthalten sind.

**Finger weg von Industriechemikalien.** Damit meine ich Farben, Lacke, Bleichmittel, Nagellack und -entferner.

**Überschüssiges Östrogen ausleiten.** Essen Sie zum Beispiel Kohl, Grünkohl, Brokkoli und Pak Choi. Diese Kohlsorten enthalten Indol-3-Carbinol, das Fremdöstrogene ausleitet und Sie wieder ins hormonelle Gleichgewicht bringt.

# Wie Sie Ihren Heißhunger verstehen lernen

Der Heißhunger untergräbt unser Bemühen um eine gesunde Ernährung. Doch Hungerattacken sind zunächst einmal nur Botschaften Ihres Körpers und als solche nicht negativ, da sie Ihnen lediglich mitteilen, dass Ihr Körper nach etwas Bestimmtem verlangt. Dieses Verlangen spielt sich auf zwei Ebenen ab: körperlich und seelisch.

Körperliches Verlangen kann ein Anzeichen für Mineralstoffmangel, eine Sucht, Dehydrierung oder Energiemangel sein.

## Mineralstoffmangel

Beginnen Sie Ihren Tag mit einem mineralstoffreichen grünen Saft oder Smoothie. Auch Algenpulver als Nahrungsergänzungsmittel kann sinnvoll sein. Wenn Ihr Körper alle Vitalstoffe bekommt, die er braucht, verschwindet auch das Hungergefühl.

## Nahrungsmittelsüchte

Industriell verarbeitete Nahrung wird so „designt“, dass unser Körper davon immer mehr haben will. Wenn Sie ohne ein bestimmtes Nahrungsmittel scheinbar absolut nicht mehr auskommen können, hat es möglicherweise einen drogenähnlichen Effekt, der tatsächlich suchterzeugend wirkt. Selbst weitgehend natürliche Nahrungsmittel wie Weizen oder Käse stimulieren die Dopaminproduktion im Körper. Der beste Weg, Nahrungsmittelsüchte loszuwerden, ist ein Radikalentzug, den Sie abmildern können, indem Sie Ihrem Gaumen herrlich gesunde Geschmackserlebnisse anbieten.

## Energiemangel

Meist tritt Heißhunger auf, wenn wir uns schlapp fühlen. Und gerade dann greifen wir gern zu Zucker. Unser Körper weiß, dass dies der schnellste Weg zu mehr Energie ist. Am Abend würde ich Ihnen empfehlen, einfach zu Bett gehen, und am Nachmittag können Sie vielleicht ein kurzes Nickerchen machen. Ein grüner Saft bringt mehr Sauerstoff ins Blut, was Ihnen ebenfalls neue Energie schenkt.

## Zu wenig Wasser

Häufig nehmen wir gar nicht wahr, dass wir durstig sind, und halten unser Verlangen für Hunger. Daher sollten wir, wenn wir eine Hungerattacke verspüren, immer erst ein Glas Wasser trinken und abwarten, ob wir dieses Verlangen auch ein paar Minuten später noch haben.

## Niedriger Leptinspiegel

Leptin ist unser Hungerhormon. Es wird in den Fettzellen gebildet und signalisiert dem Körper, wenn wir genug gegessen haben. Sobald unsere Fett- (bzw. Energie-) Reserven absinken, steigt unser Appetit. Wenn wir genug Reserven haben, empfinden wir weniger Hunger. Haben Sie es schon erlebt, dass Sie

ordentlich gegessen haben und bereits eine Stunde später wieder hungrig waren? Das bedeutet, dass Ihr Leptinspiegel zu niedrig ist oder dass Sie eine Leptinresistenz entwickelt haben. Dann zirkuliert zwar eine Menge Leptin in Ihrem Körper, doch dieser reagiert nicht mehr darauf. Die Leptinproduktion und -sensitivität lässt sich auf natürliche Weise anregen, wenn wir nach dem Abendessen nichts mehr zu uns nehmen, nachts regelmäßig ausreichend schlafen und unsere Ernährung anpassen.

## Candida-Pilzbefall

Der Candidapilz lebt von Zucker. Je mehr er den Körper im Griff hat, desto mehr Verlangen nach Zucker empfinden Sie. In diesem Fall sollten Sie probiotische Lebensmittel verzehren wie Kokos-Kefir oder Sauerkraut. Dann lässt das Verlangen nach Zucker gewöhnlich schon innerhalb eines Tages nach.

## Nahrungsreste im Mund

Alle Nahrungsreste, die nach einer Mahlzeit im Mund verbleiben, regen Heißhungeranfälle an. Kauen Sie ausnahmsweise einmal ein Xylitolkaugummi, wenn Sie sich die Zähne nicht putzen können.

Seelisches Verlangen nach bestimmten Nahrungsmitteln entsteht bei Stress, Langeweile und seelischem Schmerz.

## Stress

Stress lässt den Kortisonspiegel ansteigen, was zu Heißhunger führt. Hier ist Stressmanagement angezeigt: regelmäßiger Sport, Spaziergänge, Meditation, Atemübungen oder ein langes Gespräch mit dem Partner oder der Freundin.

## Langeweile

Auch Langeweile führt zu Heißhunger. Wenn Sie essen, weil Sie sich langweilen, sollten Sie etwas tun, was Ihnen Spaß macht.

## Seelischer Schmerz

Manchmal überdecken wir unseren seelischen Schmerz, indem wir essen – entweder weil es uns im Leben an Freude mangelt oder weil wir ein tief sitzendes Unbehagen verdrängen wollen. Doch das gute Gefühl nach dem Essen vergeht schon bald wieder und an der grundlegenden Situation hat sich nichts geändert. Abhilfe ist hier nur dann möglich, wenn wir an unserem Leben etwas ändern. Ein guter Ernährungsberater oder Psychotherapeut kann Ihnen helfen, den wunden Punkt zu finden.

## Eine letzte Bemerkung zum Thema „Heißhunger“

Verbannen Sie Junk- und Triggerfood aus Ihrer Küche. Kaufen Sie Dinge mit „Nonstop-Faktor“ erst gar nicht ein. Das gilt auch für Rohkost-Schokolade, -Kuchen oder -Kekse!



## Achtsam essen

Wir sind es heute nicht mehr gewohnt innezuhalten, um der Qualität unserer Nahrung Achtsamkeit und Wertschätzung zu schenken. Doch wenn wir einen Gang herunterschalten, uns zum Essen Zeit nehmen und uns die Beschaffenheit unserer Nahrung bewusst machen, wenn wir mit Freunden oder allein genießen, was da vor uns steht, dann ist die Gefahr sehr viel geringer, dass wir zu viel essen, gleichzeitig aber unserem Körper nicht genügend Nährstoffe bieten.

### **Meine Tipps für eine göttliche Mahlzeit:**

#### **Bereiten Sie Essen stets mit Liebe und Achtsamkeit zu**

Es gibt sie noch, die viel zitierten *good vibrations*, und daher macht es durchaus Sinn, sie bei allem, was wir denken, sagen und tun, weiterzugeben. Wenn ich für meine Familie und meine Freunde koche, füge ich dem Ganzen eine ordentliche Portion „Vitamin Liebe“ hinzu. Die meisten von uns haben schon die Erfahrung gemacht, dass ein kleines Gebet vor dem Essen allen mehr Energie und Freude schenkt.

#### **Essen Sie nicht, wenn Sie schlecht drauf sind**

Der Darm enthält zahllose Nervenzellen, die über dieselben Neurotransmitter angesprochen werden, die in unserem Gehirn wirken. Dieses „kleine Gehirn“ ist über den Vagusnerv mit dem Gehirn in unserem Kopf verbunden. Hat das eine Stress, reagiert auch das andere. Wenn Sie aufgeregter sind, „verknötet“ sich Ihr

Magen und hört auf zu verdauen. An diesem Punkt sollten Sie besser nichts essen, weil Sie sonst nur Verdauungsprobleme bekommen. Der Körper ist dann einfach nicht bereit, Nährstoffe aufzunehmen. Zu essen, wenn wir gestresst, traurig oder übererregt sind, um unsere Emotionen zu betäuben, ist eine äußerst schlechte Angewohnheit. Diese Art von „emotionalem Essen“ führt meist nur zu Fressattacken und Übergewicht. Dies zieht wieder Schuldgefühle nach sich, weil wir uns so wenig im Griff haben. Wenn Sie sich aufgeregter haben, sollten Sie besser einen Spaziergang machen. Lassen Sie einfach die frische Luft und die Sonne ihr Werk tun. Oder ziehen Sie sich in ein ruhiges Zimmer zurück und machen Sie ein paar Atemübungen. Sobald Sie wieder im Lot sind, können Sie auch Ihre Mahlzeit genießen.

#### **Kauen Sie alles gut, bevor Sie es schlucken**

Ihr Magen hat keine Zähne. Sie sollten ihm die Arbeit erleichtern, indem Sie Ihre Nahrung so leichtverdaulich wie möglich machen. Trotzdem müssen Sie nicht jedes Mal bis 30 zählen, wenn Sie einen Bissen kauen.

#### **Kein Fernsehen oder Lesen während des Essens**

Diese Art von achtloser Ernährung ist heutzutage der Hauptgrund für Übergewicht. Idealerweise sollten wir essen, ohne abgelenkt zu sein. Nehmen Sie Ihre Nahrung mit allen Sinnen auf: mit den Augen, mit der Nase, mit dem Gaumen

# 10 Tipps für ein gesundes Leben – roh und einfach

Sich bester Gesundheit zu erfreuen ist nicht allein eine Frage der Ernährung. Ein paar einfache Tipps können unsere Lebensqualität erheblich verbessern.

## Trinken Sie viel Wasser

Trinken Sie pro Tag 6 bis 8 Gläser sauberes, gefiltertes Wasser. 2 Gläser davon sollten Sie gleich nach dem Aufwachen, also noch vor dem Frühstück, zu sich nehmen. Das schenkt Ihnen Energie, dämpft falsche Hungergefühle und durchspült die Nieren.

## Jeden Tag ein bisschen Bewegung

Wenigstens 20 Minuten lang sollten Sie sich täglich Bewegung verschaffen: Walken, Joggen, Radfahren, Stretching, Spaziergehen, *Rebounding* – was auch immer Ihnen Spaß macht. Körperliche Bewegung durchflutet den Körper mit Sauerstoff, regt den Lymphfluss an und macht den Kopf frei.

## Sorgen Sie für Frischluft

Lüften Sie regelmäßig Ihre Wohnung, um die verbrauchte, stehende Luft gegen frische auszutauschen. Selbst mitten im Winter sollten Sie die frostig kalte Luft hereinlassen, um das Raumklima zu verbessern.

## Schlafen, schlafen und nochmals schlafen

Schlafen Sie jede Nacht mindestens 7 Stunden. Verbannen Sie das Handy aus dem Schlafzimmer oder stellen Sie es über Nacht ab, damit Sie im Schlaf nicht von elektromagnetischen Feldern umgeben sind. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Handystrahlung die Gehirnwellen selbst dann beeinflusst, wenn Sie nicht telefonieren. Auch Funkuhren und Lampen sollten Sie vom Netz trennen, wenn Sie schlafen. Ihr Schlafzimmer ist ein Heiligtum. Halten Sie es frei von Strahlung und Umweltgiften.

## Stressmanagement

Zum Beispiel durch Meditation, Gebet, Spaziergänge oder Gespräche mit Freunden. Tun Sie, was auch immer Ihnen hilft, den Kopf frei zu bekommen. Bei Stress wird zu viel vom Stresshormon Kortison freigesetzt. Das belastet unsere Drüsen, vermehrt das Bauchfett, bringt unseren Hormonspiegel durcheinander und macht uns älter. Stress ist eine der Hauptursachen für Herzkrankheiten, Schlaflosigkeit, Verdauungsprobleme, Depression und Fettleibigkeit.

## Saugen Sie das Sonnenlicht ein

Sie müssen vor der Sonne keine Angst haben. Verbringen Sie täglich 10 bis 15 Minuten in der Sonne – ohne Sonnencreme. Damit kurbeln Sie die körpereigene Produktion von Vitamin D an, das Knochenaufbau und Immunsystem maßgeblich beein-

flusst. Sonnenlicht heilt Akne und verbessert unsere Stimmung. Es setzt Serotonin und Melatonin frei, regelt unseren Schlafrhythmus und schützt uns vor Winterblues.

## Bleiben Sie geerdet

Gehen Sie ruhig einmal barfuß im Garten oder im Park spazieren, um den Erdboden wieder unter den Füßen zu spüren. Offensichtlich trägt dies dazu bei, dass wir die elektromagnetische Strahlung, der wir durch Handymasten, Radio- und Fernsehtürme, aber auch durch Computer und Haushaltsgeräte ausgesetzt sind, wieder loswerden. Natürlich können Sie auch Matratzenauflagen oder Bettdecken kaufen, die Sie davor schützen, aber jeden Tag barfuß durchs Gras (oder über den Asphalt) zu gehen kostet Sie nicht einen Cent. Ich ziehe mir nach jedem Flug die Schuhe aus und bleibe ein paar Minuten barfuß stehen. Das baut negative Energie ab und harmonisiert unsere innere Uhr wieder. Versuchen Sie es doch bei Ihrem nächsten Flug und achten Sie dann darauf, wie schnell Sie sich vom Jetlag erholen.

## Wer ist wichtig in Ihrem Leben?

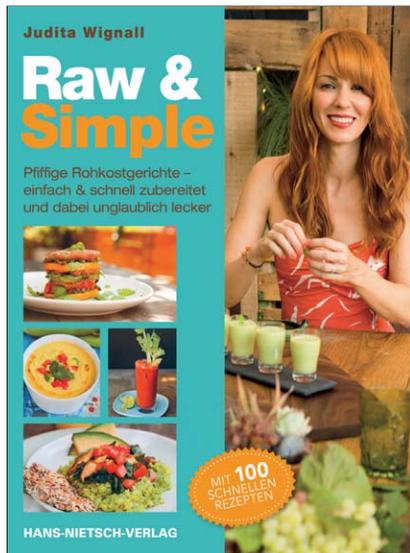
Machen Sie den wirklich wichtigen Menschen in Ihrem Leben klar, was sie Ihnen bedeuten. Zeigen Sie ihnen, wie sehr Sie sie schätzen. Tun Sie es für die anderen, aber auch für sich selbst. Ist es nicht schön, wenn einem jemand sagt, wie viel man ihm bedeutet? Verteilen Sie Liebe in Ihrem Leben.

## Seien Sie nicht nachtragend

Schleppen Sie nicht alten Ärger mit sich herum. Das schafft nur Stress, erhöht den Kortisonspiegel, vertreibt den Schlaf und erschöpft uns geistig und auch emotional. Wenn jemand Ihnen Unrecht getan hat, vergeben Sie ihm oder ihr – selbst wenn derjenige Sie nicht darum bittet. Das Leben ist einfach zu kurz, um es mit Gedanken über die Fehler anderer Leute zu verschwenden. Vergeben Sie, vergessen Sie und auf geht's zu neuen Ufern.

## Wie viel Fernsehen, Zeitschriften, Internet und soziale Medien brauchen Sie?

Katastrophen in den Nachrichten, Modells, die grafisch retuschiert wurden, damit wir uns noch dicker und schwerer fühlen, der tägliche Informations-Overflow im Internet und das Smartphone, das wir nicht eine Sekunde zur Seite legen können: Wäre es nicht besser, sich davon hin und wieder einmal eine Auszeit zu gönnen? Gehen Sie raus in die wirkliche Welt, statt ständig nur auf irgendeinen Bildschirm zu starren! Lassen Sie das Handy zu Hause und toben Sie sich mit Freunden am See aus! Reden Sie über das wirkliche Leben, schauen Sie sich Körper von ganz realen Menschen an, genießen Sie die frische Luft und den Boden unter Ihren Füßen.



**Judita Wignall**  
**Raw & Simple**

**Pffiffige Rohkostgerichte – einfach & schnell zubereitet  
 und dabei unglaublich lecker. Mit 100 schnellen Rezepten**

Judita Wignall ernährte sich schon seit Jahren von veganer Rohkost, als erneute körperliche Beschwerden sie erkennen ließen, dass sie einfach zu viel Zucker zu sich nahm. Also strich sie alle Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt von ihrem Speiseplan, suchte nach einer natürlichen Alternative – und fand so einen neuen Weg zu körperlicher Gesundheit und innerem Gleichgewicht.

Am „Clayton College of Natural Health“ ließ sie sich zur Ganzheitlichen Ernährungsberaterin ausbilden und setzte das neu gewonnene Wissen und ihre eigenen praktischen Erfahrungen mit einer insulinneutralen und fettarmen Form der rohköstlichen Ernährung in einfach zuzubereitenden Rohkostrezepten um, die sie nun in „Raw & Simple“ präsentiert.

176 Seiten, Broschur • ISBN: 978-3-86264-240-3