



WAS PASSIERT MIT EINEM, WENN MAN NUR ROHKOST ISST?

Anhänger des **Fully-Raw-Trends** behaupten ja, dass man schlanker und fitter wird, sogar Depressionen besiegt, wenn man ausschließlich Ungegartes zu sich nimmt. GRAZIA-Autorin Tina Epking wagt den Selbstversuch – obwohl sie befürchtet, ohne warme Nudeln selbst ungenießbar zu werden...

WÄHREND ICH DIESEN ARTIKEL SCHREIBE, DENKE ICH AN SCHOKO-CROISSANTS – aber dazu später. Kristina Carrillo-Bucaram hat dieses Problem nicht. Sie isst seit zehn Jahren vegan, roh und bio und betreibt zu diesem Thema einen sehr erfolgreichen Blog. Jetzt hat sie das Buch „The Fully Raw Diet“ veröffentlicht. Darin findet man nicht nur einen 21-Tage-Rohkost-Plan, sondern auch ihre persönlichen Erfahrungen. Sie sagt, sie habe sich durch diese Form der Ernährung ein ganz neues Leben aufgebaut, ihren viel zu hohen Blutzucker, Depressionen und Migräne besiegt und darüber hinaus eine andere Augenfarbe bekommen.

Sie schreibt vor allem davon, dass ihr Lifestyle zu einem besseren seelischen und körperlichen Wohlbefinden führt. „Innerhalb einer Woche werden Sie spüren, dass Sie mehr Energie haben, Ihre Haut reiner ist, Ihre Verdauung besser und sich Ihre Laune bessert“ steht etwa auf Seite 3. Das stimmt mich zuversichtlich. Die Regeln sind einfach: Es gibt ausschließlich Obst und Gemüse in roher Form, dazu Säfte und aromatisiertes Wasser. Kristina legt Wert darauf, dass nur zehn Prozent der Kalorien in Form von Fett (beispielsweise durch Nüsse und Samen) aufgenommen werden. Sogar ihre Guacamole macht sie deswegen zum Beispiel aus Avocado und Zucchini – das spart deutlich Kalorien.

„In der ersten Zeit ist das für einen ausgewachsenen Menschen sehr gesund. Durch mehr Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe wird die Verdauung angekurbelt, der Körper reinigt sich von innen, die Zellen erneuern sich, was schnell an einem klareren Hautbild deutlich wird. Das Energielevel wird spürbar erhöht, weil leere Vitalstoffdepots, die für bestimmte Stoffwechselvorgänge nötig sind, wieder aufgefüllt wurden“, erklärt Ernährungsexpertin Miriam Eisenhauer, Autorin des Buches „Das

Prinzip Gesund“. Für mich ist allerdings der 21-Tage-Rohkost-Plan aus dem Buch nicht so leicht einzuhalten, wie ich dachte. Am ersten Tag geht es wirklich gut. Morgens trinke ich nach Kristinas Plan einen Liter Obstwasser und danach einen Liter frisch gepressten Saft und wundere mich darüber, dass ich gar keine Magenschmerzen bekomme. Mittags esse ich Bananen-Beeren-Eiscreme (die nur aus Bananen und Beeren besteht – mit Eis hat das nichts zu tun!). Aber auch wenn ich mich anstrengte: Ab 15 Uhr sehne ich mich nach Reibeplätzchen und Chips. Da hilft auch keine Handvoll Nüsse oder die Schale Trauben, die ich in Rekordtempo verputze.

Am zweiten Abend esse ich reflexartig die restlichen Bratkartoffeln meiner Kinder vom Teller, was man nun wirklich nicht als Fully-Raw-Mahlzeit bezeichnen kann. Leider wird mir das erst klar, als es schon zu spät ist. Zum Ausgleich gibt es eine Grapefruit. Ich weiß, dass das so nicht gedacht ist, aber ich kann es jetzt nicht mehr ändern.

Schnell wird mir klar, was Carrillo-Bucaram damit meint, wenn sie schreibt, dass man sehr große Mengen an Obst und Gemüse essen müsse, um nicht abzunehmen. Zuerst dachte ich: „Gewicht halten! Wer will das schon?“ Aber ich muss tatsächlich riesige Mengen Gemüse und Obst zu mir nehmen, um mich satt zu fühlen. Mein Problem ist, dass ich sehr schnell keine große Lust mehr habe, die Salate, Mangos, Ananas, Äpfel und Orangen zu essen, die ich kiloweise eingekauft habe. Erfahrene Rohköstler vertilgen gern auch mal zehn Bananen bei einer sogenannten Mono-Mahlzeit. Allein beim Gedanken daran wird mir übel. Ich versuche mich dafür an Regenbogensalat mit Avocado-Dressing, tropischem Obstsalat und Wassermelonen-Gazpacho.

Am fünften Tag gerate ich auch aus anderen Gründen in Schwierigkeiten.

Versuchen Sie mal, im März in Deutschland frische Bio-Pfirsiche zu kaufen! Die bräuchte ich für den „Himmlischen Pfirsich-Avocado-Salat“. Jedes Gericht (sogar die Lasagne) aus dem Buch ist natürlich kalt – weil roh – und in Hamburg ist es draußen frisch. Mein Körper schreit nur noch nach Nudeln!

Dieser Wunsch lässt sich auch ganz logisch erklären. „Mit dieser Kost nimmt man nicht ausreichend langkettige Kohlenhydraten auf, die den Körper über den Tag mit Energie versorgen. Sie sind enthalten in Kartoffeln und Vollkornprodukten. Fehlen diese im Speiseplan, kommt es schnell zum Jieper nach Süßigkeiten und Weißmehlprodukten“, sagt Miriam Eisenhauer – ich sage nur Schokocroissants.

Den werde ich auch bis zum Schluss meines sieben Tage andauernden Experiments nicht komplett los. Er wird nur kleiner. Aber das Ganze hat Vorteile: Ich nehme ab. Außerdem trinke ich morgens ganz gerne eine große Karaffe Zitronen- oder Gurken-Minz-Wasser und Saft oder einen Smoothie. Das macht viel fitter als Kaffee. Insgesamt tut es gut, viel Obst und Gemüse zu essen, das sieht man an der klaren Haut und einer gut funktionierenden Verdauung. Deswegen finde ich die Idee, eine oder zwei Fully-Raw-Mahlzeiten am Tag als Ergänzung zu gekochten Gerichten zu essen, ganz hervorragend. Aber nur roh und vegan? Für mich lieber nicht. Dafür liebe ich warmes Essen zu sehr. ■



Autorin Tina Epking mag Rohkost sehr. Allerdings am liebsten als Beilage zu einem großen Teller gekochter Nudeln