

# Rund um Rohkost

**Post by "Angelika" of Aug 1st 2021, 6:39 pm**

Die Ernährung ist so ein breites Thema, dass sich kaum jemand weder "in die Karten schauen" lässt, nicht einmal in Gesprächen mit Ärzten oder Ernährungsmedizinern und doch glaubt fast jeder, sich eh super zu ernähren.

Kürzlich habe ich erfahren, dass eine Dame, die sich roh vegan ernährt - und sehr darauf schwört, sich auch von allerlei Veganen Gurus oder sonstigen Institutionen oder Geschäftemachern allerlei erzählen lassen hat, ins Krankenhaus gekommen ist.

Da ging es einige Zeit (Tage/Wochen) hin und her, weil wie es so ist, halten Rohis ja nicht viel von Tipps von Ärzten, so sie meist nicht einschlägiges Wissen haben, was die Facetten der Rohkost betrifft.

Dazu sind sie ja auch nicht ausgebildet, außer sie sind selbst interessiert. Und ehrlich gesagt ich denke dass Rohkost von jeder Person anders praktiziert wird. In welchen Aspekten auch immer.

Dann dauert die Interpretation natürlich auch länger und die Überlegungen und auch Tests die sie dann machte. Ja, sie testete auch das eine oder andere Lebens/Nahrungsmittel mit hineinzunehmen oder auch anderes wegzulassen und die Blutwerte wurden auf andere Weise schlechter.

Dazwischen ließ sie sich wieder von jemanden in englischer Sprache beraten, die Beratung hatte sie sogar über eine Webcam aufgenommen. Es hat sie bestimmt etwas gekostet. Das Ergebnis war, sie solle nur Obst essen, so in der Art. Nichts, was die Verdauung zu sehr beansprucht. Mir kam die beratende Person nicht besonders initiativ vor oder ausreichend in die Tiefe fragend.

Am Ende des Liedes waren die Werte relativ kurz darauf so schlecht, dass sie in der Dialyse endete. Es soll das Osmosewasser gewesen sein, das ihre Mineralstoffwerte so katastrophal beeinflusst hat über die Zeit. Ich glaube mich erinnern zu können, dass sie vor Jahren schon

dazu schwörte. Woher sie auch immer so eine Begeisterung dafür hatte. Wenn sie es tatsächlich über Jahre getrunken hat, war das wohl nicht die beste Idee.

Was ich von Osmosewasser halte, hatte ich schon früher kommuniziert und steht auch in meinem Buch (so gut wie nichts halte ich davon - zum Bügeln ist es aber super).

Aber es ist offenbar ein langer Weg bis man alle Aspekte, die eine Person bei einer Ernährung einbezieht - oder auch nicht - als Außenstehende Personen überhaupt erkennen kann.