

# Moin

**Post by "Bettyna" of Mar 8th 2022, 7:36 pm**

Hallo Ihr Lieben,

Durch einen sehr schweren Schicksalsschlag vor 2 Jahren, spielte mein ganzer Körper verrückt.

Auch der Magendarmtrakt.

Ich konnte kaum mehr etwas vertragen, erstrecht keinen Zucker und kein Getreide.

Mittlerweile habe ich herausgefunden, daß mir Rohkost sehr gut bekommt und ich habe so "mein Rezept" entwickelt.

Tagsüber.

Aber am Abend wird es schwierig.

Rohes kann ich dann nicht mehr vertragen.

Drum möchte ich mich gern austauschen und informieren was ich wann essen kann.

Ich kenne mich auch nicht so gut aus, so dass ich evtl einen Mangel an Vitalstoffen befürchten müsste.

Ich heiße Bettina und grüße Euch herzlich!