

Rohvolution

Post by "Christoph90" of Apr 6th 2017, 10:35 pm

[Quote from Tom Ate](#)

Sie hat es auch mal mit Rohkost probiert und Smoothies ohne jegliches Maß getrunken und Salate wild gemischt. Sie hat daraufhin Blähungen ohne Ende bekommen. Ihre erste Rohkosterfahrung waren Gase, Gase, Gase. Daraufhin kehrte sie wieder zur Kochkost zurück.

Das sollte kein Wunder sein mit den Gasen. Als ich vor etwa 4 Jahren meine Ernährung das erste mal umgestellt habe von Zivilisationskost zur Paleoernährung hatte ich die gleichen Probleme mit der Verdauung. Gase, Gase, Gase. Die Darmflora ist halt bei den meisten Zivilisationsköstlern einfach total kaputt. Nach ca. 1-2 Monaten hatte ich 'ne super Verdauung. Das war der einzige Erfolg den ich mit Paleo erreicht habe. Als ich dann im Mai 2015 überwiegend auf Rohnahrung umgestellt habe, war es für meine Verdauung verhältnismäßig leicht.

Aber trotzdem, ich halte nicht so viel von 100 % roh und von Instinkto. Ich hab's auch mal ausprobiert. Ich weiß nicht, man sollte sich vielleicht nicht so extrem von den anderen Differenzieren. Ich hab irgendwie das Gefühl das 100 %ige Rohköstler teilweise die Meinung vertreten alles richtig und perfekt zu machen. Stimmt das denn auch? Ist den derer Gesundheitszustand wirklich so gut? Einfach mal die eigene Wahrnehmung prüfen. Ich fahre momentan auch fast 100 % Rohkost, aber nicht aus zwanghaften, idealistischen Gründen, sondern einfach, weil ich viele Dinge körperlich nicht vertrage. Ich vertrage zum Beispiel aktuell kaum tierisches und nur wenig Nüsse und Fettfrüchte. Dagegen trinke ich manchmal ein Gläschen Wein. Ist (körperlich) nicht optimal aber macht mir nicht so viel aus. Daneben esse ich fast nur Obst und Grünzeug, was manche, auch einige sog. Rohköstler, als absolute Mangelernährung einstufen würden. Ich fühle mich leicht dabei, aber bin noch beileibe, nicht am Ziel. Ist Instinkto wirklich die perfekte Ernährung? Ich bin etwas vorsichtiger mit meiner Meinung...