

# **VIDEO: Vorteile, Nachteile Rohkost, gängige Fehler, Entgiftung, Vergiftung, Gurus - I**

**Post by "Angelika" of Oct 29th 2017, 7:23 pm**

Grüß Euch Ihr Lieben!

Diesmal habe ich ein besonderes Video für Euch: Ich habe Alina Moritz, Oekotrophologin, interviewt.

Unsere Themen in knackigen etwa 30 Minuten: Bösewichte Kohlenhydrate versus Eiweiße Erhitzung, Maillard-Produkte, Advanced Glycation Endproducts, Pflanzenfamilien, Rohkost, Fruchtzucker und Tryptophan, Gurus, Marketing und deren Auswirkungen, Ernährungswissenschaft, Erfahrungen - Vorteile und Nachteile der Rohkost, gängige Fehler, Entgiftung, Vergiftung, Brot als großer Advanced Glycation Endproducts Lieferant, ... sowie natürlich Alinas Bücher und ihre Bachelorarbeit (Links siehe unter dem Video).

<https://www.youtube.com/watch?v=1zkQKH7t3E0>

## Quote

Alina Moritz Homepage und Bücher auf Amazon\*:

Homepage: <https://nahrungsdschungel.com>


Buch/Kindle-Version - Kampf der Ernährungsformen: Mythen, Fakten und andere (Halb-)Wahrheiten: <http://amzn.to/2zSjt8n>

Taschenbuch über Grin, Deutschsprachige Bachelorarbeit, "Advanced Glycation Endproducts" in Lebensmitteln und Möglichkeiten zur Verringerung der Gehalte: <http://amzn.to/2xqzuFH>

Kindle-Buch - Lebensmittel unter der Lupe: Wie viel Gesundheit steckt wirklich drin?:

<http://amzn.to/2xqLV4c>

Liebe Grüße  
Angelika

P.S.: Alina schreibt ab und zu auch hier im rohkostforum.net 


\* Durch den Kauf über diesen Link förderst du dieses Forum - vielen lieben Dank!

---

### **Post by “Mela” of Nov 3rd 2017, 11:18 pm**

Danke für euer Video!



Für mich war es zwar aufgrund meines kleinen Datenvolumens sehr schwierig anzusehen, aber trotzdem bedanke ich mich dafür! 

Eine Frage hätte ich noch bzgl. Maillard-Produkte, Advanced Glycation Endproducts, weil es sein könnte, dass ich etwas falsch aufgefasst habe:

Alina spricht davon, dass die „schlimmsten“ AGE-Werte in erhitzten Getreideprodukten oder aber Lebensmitteln mit gleichzeitig vielen enthaltenen Kohlenhydraten und Eiweißen zu finden sind. Heißt das, dass zum Beispiel Haferflocken oder Hülsenfrüchten noch mehr AGEs enthalten sind als in erhitztem Fleisch , Fisch, Ei, etc.?

---

### **Post by “Angelika” of Nov 5th 2017, 8:24 pm**

Hier ist noch ein gutes Video zu Zucker, auch Fruktose/Fruchtzucker aus Obst:  
[video=youtube\_share;JExsXEckQRQ]https://youtu.be/JExsXEckQRQ[/media]

---

### **Post by “Alina Nahrungsdschungel” of Nov 5th 2017, 8:49 pm**

Hallo liebe Mela,

erst mal danke für das Lob an dem Video.

Weder Haferflocken noch Hülsenfrüchte enthalten viele AGEs. Einfach weil sie idR. unter 180 Grad erhitzt werden und zudem viele antioxidative Inhaltsstoffe enthalten.

LG Alina 😊

---

### **Post by “Mela” of Nov 5th 2017, 10:05 pm**

#### [Quote from Angelika](#)

Hier ist noch ein gutes Video zu Zucker, auch Fruktose/Fruchtzucker aus Obst:  
[video=youtube\_share;JExsXEckQRQ]https://youtu.be/JExsXEckQRQ[/media]

Wenn ich könnte, würde ich Zucker abgesehen von ein 1 bis 3 Stück bzw. Handvoll Obst (und halt auf jene Zuckermengen, die in Gemüse, Kartoffeln, Getreide, „Pseudogetreide“, Hülsenfrüchten, Nüssen, etc. vorkommen, denn die kann ich ja nicht „rausschneiden“) komplett meiden. Aber ich schaffe es ohne die hochkalorischen Trinknahrungen nicht. Und in

denen ist Zucker enthalten. 😞

---

### **Post by “Alina Nahrungsdschungel” of Nov 6th 2017, 8:42 pm**

Wie wärs mit hochkalorischen Drink selbst herstellen?

---

### **Post by “Mela” of Nov 6th 2017, 10:07 pm**

Ja wie denn?

Es ist ja nicht nur einfach ein Eiweiß-Kohlenhydrat-Fett-Gemisch, sondern enthält ja auch alle Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe, usw. Sie sind vollbilanziert. Wie sollte ich das denn „nachbauen“, noch dazu in selbiger Resorbierbarkeit?

---

### **Post by “Alina Nahrungsdschungel” of Nov 7th 2017, 4:58 pm**

Du nimmst ja nicht nur diese Drinks zu dir sondern auch richtige nährstoffreiche Lebensmittel. Zudem können auch selbst "gebastelte" Shakes viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten sofern sie aus natürlichen Rohstoffen gemacht werden. z.B. aus Hanfsamen (Fettsäuren, Proteine, Mineralstoffe, B-Vitamine), Banane (B6, Energie), Chlorella (Eisen, B12, Folsäure), Zitrone (Vitamin C)

---

### **Post by “Mela” of Nov 7th 2017, 9:28 pm**

Das ist mir schon klar.

Um auf 20 Gramm Eiweiß zu kommen, müsste eine sehr große Menge Hanfsamen (an die 100 Gramm?) verwendet werden, wobei das Aminosäurenprofil glaube ich vergleichsweise dann ohnehin nicht besonders optimal wäre und zudem wahrscheinlich eine (zu) hohe Menge Fett auch gleichzeitig dabei wäre.

So sehr ich deinen Rat auch schätze, ehrlich gesagt fühlt sich ein Shake aus 100 Gramm Hanfsamen (die mir pur gar nicht so wirklich zusagen) und fünf Bananen auch nicht gut an. 😞

---

### **Post by “Alina Nahrungsdschungel” of Nov 8th 2017, 2:23 pm**

Dir kann man es aber auch nicht recht machen. 😊

So ziemlich alles "Natürliche" ist besser als diese Drinks.

Um zu viel Fett etc. durch Nüsse brauchst du dir keine Gedanken machen solange du noch so im Untergewicht bist.

Zumal bereits 60g Hanfsamen (geschält) es auf 18 Eiweiß bringen würden.

Hier mein konkreter Vorschlag\_

60g geschälte Hanfsamen

+ 2 Bananen

+ 10g Chlorella

+ 1 TL Acerola

= 600 kcal 25g Eiweiß, 30g Fett und 50g KH

---

### **Post by “Angelika” of Nov 8th 2017, 4:57 pm**

Hallo Mela,

also ich bin jetzt etwas von den Socken.

Du nimmst Fortimel, oder?

Kann es sein, dass du das kostenlos von der Krankenkasse bekommst aufgrund deiner - eher auch psychischen (?) - Krankheit?

Hier habe ich gefunden - eine österreichische Seite:  
<http://www.fortimel.at/patient...cecenter/haeufige-fragen/>

#### Quote

Wird Fortimel von der Krankenkasse bezahlt?

Für gesetzlich Versicherte sind vollbilanzierte medizinische Trinknahrungen wie Fortimel Compact, Fortimel Energy und Fortimel Extra erstattungsfähig bei nicht ausreichender Fähigkeit zur normalen Ernährung. Generell ist die Verordnungsfähigkeit von medizinischer Trinknahrung in der Arzneimittelrichtlinie gesetzlich geregelt (AM-RL, Abschnitt I, §§ 18-26). Für privat Versicherte empfiehlt es sich, bei der privaten Krankenkasse entsprechend anzufragen.

Das geht sogar sehr weit, wie ein anderer Hersteller - Korrektur selbe Hersteller - aus Deutschland schreibt, dort darf die Krankenkasse sogar nicht einfach ablehnen anscheinend. Wird in Österreich wohl nicht anders sein (?): <https://www.nutricia.de/common...t-Trinknahrung-Rezept.pdf>

Dann brauchen wir aber nicht mehr viel über Rohkost reden.

Denn ausgewogene Rohkost kostet Geld und es gibt keine Ausrede, dass du aus anderen Gründen keine Ernährung praktizieren könntest, wenn du abwechslungsreich isst.

Vielleicht ist Fortimel für dich die Lösung, aber dann siehst du Rohkost nur als Sahnehäubchen dazu und nicht als Ernährung. Als Hobby, das du zusätzlich pflegst zu der Nahrung die du verschrieben bekommst.

Kann das sein?

LG  
Angelika

## Post by "Mela" of Nov 8th 2017, 10:27 pm

Also ich hoffe und möchte nicht, dass vielleicht der Eindruck entsteht, dass ich solche Drinks irgendwie gutheiße oder toll finde. 🙄 Denn das trifft ganz gewiss nicht zu!

Natürlich kann man mit „normaler“ Ernährung – egal, ob Rohkost oder Kochkost – seinen täglichen Bedarf voll und ganz decken! Aber es liegt eben wie schon erwähnt an meiner Unfähigkeit, mich mit „normaler“ Ernährung ausreichend zu versorgen.

Fortimel und andere solche Trinknahrungen sind zwar „erstattungsfähig“, werden aber sehr selten tatsächlich von der Krankenkasse bezahlt. Ich glaube sogar nur bei manchen Dialysepatienten oder bei speziellen Krebsformen in sehr hohem Stadium.

Zu deiner Frage:

Meistens verwende ich andere Trinknahrungen, Fortimel weniger. Aufgrund von Krankheiten und Gebrechen. Es wird trotz mehreren Ansuchen nicht von der Krankenkasse bezahlt.

---

## Post by "Mela" of Nov 8th 2017, 10:35 pm

Nichtsdestotrotz achte ich sehr darauf und gebe mir Mühe, dass ich mich möglichst natürlich und mit hohem Frischkostanteil ernähre. Und einen gesunden Lebensstil pflege. Mehr als ein „Sahnehäubchen“ obendrauf.

---

## Post by "Angelika" of Nov 12th 2017, 9:08 pm

Ja ist schon klar, aber der Anspruch, den du an eine einzige Mahlzeit stellst, kann nicht derselbe sein wie der, der ein auf effizienz getrimmter Trunk aus der Industrie, der kostengünstigst hergestellt ist mit möglichst allem, was insbesondere ältere Menschen

benötigen, sein.

Das ist schon von Natur aus so.

Ein Beispiel:

Die einen Blätter sind steif und fest, andere eher weich - die einen haben naturgemäß mehr Calcium, die anderen mehr Magnesium.

Die Abwechslung ist erforderlich und bringt zugleich gute Aufnahmemöglichkeiten.

In so einem Trink hast du aber alles als Pulver reingemixt bekommen.

Und wenn du dich mit der Thematik befasst, wirst du erkennen, dass es nicht so toll ist, einen all-in-one-Drink einzunehmen.

Mit Pulverergänzungen kannst du außerdem nie so gut wie mit natürlichen Lebensmitteln mit den Sinnen wahrnehmen, ob es für dich gerade zu gebrauchen ist oder nicht.

Ja okay, bei dir ist vmtl sehr viel im Mangel.

Aber ich halte nichts davon, dauerhaft Ergänzungen einzunehmen ohne entsprechende Blutuntersuchung.

Auch wenn es etwas kostet.

Ich spreche hier aus eigener, auch leidvoller Erfahrung.

Asthma zeigt sich nicht nur bei Allergien, sondern auch bei Überlastung durch z.B. einzelne Aminosäuren.

Die meisten Menschen haben zum Glück ja kein Asthma. Aber nur weil sie diese Ampelanlage nicht haben, heißt das nicht, dass es keine Überlastung gibt oder sie nicht vorhanden wäre.

Manchmal kommt mir vor, dass so Filmserien wie aus Startrek u.ä. der Glaube kommt, die unterbewusste Vorstellung, man könne alles einfach so aus Pulvern zammixen und das passt dann.

Nein, es passt nicht.

Überlastungen können wieder Mängel und andere Probleme hervorrufen. Manche kommen dann nie darauf, warum.

Deshalb ist es nicht "besser" alles in Pulverform zu essen, wo man nicht mehr mit den Sinnen erfassen kann, ob es noch gut ist.

Also ich meine damit separierte Substanzen, nicht einfach nur Getrocknetes und Gemahlenes. Letzteres können die Sinne noch gut erfassen.



Und umgekehrt kann niemand erwarten, dass eine Variante einer natürlichen Lebensmittel Zusammenstellung den Inhalt von Mikronährstoffen und ggf Makronährstoffen gleich zu sehen ist wie so ein All-in-one-Shake.

Deshalb ist das nicht zu vergleichen.  
So sehe ich das.

Liebe Grüße  
Angelika

---

### **Post by “Mela” of Nov 12th 2017, 10:28 pm**

Danke, Angelika. Dann habe ich somit - wie es sprichwörtlich heißt - die „Wahl zwischen Malaria, Cholera und Krebs. Ohne Trinknahrungen schaffe ich es nicht, falle mit dem Gewicht runter bis „jenseits von Gut und Böse“. Und mit Trinknahrungen schädige ich mich stark durch deren Konsum.

---

### **Post by “Mela” of Nov 12th 2017, 10:33 pm**

Ich weiß das ja!


Ich weiß, dass es ganz und gar nicht gut ist, Allinone-Shakes zu trinken und dass die Wahrnehmung hier nicht ansatzweise funktionieren kann!

Und noch einmal möchte ich erwähnen, dass es NICHT mein Anspruch an Lebensmittel bzw. Mahlzeiten ist, alles abzudecken!

Doch wie schon geschrieben: Ich bin unfähig dazu!

Manche schimpfen mich halt bspw. „zu blöd zum Essen“ o.Ä.

**Post by "Mela" of Nov 12th 2017, 10:38 pm**

Es wäre mir lieb, das Thema nun abschließen zu können. 

---

**Post by "Angelika" of Nov 12th 2017, 11:26 pm**

Klar, gerne. 