

Mein Weg zur Vitalkost

Wie ich fast unbemerkt und dabei völlig unbeschwert Rohköstler wurde

Elija Landbeck, Gründer von veroverde® - die echt grüne manufaktur, berichtet von seinem „not-wendigen“ Weg zur Rohkosternährung

Heute bist du begeisterter Rohköstler – wie bist du auf die Vitalkost gestoßen?

Ich bin bereits in eine sehr ernährungsbewusste Familie hineingeboren. Noch nie habe ich Fleisch gegessen, bin mit biologischer Vollwertkost aufgewachsen und im frühen Erwachsenenalter dann aus ethischen Gründen überwiegend vegan geworden.

Viele verschiedene Umstände haben meine Gesundheit über die Jahre stark belastet und irgendwann kam ich an einen Punkt, an dem ich auch meine Ernährung beleuchten musste und in Frage stellte, ob ich mich wirklich so gesund ernährte, wie ich dachte – und tatsächlich wurde mir mit mehr Wissen immer klarer, dass meine zwar biologisch und nahezu vegane Ernährung auf den ersten Blick toll aussah, bei näherem Hinsehen aber alles andere als optimal war: Pasta, Vollkornbrot und andere Kohlenhydratlastige und zuckerhaltige Nahrungsmittel dominierten meinen Alltag. Ich litt unter Reizdarmsymptomen, kombinierte meine Lebensmittel wild durcheinander und achtete nicht auf eine ausgewogene Nährstoffversorgung, weil mir schlicht das Wissen fehlte.

Meine Eltern kamen mit der Vitalkost in Berührung und fanden bald in der Gour-

met-Rohkost ihre neue Ernährungsform. Als naturheilkundlicher Hausarzt setzte mein Vater seine neuen Erkenntnisse auch immer mehr in seiner Arbeit ein, mit erstaunlichen Erfolgen!

Erst viele Jahre später, als ich aus gesundheitlichen Gründen „not-wendigerweise“ nach einer Wendung in meiner Ernährung suchen musste und begann, mich mit der Vitalkost zu beschäftigen, viel es mir wie Schuppen von den Augen. Sehr häufig berichten Menschen von großen Schwierigkeiten beim Versuch einer Ernährungsumstellung - Was würdest du raten, wie eine neue Ernährungsform wirklich gelingen kann?

Für mich liegt der Schlüssel in der „Entdeckung der Langsamkeit“. Eine schnelle, von falschem Ehrgeiz getriebene Ernährungsumstellung hätte bei mir selbst niemals funktioniert und gelingt bei den allerwenigsten Menschen, zumindest selten nachhaltig und dauerhaft. Eine größere Umstellung bringt so vielfältige Prozesse in Gang, dass ich nur vor den Folgen einer zu schnellen Veränderung warnen kann: Körper und Psyche brauchen dringend ihre Zeit, um sich auf die komplett neue Versorgungssituation einzustellen. Zu schnell einsetzende Entgiftungsreak-



tionen können tatsächlich gesundheitliche Schäden hinterlassen, ich habe dies beispielsweise bei meinen Zähnen erlebt. Auf psychischer Ebene kommen auch Prozesse in Gang, die ihre Zeit und Aufmerksamkeit fordern. Außerdem war unser komplettes Verdauungssystem auf eine andere Ernährungsform eingestellt, das Verdauungsfeuer hat niemals plötzlich von heute auf morgen die Kraft, die Rohkost adäquat zu verwerten. So berichten die Menschen logischerweise von Unverträglichkeitsreaktionen auf vielen Ebenen und ziehen vorschnelle Schlüsse, dass die Rohkost für sie wohl nicht die richtige Ernährung sein könne – dabei haben sie vielleicht einfach nur ihre Darmflora noch nicht saniert, falsche Lebensmittel miteinander kombiniert oder viel zu schnell umgestellt.

Würdest du uns kurz von deinen eigenen Erfahrungen auf deinem Weg zu Vitalkost berichten?

Obwohl meine Eltern bereits seit über zehn Jahren Rohköstler waren und ich miterleben durfte, wie sehr sich ihr Leben zum Positiven verändert hatte, war es nie mein Ziel, mich selbst einmal nur noch vitalköstlich zu ernähren. Ich liebte gekochte Nahrung und konnte mir nichts anderes vorstellen. Dennoch begann ich aus den besagten gesundheitlichen Problemen heraus mit einem vorsichtigen Versuch: zunächst frühstückte ich einen grünen Smoothie (anfangs noch recht süß) und danach ein süßes Rohkostmüsli. Bereits dies gab mir enorm Energie, hielt mich viel länger satt und löste auf psychischer Ebene auch jeden Morgen aufs Neue Glücksgefühle bei mir aus. Abends kochte ich mir weiterhin eine Hauptmahlzeit, doch intuitiv reduzierte ich den Kohlenhydratanteil langsam aber stetig. Ich bekam plötzlich Lust, Gourmet-Rohkost Gerichte auszuprobieren und an den Tagen, an denen ich noch kochte merkte ich, dass ich zunehmend weniger Verlangen danach verspürte. Es ereignete sich also völlig unbeschwert



und auch fast unbemerkt, als ich dann eines Tages erstaunt feststellte, dass ich mich nun ausschließlich rohköstlich ernährte. Dieser Umstellungsprozess zog sich über weit mehr als ein Jahr hinweg und war in dieser Form nie gezielt von mir geplant gewesen. Ich habe vielmehr einfach auf meinen Körper und meine Intuition vertraut und mich leiten lassen. Doch mein Leben hatte sich radikal zum Positiven verändert und mir war plötzlich klar, dass ich hier meine Berufung gefunden habe.

Ich rate unbedingt dazu, sich umfassend zu informieren, da es auch im Bereich der Rohkost unzählige verschiedene Ernährungsformen gibt und man gerade hier auch große Fehler machen kann und seiner Gesundheit dann mehr schadet als nützt. Nach der sehr empfehlenswerten einjährigen IHK-Weiterbildung zum Fachberater für Rohkosternährung in Speyer hatte ich das Gefühl, den Weg nun erst richtig zu beginnen und ich kann auch heute sagen, dass es für mich eine „Ernährungsreise“ durch mein Leben ist, die unglaublich viel Spaß macht, aber niemals abgeschlossen sein wird - viel zu individuell sind wir Menschen und unse-

re Lebensumstände, als dass es „die eine richtige“, gesündeste Ernährung geben könnte!

Du steckst gerade mitten in der Gründungsphase von veroverde® - die echt grüne manufaktur. Was treibt dich an, dieses Unternehmen aufzubauen?

Es ist mein Herzenswunsch und ich kann gar nicht anders, als den Rohkostgedanken weiter in die Welt zu tragen – mit veroverde® möchten wir unseren Beitrag zu gesünderen, regionaleren Lebensmitteln leisten, die auch ökologisch gesehen ethisch vertretbar sind.

Elija Landbeck

Stand 213

veroverde®
Elija Landbeck

In den Birken 71
66999 Hinterweidenthal

manufaktur@vero-verde.de
www.vero-verde.de

Die neuen Vitalkostprodukte für deine
Gesundheit und unsere Erde

Gemeinsam mit deiner Unterstützung setzen wir uns für den Erhalt und Wiederaufbau unserer Bodenqualität ein.

veroverde
WWW.VERO-VERDE.DE