

## Rohkost und Sport (von Christoph W.)

Hallo liebe/r Urs und Rita,

Seit Saalbach bin ich nun bei 100 % Rohkost, regelrecht glücklich und euphorisch für diese Ernährung. Meinem Gefühl nach zu Urteilen wird das auch so bleiben. Die Tage in Saalbach haben mir so viel gegeben, man kann es mit Geld nicht aufwiegen.

Ich hatte auch viele Diskussionen wegen der Rohkost und musste mich rechtfertigen, mit Freunden, Verwandten und sogar mit meinem Bruder, einzig meine Tochter (20) war sofort dafür. Ihr habe ich Dein Rezeptbuch geschenkt.

Alle Kritiker verstummen, wenn ich sie einlade mit mir einen Marathon zu laufen, oder aufs Matterhorn zu steigen, oder mal eine 200 km Radrunde zu fahren, dabei solltet ihr aber mit eurer "guten" Ernährung schon ein wenig schneller sein als ich. Danach werden die Diskussionen sachlicher und ich bin akzeptiert.

Einen Lauf über 32 km habe ich im September gewonnen und bei einem Berglauf über 28 km war ich 6 Minuten schneller als meine bisherige Bestzeit bei diesem Lauf. Bei Trainingseinheiten um die 30 km spüre ich ab und zu in den Kniegelenken einen leichten Schmerz. Bis Weihnachten laufe ich nur ein Drittel der sonstigen Trainingskilometer und hoffe dass sich alles regeneriert. Sonst kann ich nur sagen dass ich seit Saalbach lockerer und über längere Distanzen ein höheres Tempo laufe. Die Mandelmilch hat es mir besonders angetan, vor oder nach dem Training ist sie immer ein Genuss.

Am 27. April 2008 laufe ich beim Hamburg Marathon, alle wollen dort eine Bestzeit sehen und ich will auch mal wissen was man mit Rohkost beim Marathon zu leisten vermag. Von Ostern an will ich 3 Wochen in Äthiopien trainieren. In den Bergen und im Zelt werde ich die Mahlzeiten bestimmt nicht so lecker hinbekommen wie zu Hause. Hast Du Informationen oder kennst Du ein Buch über die Wildkräuter in Afrika, mir geht es um Chlorophyll / Sonnenenergie. Sonst habe ich immer zu viele süße Früchte gegessen. Statt des Nationalgerichts. Injera kaufe ich mir jetzt die Teffkörner ( eine Hirseart ) zum keimen. Wie beurteilst Du getrocknete Kakaobohnen mit Fruchtfleisch? Die esse ich unverarbeitet recht gern.

Jetzt am Samstag bekomme ich Geburtstagsgäste, ich werde nur Essen nach Deinen Rezepten anbieten. Auf die Rezepte schaue ich nur selten, ich verwende sie mehr als Anregung was man alles zubereiten kann. Ich bin sicher dass ich Lob bekomme und verweise dann auf Dein Buch und Webseite.

Ein Schulfreund von mir ging letzte Woche wegen einer Bruchoperation ins Krankenhaus. Während der OP stellte man einen großen Tumor fest der sich nicht entfernen lässt. Es steht schlecht um ihn. Ich kann mir nicht vorstellen mich von der Rohkost wieder abzuwenden.

Bestimmt komme ich noch mal zu einem Seminar, dann vielleicht mit meiner Tochter.

Herzliche Grüsse  
Christoph