



Rohkost „gefährdet die Krankheit“

Oftmals planen wir an einem langen Wochenende eine Radtour. Nun erhielten wir zeitgleich genau für dieses Wochenende im Mai eine Einladung zur Hochzeit. So haben wir das Eine mit dem Anderen wunderbar verbinden können. Mittwoch, 16. Mai um 12 Uhr fing dank Himmelfahrt-Feiertag unser langes Wochenende an.

Da wir im Juli und August unsere große Fahrrad-Tour starten, stand noch eine Testfahrt an. Die Route hatten wir noch nicht festgelegt, so kam die Einladung unserer Hamburger Freunde gerade rechtzeitig ins Haus. Warum nicht von Wismar nach Hamburg und zurück mit den Rädern? Ist doch an dem langen Wochenende zu schaffen – denke ich und mache mir darüber überhaupt keine Gedanken. Noch vor ein paar Jahren wäre ich keine 10 km mit dem Rad gefahren, geschweige denn mit 23 kg Zuladung (habe ich nach der Tour gewogen)...

Vielleicht, liebe Leser, haben Sie meinen Artikel aus der Mai/Juni-Ausgabe **WA-AKTUELL** 75 gelesen. Ich möchte noch einmal darauf eingehen, wie es mir vor ein paar Jahren gesundheitlich ging. Kurzfassung: Jahrelang rheumatische Beschwerden (Reißen und Gelenkschmerzen), jahrelang ständig erkältet (besonders Halsentzündungen und schmerzhafter Husten - fast immer mit Antibiotikum behandelt), jahrelang unreine Haut (viel Geld ausgegeben für teure, unnütze, abträgliche Kosmetik), einige Jahre zu hoher Blutdruck



(behandelt mit Wassertabletten, Blutverdünnern und Betablockern - „In den Wechseljahren hat das jede zweite Frau“ - O-Ton die Hausärztin), 2002 Arthrose im rechten Fuß (laufen war nur mit Rheumamittel möglich – Prognose bei schlechtem Krankheitsverlauf Rollstuhl - nach zehn Zinnkrautdunstumschlägen waren die Schmerzen weg – ich brauchte ein halbes Jahr bis zu dem Einfall, mich mit Heilkräutern zu kurieren), 2006 Darmentzündung (zum Glück kein Krebs, wie erst vermutet, ich hätte mich zu dieser Zeit schulmedizinisch behandeln lassen – habe mich gefragt, ob ich noch das nächste Weihnachtsfest erlebe und beschlossen, mein Leben total umzukrempeln), 2007 Hörsturz mit Ohrgeräuschen (wie Wasserfall) und zeitweisem Hörverlust rechts, 2009 Absetzen der vielen Pillen (auch der Hormone – nicht zu glauben, die überdimensionalen, kraftraubenden Blutungen sind seitdem völlig verschwunden und wo sind die prophzeiten Wechseljahresbeschwerden?), Hämorrhiden außen (drei Mal hat ein Chirurg das Skalpell angesetzt, damit ich einigermaßen sitzen konnte). Ich stelle gerade fest,

dass ich die lästigen Blutungen und Hämorrhiden in meinem letzten Artikel vergaß zu erwähnen. So weit bin ich schon davon weg, dass die Erinnerungen nur bruchstückhaft kommen...

Doch zurück zum Radfahren. Wieso kann ich heute am Tag 120 km fahren? Es ist kein Witz. Vor

10 Jahren habe ich unsere Nachbarn – beide im Rentenalter – ganz aufrichtig für eine 17 km-Radtour bewundert. Zu dieser Zeit für mich unvorstellbar, denn ich fühlte mich oft schlapp und müde. Kein Wunder. Jahrelang gab es zum Frühstück und nachmittags Marmeladenbrötchen und sehr viel starken Kaffee, mittags ging es mit den Kollegen zum Fast-Food-Futtern in die Tankstelle und abends wurde die bei den meisten Leuten übliche Wurst- und Käsestulle verdrückt. Salate? Fehlanzeige. Bewegung? Höchstens Fingerjogging auf der TV-Fernbedienung oder Computertastatur. Am Wochenende habe ich in der Küche gestanden und war stolz auf meine Kochkünste. Bei Gästen war und ist mein Essen beliebt. Ich kannte es nicht anders. Meine Eltern wussten es nicht besser. Doch von mir wollen sie heute keinen Rat annehmen, pflegen lieber Arthrose und Bluthochdruck, lassen sich Stents einsetzen, schlucken Chemie-Keulen. Ihre Gebrechen sehen sie als Folge des Alters, nicht ihrer Essgewohnheiten und mangelnden Bewegung. Und jede Menge Wildkräuter wachsen hinter ihrem Haus – wie schade.

Heute bewege ich mich täglich, esse überwiegend Rohkost und nutze meine Freizeit ganz anders. Kochen ist nur am Sonntag angesagt (erledigt übrigens meist mein Mann) und wenn Gäste kommen. Die Küchenarbeit hat sich erheblich reduziert. Auch deshalb, weil ich nur höchst selten aufwendige Salate zubereite, dafür lieber in Möhre oder Kohlrabi beiße und gründlich kaue (der Zahnarzt fand zu seiner Verwunderung fast keinen Zahnstein). Nun habe ich umso mehr Zeit, das Fitnesscenter „Natur“ zu nutzen, fahre viel Rad, gehe joggen, ernte Wildkräuter. Zum 50. Geburtstag habe ich mir einen lang gehegten Wunsch erfüllt. Mit meiner neuen Spiegelreflexkamera bin ich oft auf Motivsuche. Ich lese viel und singe im Chor. Anspruchsvolle Stücke gehören zum Repertoire. Also lerne ich laufend neue Texte und Melodien. Besseres Gehirnjogging kann ich mir nicht vorstellen. Das Singen macht Spaß und wenn das Publikum nach jedem Vortrag begeistert klatscht (wir haben gerade fünf Frühlings-Konzerte hinter uns), dann frage ich mich, warum ich damit so spät angefangen habe.

Zudem haben wir uns von Menschen distanziert, die uns nicht gut tun. Verwandte gehören auch dazu. Ja, genau die, die nicht verstehen, dass wir seit ein paar Jahren viele in ihren Augen „unübliche“ Dinge tun. Wir sitzen im Urlaub nicht abends an der Bar und lassen uns Drinks vorsetzen, wir essen vor unserem Zelt und fallen todmüde vom Radfahren oder Rucksack schleppen in unsere Schlafsäcke. (Doch es gibt auch viele Leute, die solche Touren interessant finden und unsere Art

zu leben ehrlich bewundern. Sie würden jedoch niemals eine Reise selbst organisierten.) Ich esse von der Wiese und bin damit so manch einem suspekt. Wir geben keine Grill-Partys. Ich besitze kein Auto mehr und erledige alles mit dem Rad. Ich kaufe meine Klamotten meist im Second-Hand-Shop. Da ist die Chemie schon ausgewaschen und ich spare eine Menge Geld. In meinem Kleiderschrank hängen nur noch Sachen, die ich auch wirklich anziehe. Alles, was ich ein Jahr lang nicht mehr getragen habe, ist überflüssig und wird entsorgt. Ich habe sämtliche Schminke in den Müll geworfen und mir meine Haare wieder wachsen lassen. Warum habe ich eigentlich jahrelang meine Naturlocken kurz getragen und mit dem heißen Föhn gewaltsam glatt gezogen? Dazu brauchte ich Unmengen Haarfestiger und -spray. Mit Mineralerde konnte ich die verfilzten, dünn gewordenen Haare retten. Das war übrigens der dringende Rat meiner netten Friseurin. Die besuche ich nun nur noch zwei oder drei Mal im Jahr. Sie kann Naturlocken hervorragend trocken schneiden. Heute sind meine Locken luftgetrocknet, täglich gebürstet und einmal wöchentlich mit Lorbeerseife gewaschen (siehe Fotos rechts). Morgens benutze ich einen Holzkamm, feuchte die Haare einfach an und massiere die Kopfhaut. Schon sind die Locken wieder da. Shampoo, Bodylotion und Weichspüler habe ich aus unserem Haushalt verbannt. Wenn man nicht gerade aus dem Kohlenkeller oder Pferdestall kommt, reicht duschen mit klarem Wasser nach meiner Erfahrung völlig aus. Genau wie bei den Haaren, einmal wöchentlich leiste ich mir eine Luxus-Dusche

mit Lorbeerseife. Parfüm empfinde ich heute als völlig überflüssig. Zur Hautpflege bevorzuge ich mein selbst hergestelltes Johanniskrautöl oder Kokosöl (duftet herrlich!) aus dem Bio-Laden. So wenig Inhaltsstoffe und so gut. Was habe ich jahrelang ausgegeben für teure Kosmetik. Schade ums Geld. Wie oft habe ich mich ausnutzen lassen (meist selbst Schuld, zu so einer Konstellation gehören bekanntlich immer wenigstens zwei). Schade um die Zeit. Ich sage heute NEIN wenn es nötig ist. Und es fällt gar nicht schwer. Konsequenz kann man lernen.

Den Tag beginne ich heute mit einer kalten Dusche nach Pfarrer Kneipp. Bevor ich zur Arbeit starte – bei jedem Wetter mit dem Rad oder zu Fuß 7 km hin und am Nachmittag meist mit Umweg über den Ostseeradweg



zurück – gibt es einen Löffel grüne Mineralerde-Heilerde-Gemisch. Meine Trinkflasche befülle ich mit Mineralerde-Wasser und dann geht es auf die Piste ins Büro. Erst dort esse ich, wie sich denken lässt, ein eher unübliches Frühstück. Solange gute Äpfel zu haben sind, verdrücke ich im Laufe des Vormittags vier bis fünf von der Sorte. Dazu eine kleine Tasse – zweckentfremdet – mit Mandeln. Zur Abwechslung esse ich auch Erdbeeren, Kirschen, Stachelbeeren oder Johannisbeeren - was gerade bei uns wächst. Ab und zu gönne ich mir eine Cherimoya oder Mango. Meine Kollegen eilen Punkt 12 Uhr zur Mikrowelle. Ich bin dann noch satt und hole mir erst gegen 13 Uhr die nächste Mahlzeit aus dem Kühlschrank. Sie besteht zum Beispiel aus Kohlrabi, Tomaten, Paprika und Möhren. Dazu noch Wildkräuter (Löwenzahnblätter, Knoblauchrauke, Hirtentäschel, Sauerampfer, Klee, Birkenblätter, Spitzwegerich, Schafgarbeblätter, Brennessel, Gundermann, Giersch usw.), die ich meist am Vortag auf dem Nachhauseweg an der Ostsee gesammelt habe. Da Obst und Gemüse viel Flüssigkeit enthalten, trinke ich nur selten zusätzlich Basentee oder Wasser. Für Notzeiten, falls mich wirklich mal Hunger plagt (meist in stressigen Situationen), habe ich Knäckebrot im Schreibtisch. Abends koche ich mir manchmal einen Pudding aus Dinkelvollkorn Grieß und Soja-Reis-Drink. Eine Banane dazu und ich bin satt. Oder Banane und Avocado püriert. Oder ein paar Linsen oder Couscous gekocht.

Kürzlich haben wir mit mehreren Bekannten ein gemeinsames Frühstück organisiert. Jeder brachte etwas

mit und der Tisch war übertoll mit duftenden Brötchen, verschiedenen Brotsorten, Marmelade, Honig, gekochten Eiern, Wurst, Käse – eben das übliche Frühstück. Ich hatte Äpfel und Mandeln auf meinem Teller platziert. Es hat lange gedauert, bis mein Tischnachbar – leitender Arzt einer großen Klinik - merkte, was ich konsumiere. Natürlich kam die Frage nach dem Warum. Kurz habe ich meine Situation vor ein paar Jahren und heute erklärt. Er hörte sehr aufmerksam zu, ohne mich zu unterbrechen, und gab mir den dringenden Rat: „Mache bloß weiter so!“ Die meisten seiner Patienten wollen keine Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen, erwarten von ihm Wunderpillen. Wenn er Bewegung und gesünderes Essen empfiehlt, verlassen sie enttäuscht das Sprechzimmer... Medizin würde er nochmal studieren, dann aber in der Forschung tätig werden.

So, liebe Leser, ich hoffe die Frage vom Beginn dieses Kapitels ausreichend beantwortet zu haben. Tägliche Bewegung + viel Rohkost + Kneipp-Wasseranwendungen + Disziplin beim Durchhalten dieser Maßnahmen = Ausdauer für 120 km auf dem Fahrradsattel oder 25 km auf Schusters Rappen mit Trekkingrucksack am Tag. Nebeneffekte: erkältungsfreies Jahr, Blutdruck normal, rheumatische Beschwerden wie weggeblasen, Darm in Ordnung, Ohrgeräusch verschwunden, Pickel eine Rarität, ...

Der 2006 gefasste Beschluss, mein Leben umzukrempeln, ist nicht nur ein guter Vorsatz geblieben (sonst hätte ich mir ja, laut Martin Luther, den Weg zur Hölle gepflastert – im

wahrsten Sinne des Wortes). Nötig war ein immenses Maß an Disziplin. Ich habe oft auf der Couch gelegen und nicht nur ungesundes Essen, sondern auch das häufig lausige Fernsehprogramm konsumiert und dabei anderen Leuten beim Leben zugeschaut. Wie schwer es ist, diese Gepflogenheiten abzulegen, kann ich gut nachvollziehen. Doch ich kenne nun auch die andere Seite, weiß genau, dass es möglich ist, diese Dinge zu ändern. Und habe erlebt, wie schnell neue Gewohnheiten zur Routine werden.

So zum Beispiel die Wasseranwendungen, die Pfarrer Kneipp perfektioniert hat. So manch einer zuckt beim Gedanken an kaltes Wasser zusammen. Doch Kneipp empfiehlt auch Warmwasser- und wechselwarme Anwendungen. Zudem sollte man vorsichtig beginnen. Ich habe zuerst die Ganzkörperwaschung probiert, dann gesteigert über Arm-, Knie- und Schenkelguss bis zum Vollguss. Zu beachten ist, dass man vor Beginn dieser Maßnahmen nicht friert und sich danach sofort wieder aufwärmt. Der Kaltwasserschokk lässt merklich nach, wenn man etwas Geduld aufbringt. Auf jeden Fall wird man zum Beispiel nach einiger Zeit mit einer Stärkung des Immunsystems belohnt.

Nun fragen Sie sich vielleicht, liebe Leser, ob ich auf großen Rad- oder Trekkingtouren auch mit dieser überwiegenden Rohkost-Ernährung auskomme. Morgens genieße ich mein eigens kreierte Müsli. Bestehend aus gemahlener Braunhirse, Süßlupinenpulver, Rosinen, Mandeln, Sonnenblumenkernen und Kokosflocken. Ich rühre es mit Wasser

an und esse dazu Obst. Meist Äpfel, denn die sind fast überall verfügbar und gut zu transportieren. Wildkräuter finden sich am Wegesrand. Nach dieser Power-Mahlzeit kann ich eine ganze Weile mit vollem Einsatz die Pedalen treten oder meinen Rucksack schultern. Gegen den kleinen oder großen Hunger haben wir grundsätzlich Riegel, Studentenfutter, Kokosflocken und Trockenobst griffbereit. Oft gibt es Obststände und wir können uns mit Kirschen, Erdbeeren, Himbeeren oder anderem Obst eindecken. Manchmal auch am Wegesrand selbst ernten. In der Hardanger Vidda habe ich mich an Sauerampfer satt gegessen (Obststände Fehlanzeige), bin überhaupt nicht müde geworden, konnte stundenlang mit meinem schweren Rucksack bergan marschieren. Später fanden wir an einem See wilde Erdbeeren. Mir läuft immer noch das Wasser im Mund zusammen, wenn ich daran denke. Letzten Sommer sind wir nach Frankreich geradelt. Im Saarland überholte mich lachend ein Rennradfahrer mit dem Spruch: "Oh, Äpfel, die geben Kraft!". Auf meinem Gepäckträger hatte ich einen Beutel mit leckerem Obst deponiert. Während dieser Tour haben wir jede Menge Kirschbäume entdeckt und die herrlichen Früchte einfach geerntet. Die ersten Brombeeren waren schon reif und bereicherten unseren Speiseplan zusätzlich.

Doch zurück zu unserer Hamburg-Radtour. Überaus mutig (oder übermütig?) starteten wir am Mittwoch gegen 14 Uhr Richtung Ratzeburg. Mutig deshalb, weil der Wind mit Sturmböen aus Westen piff, und genau da wollten wir hin. Mir taten die Hände und Schultern weh, ich

musste mich regelrecht am Lenker festkrallen, um nicht umgeweht zu werden. Die 63 km bis zum Salemer See im Biosphärenreservat Schaalsee waren anstrengend und gefährlich, doch wir sind unbeschadet angekommen. Am Donnerstag hatte der Wind nachgelassen, doch aus Westen kam er immer noch. Wir düsten über Schwarzenbek Richtung Hamburg. In Altengamme fuhren wir an die Elbe. Kilometer fressen am Deich. Ein Umweg, aber die schönere Strecke. Unser Ziel war



ein Campingplatz in Blankenese. Nach 123 km bauten wir um 20.30 Uhr unser Zelt auf. Am Freitag sind wir zur Hochzeit gerollt und haben erst recht viele Gäste in Erstaunen versetzt. Mit Frack und kleinem Schwarzen konnten wir nicht aufwarten. Aber das war auch gar nicht nötig. Am Samstag traten wir in die Pedalen Richtung Heimat. Das Wetter war jetzt gut und der Wind hatte gedreht – also Gegenwind, wie gewohnt. Wieder ging es zum Salemer See. Schon auf der Hinfahrt hatten wir hier Eulen vermutet, und jetzt entdeckten wir sie. Sechs junge Schleiereulen flatterten von Baum zu Baum und verlangten energisch Futter. Zurück zur Ostsee radelten wir durch blühende Kastanienalleen. Es war eine wunderschöne Tour. Plötzlich rief eine Radfahrerin: "Ih,

eine Blindschleiche!" Komisch, wir hätten uns gefreut ...

Nun sind wir gut vorbereitet auf unsere große Radtour, die uns dahin führen wird, wo die Melonen wachsen. Ich kann es kaum erwarten, damit unterwegs meinen Durst zu stillen. Blindschleiche und Co. begegnen uns hoffentlich ein paar Mal. Die Wahrscheinlichkeit ist recht groß, da wir an einem großen Fluss unterwegs sein werden. Doch mehr verrate ich an dieser Stelle nicht. Schauen Sie einfach in die nächste WA aktuell, dort werde ich von unserer großen Fahrradtour berichten.

Und bevor wir uns endgültig auf den Weg machen, müssen wir unsere Eltern und alle, die sich um uns Sorgen machen, beruhigen. Die Angst haben, dass ich Wildkräuter ausgerechnet da pflücke, wo gerade ein Hund sein Revier markiert oder ein Fuchs des Weges kam und Bandwurmeier hinterlassen hat. Die sich sorgen, dass Radfahren (besonders im Ausland) gefährlich ist, wir stürzen könnten, unsere Räder viel zu schwer beladen sind (diesmal werden es bestimmt 30 kg), einfach mitten im Wald campieren.

Dann kann ich nur Erich Kästner zitieren, der hat das Leben realistisch eingeschätzt:

„Wird es besser?

Wird es schlimmer?

Fragt man alljährlich.

Seien wir ehrlich:

Leben ist immer lebensgefährlich.“

Karen Wichert

kw2691@googlemail.com

www.diezweiunterwegs.beepworld.de

