

selbstständig machen, denn ich hatte in meinem Elternhaus erlebt, dass die Selbstständigkeit kaum Freizeit ermöglicht. Ich wollte im Bereich Naturkost und Vollwertkost arbeiten und mein Geld verdienen. Das war die Motivation. Da ich keine adäquate Stelle fand, habe ich mich dann doch selbstständig gemacht“, berichtet er.

Immunsystem gegen Viren stärken

Zur aktuellen Situation sagt Holler: „Ich sehe, dass die Angst vor Covid-19 grenzenlos übertrieben wurde und die Maßnahmen weltweit maßlos überzogen worden sind. Würde man bei anderen Gefahren dieselben Maßnahmen ergreifen, hätten wir keine Flugzeuge, keinen Autoverkehr, keinen Stress, keinen Zucker, keinen Wein, keine Pommes und anderes mehr. Denn täglich sterben tausendmal mehr Menschen an Krebs, Herzinfarkt, Diabetes und an Unfällen, als es echte Corona-Tote gibt. Die Parallelen zu anderen ‚Pandemien‘ sind sehr deutlich, doch dieses Mal wurde alles übertrieben. Der wirtschaftliche Schaden ist noch nicht einmal im Ansatz zu erkennen, und ich hoffe, dass die Gegenmaßnahmen die Folgen abmildern. Statt auf Impfungen und allopathische Mittel zu setzen, sollte die Politik die Stärkung des Immunsystems mittels einer natürlichen Ernährungsweise und gesunden Lebensstils empfehlen. Dies hätte den Vorteil, dass die Bevölkerung nicht nur vor einem Virus geschützt wird, sondern grundlegend von innen her gestärkt und gesunden würde. Keimling Naturkost gehört laut Holler zu den noch Profitierenden dieser Krise. Onlineversandhändler würden im Allgemeinen in dieser Situation profitieren, Onlineversand für vegane Rohkost umso mehr. Die Kunden haben bei Keimling mehr bestellt und zahlreiche Kunden, von denen das Unternehmen schon länger nichts gehört hatte, sind wieder zurückgekommen.“ www.keimling.de

Wettbewerb ist inspirierend

Über die Zukunft der Rohkost denkt Winfried Holler: „Wir bemerken einen zunehmend größeren Zulauf von Rohköstlern, vor allem jüngeren Leuten. Die Themen Gesundheit, Nachhaltigkeit und Ethik bekommen hinsichtlich der Ernährung eine größer werdende Relevanz. Da kommen viele zwangsläufig irgendwann auf die Rohkost. Wobei das nicht bedeutet, dass man zu hundert Prozent roh-vegan leben muss. Viele ergänzen ihre Ernährung einfach zunehmend mit roh-veganen Elementen und schaffen so eine gesunde Basis im Speiseplan, möchten aber nicht gänzlich auf so manche Verlockung verzichten. Andere schaffen sich Auszeiten über das Jahr, in denen sie Rohkost-Fasten-Wochen oder -Tage einplanen. Die Umsetzungen sind ganz individuell und persönlich. Jeder sollte das für sich richtige Maß ermitteln, und meistens ist die Umstellung ein Prozess und keine Hauruckaktion von heute auf morgen. Es gibt inzwischen viele Unternehmen am Markt für sowohl vegane als auch rohköstliche Produkte. Einige machen dabei einen guten Job, andere weniger. Ich kann nur raten, die Unternehmen und deren Produkte genau unter die Lupe zu nehmen. Grundsätzlich finde ich, dass Wettbewerb das Geschäft belebt. Er spornt an, fördert die Kreativität und die eigene Entwicklung. Daher sehe ich Wettbewerber erst einmal als inspirierend und positiv. Es ist auch wichtig für den Verbraucher, eine Wahl zu haben, zu vergleichen und sich nach den eigenen Wünschen und Bedürfnissen entscheiden zu können.“

Really-Raw-Standard

Nur, weil ein Produkt als roh bezeichnet wird oder allein deswegen, weil Rohkostqualität auf dem Etikett steht, sei nicht garantiert, dass es sich um echte Rohkost handle, sagt Holler. Darum haben Firmen und Pioniere der Rohkost jetzt erstmals einen Standard geschaffen und definiert, was als roh bezeichnet werden darf und wo die Grenze ist. Holler erklärt: „Wir haben ein unabhängiges Qualitätskennzeichen geschaffen, den Really-Raw-Standard. Das Ganze hat nichts mit Keimling Naturkost zu tun. Es geschieht in einem unabhängigen, gemeinnützigen Verein, der Rawfood Association. Die Firmen, die das Really-Raw-Kennzeichen nutzen wollen, unterziehen sich einem Kontrollprozess eines Instituts, das auch die Biokontrolle durchführt. Wir haben nur insofern Einfluss, als dass wir objektive Kriterien aufstellen. Man kann diese Idee unterstützen, indem man Fördermitglied wird oder nach Really-Raw-Produkten fragt.“ www.really-raw.de/en



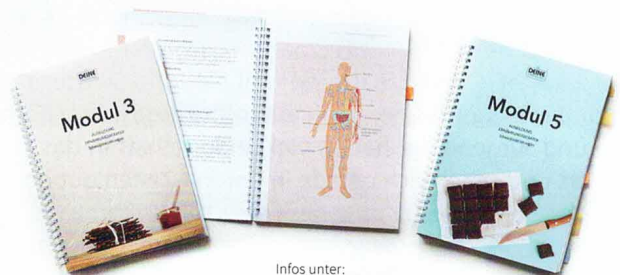
Fernausbildung „Deine Ernährung“

Für Ulrike Eder ist die roh-vegane Ernährung der konsequenteste Weg zu nachhaltiger Gesundheit und zum Glück. Die Lebens- und Ernährungsforscherin, Autorin von „Deine Ernährung“, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Hippocrates-Lifestyle-Medicine-Coach und angehen-



Fernausbildung zum Ernährungsberater

Schwerpunkt roh vegan | staatlich zugelassen



Infos unter:
deine-ernaehrung.de/ausbildung
08191 989464

WA Aktuell

Das vegane Rohkostmagazin

In Dankbarkeit an Helmut Wandmaker, einen der großen Rohkostpioniere unserer Zeit, der entscheidende Vorarbeit für die Natur- und Rohkostbewegung in Deutschland geleistet hat.

Nov./Dez.
2020

Inhalt

Dr. Dr. med. Karl J. Probst Vitamin B12 – Unerlässlich für eine gute Gesundheit.....	1
Brita Becker Mit 71 Weltmeisterin im Nordic-Walking-Halbmarathon.....	8
Boris Lauser Fermentation – der neueste Trend in der gehobenen Gastronomie..	10
Prof. Dr. Claus Leitzmann Superfood – Sauerkraut und Infektionen wie Covid-19	14
Andrea Nossem Respekt und liebevoller Umgang	17
Angie Griem Suppenrezepte.....	18
Roswitha Mitulla Jahrzehnte erfolgreicher Rohkost.....	20
Birgit Schattling Der Bio-Balkon im Winter.....	28
Alge Initiative Bewusstes Essen für ein intaktes Immunsystem.....	32
Martina Rabich Brustkrebs-Heilung.....	34
High on raw Yacon-Sirup	37
Hilfreiches	38
Impressum.....	38
Abonnement.....	39



© Bernd Schmidt, VICHAILAO – stock.adobe.com

Vitamin B12

Unerlässlich für eine gute Gesundheit



Vitamin B12 ist für den Menschen ein essenzielles Vitamin – gleichsam eine Batterie, die immer ausreichend aufgeladen sein muss, damit unser Körper optimal funktionieren kann. Vitamin B12 ist im Organismus wichtig für die Blutbildung und die Zellteilung. Bei einem stärkeren Defizit an Vitamin B12 kommt es zu einem Mangel an roten Blutkörperchen, also zu einer Anämie (Blutarmut). Denn Vitamin B12 hat im Stoffwechsel vielfältige Aufgaben. Welche das sind und welche unterschiedlichen Symptome bei einem Mangel auftreten, erklärt in diesem Artikel Dr. Dr. Karl Probst.

Symptome eines Defizits an Vitamin B12 sind zum Beispiel Energiemangel, Müdigkeitssyndrom, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen und Erschöpfungssyndrom, Abgeschlagenheit, Gedächtnisstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten, aber auch Lethargie, Schwindel, Parästhesien (Taubheitsgefühle und Missempfindungen) der Hände und Füße, immer wiederkehrende Kopfschmerzen und umnebeltes Gehirn. Alles Symptome, an denen immer mehr Menschen leiden. Vor allem fällt auf, und das ist alarmierend, dass immer mehr junge Menschen und sogar schon Kinder von diesen Beschwerden betroffen sind.