

Magische Momente im Märchenland des Machbaren

oder: eine Reise in den andalusischen Happy-Rohkost-Sommer

von Sabine Schmid



Seit langem schon wollte ich mir endlich nicht mehr nur gedanklich die Nase am Schaufenster all der Köstlichkeiten plattdrücken, die Gisela Bayer („The Glowing Gourmet“) auf märchenhafte Weise zu zaubern imstande ist. Und so meldete ich mich bei ihr im Frühjahr 2013 für die Dezember-Woche in der Casa el Morisco bei Málaga an. In meinem folgenden Bericht geht es um das Reisen an sich, dann jedoch speziell um diese eine Reise, viele Geschenke und unzählige Gründe zur Dankbarkeit, mit einem kleinen Interview zum Abschluss.



Ob wir ins Innere reisen, um Heilung und Begegnung mit uns selbst zu finden oder ins Außen, um Land, Leute, neue Themen erfahren zu können, wir werden nach unserer Rückkehr verändert sein. Vielleicht bereichert, erschüttert, berührt, staunend, erkennend, hungernd, wach und mit einem neuen Blick auf die Dinge, auf uns, das Leben, unsere Nächsten. Dazu ist Zulassen erforderlich, Hingabe an die Lebendigkeit und das Ungewisse, sowie ein Zustand der Leere, des Raumgebens. Eine kindliche Freude an Entdeckung und Risiko: Wer bin ich eigentlich in allen Facetten meiner Möglichkeiten? Wie fühlt sich eine von meinen sonstigen Wahrnehmungen oder bisherigen Erfahrungen vollkommen verschiedene Welt an? Wie begegne ich jenen, die sich bereits wie Hummeln oder gar Adler im Himmel bewegen? Auch im Rohkost-Himmel.

Auf jede Reise, egal ob sie uns nach außen oder innen führt, nehmen wir uns – unerbittlich oder freudvoll – selbst mit. Nirgends wird es im Außen wirklich „anders“ sein, so lange wir uns nur im Gewohnten bewegen, aus alten Mustern heraus schauen und betrachten. Das Erleben verändert sich ausschließlich und unwei-

gerlich mit unserem Wachstum, dem sich weitenden und integrierenden Horizont, unserer Offenheit und unserer unvoreingenommenen Neugier. Ohne allzu großes Festhalten am Gewohnten, Bequemen, Bekannten, dem Bestehen auf bestimmten Erwartungen, ohne festgefügte Vorstellungen. Erst dann ist Wandlung und Inspiration möglich, erst dann können wir uns frei in eine neue Welt, ein neues Leben, ja auch in ein neues oder eigentlich uraltes Ernährungskonzept wagen. Und die Reichtümer annehmen, die dort auf uns warten, sich aber nur einem frischen, offenen Blick enthüllen.

Mit jeder Reise können wir uns selbst herausfordern, bew(r)eisen Mut und Willen zur Welt, zur Vielfalt und Farbigkeit der Welt. Uns immer wieder in Kontakt und Berührung zu bringen mit dem scheinbar Fremden und Unbekannten, das macht Herz und Seele weicher, staunender, fröhlicher. Das ist der einzige Besitz, den unsere Seele in die Ewigkeit letztendlich mitzunehmen vermag. Die vielfältige Bereicherung und erstaunliche Erkenntnisse, welche eine Reise uns schenkt.

Wer es vergessen haben sollte, für den gibt es nun wieder jede Menge

Anlass zum Staunen. Denn all das gilt auch für jene Reise, zu der dreizehn Teilnehmer und ich Anfang Dezember 2014 aus fast allen Himmelsrichtungen, aus Regen, Schnee und Kälte kommend, aufbrachen. Nach Málaga, ein Stück die Küste entlang, von Gisela Bayer, dem „Glowing Gourmet“, in der zauberhaften Casa El Morisco an der Costa de la Luz erwartet.

Der Flug führte zunächst über dickes Wolken„eis“ in herrlichen Strukturen, dann über die französischen Alpen, weiß leuchtend beschneit mit tiefblauen Gebirgsseen, später über flache Landstriche mit heckengesäumten Feldrainen, wie sie auch bei uns früher zum Schutz vor Erosion üblich waren. Zunehmend wurde es kleinhügelig bis gebirgig mit winzigen Dörfern wie an den Hang geworfene Häufchen Muschelsplitt. Dann noch quer über die Bucht von Málaga zur Landebahn, der erste Blick auf Palmen im Wind.

Die Abholung funktionierte wunderbar, es ging am Meer entlang, vorbei an lila, pink und blutrot blühenden Bougainvillea, biblisch anmutenden sandigen und roten Erhebungen mit Olivenbäumen, an Villen, Hügeln voll aneinandergeklebter Reihenhäuser, Wohnblöcken, die dennoch

wie königliche Unterkünfte wirkten, allein schon durch den maurischen Stil, im goldenen Licht des Nachmittags. Farbenrausch, Wärme, der Duft nach Meer und Blüten, die Finca ein wahres Refugium und ein einziges, liebevoll gestaltetes Willkommen. Angelegt über mehrere Ebenen, mit Pool, Teich, Pavillon, Heiligtümern, Hängematten, Liegen, Spiel- und Themengärten, Trampolin, Schaukel, alles üppig bewachsen mit Orangen-, Mandarinen- und Zitronenbäumen, Macadamia, Aloe und Avocado, Blüten in Hülle und Fülle. Ein Ort für alle Sinne, der andalusische Himmel blau und die ganze Woche nur selten bewölkt. Nicht weit vom Strand, an dem ich täglich morgens meine „Kilometer machte“, mit dem hawaiianischen Morgen-Chant den Sonnenaufgang begrüßte und wie von einem starken Akku aufgeladen wurde.

Erster Abend, erstes Kennenlernen, drei Männer, elf Frauen, Gisela mit ihrer Assistentin. Es wird sich zeigen, dass hier ein reiches Spektrum an Persönlichkeiten zusammengefunden hat, mit unterschiedlichsten beruflichen Hintergründen, Ärzte, Büroberufe, IT-Leute, Krankenpflege bis zu Pädagogik, Buchhaltung und Ökophologie. Auch die Vorkenntnisse

waren völlig unterschiedlich: „Null“ Erfahrung aber mit großer Neugier, erste positive Erfahrungen mit dem Wunsch nach Erweiterung der Kenntnisse und auch bereits langjährige und vielseitige Praxis in unterschiedlichen Gewichtungen. Das hielt den Dialog immer ganz besonders lebendig und produzierte engagierte Fragen:

Wie setzt sich funktionierende, artgerechte Rohkosternährung idealerweise zusammen?

Was hat es mit der Häufigkeit und Uhrzeit des Essens auf sich?

Womit bekomme ich ohne Agar-Agar (das erhitzt werden muss) Bindung, Geschmeidig- und Sämigkeit?

Welche Erfahrungswerte gibt es zu den unterschiedlichen Dörrgeräten?

Wie kann ich den bisherigen abendlichen Kohlehydratschub vor einer sportlichen Höchstleistung auch rohköstlich erzeugen?

Was tun, wenn der Darm nicht mitzuspielen scheint?

Braucht man wirklich einen Entsafter?

Und selbstverständlich ein ständiger Fluss an Fragen zu Herstellungsmethoden, praktischer Umsetzung, Bezugsmöglichkeiten, Quellen und Querverweisen etc.

THE Glowing Gourmet
GISELA BAYER

Gisela Bayer
The Glowing Gourmet
gisela@glowinggourmet.com
www.glowinggourmet.com

Rohkost - ein Fest für alle Sinne!

- Ausbildungskurse und Workshops
- Individuelles Training und Coaching
- Privates Catering
- Intensivseminare in Spanien



Gourmetkost ist keine Alltagskost

Zum ersten Zusammentreffen reichte Gisela rohköstlichen Kakao mit angenehmem Amaretto-Geschmack, diverse Pralinen, Trüffel und Marzipankonfekt. Was für ein himmlischer Start! Allerdings wies sie auch mehrfach darauf hin, dass sich der Großteil der Gourmet-Rohkost nicht zur Alltagskost eignet, sondern für besondere Gelegenheiten, hier und da als Höhepunkt oder vor allem als motivierender Einstieg für Neulinge. Um sich den Start schmackhaft zu machen, eine sanfte Umstellung zu vollziehen und nicht zu vergessen, welche Fülle das Repertoire aufzuweisen hat. Um zu sehen, dass man auf wirklich gar nichts verzichtet, sondern im Gegenteil ein wesentlich reicheres Nahrungsangebot nutzen kann und eine unglaubliche Erweiterung der Genussfähigkeit und -freude erfährt. Nahrung für die Sinne und für die Seele. Gisela zeigt uns: machbar ist in der Gourmet-Rohkost fast alles, mit etwas Know-how geradezu magisch und märchenhaft. Doch sollte alles in Maßen sein, nicht zu viel, dem Körper folgen und ihm helfend, leichter, froher, genährter zu werden und den optimalen, energievollen Wohlfühlmodus zu erreichen.

Der Körper ist glücklich damit, badet im üppigen Reichtum unverfälschter, direkt verfügbarer Nährstoffe, findet so von selbst zu immer mehr Leichtigkeit und Einfachheit und erreicht im Lauf der Zeit ein natürliches Gleichgewicht. Durch die fortschreitende Reinigung und Balancefindung können Nährstoffe besser aufgenommen werden und man benötigt somit auch immer weniger von dieser höchstwertigen Nahrung. Der natürliche Instinkt des Körpers und seiner Geschmacksnerven funktioniert wieder.

Doch nur, sofern der Darm gründlich saniert und auch immer wieder durch Fastenperioden unterstützt wird. Mit zunehmender Reinheit und Entwöhnung von Unangemessenem enden

auch der ständige Hunger sowie das Verlangen nach früheren Suchstoffen wie Mehl, Zucker, Alkohol, Kaffee etc. Auch ist Schluss mit der die Kochkost begleitenden Verdauungs-Leukozytose, deren offensichtlichste Auswirkungen Müdigkeit, Schläppheit, Antriebslosigkeit, Unverträglichkeiten und ein ständig kämpfendes und anfälliges Immunsystem sind.

Selbstverständlich waren Milchprodukte ein großes Thema. Auch hier herrscht Suchtpotential und jede Menge Falschinformation. Angesichts der köstlichen Nussmilchen, rohen Joghurts und fermentierten Käsesorten sollte jedem die Entwöhnung von speziesfremder Tiermilch im Erwachsenenalter leicht fallen. Tiermilch entzieht dem Körper Kalzium und sorgt keineswegs für starke Knochen, das war mir schon lange klar. Dass allerdings gerade die Hormone in der Milch das Zellwachstum unnatürlich stimulieren (weil wir eben Menschen- und keine Kuhkinder sind) und damit eine hervorragende Entwicklungsbasis für Krebszellen schaffen, war mir in seiner Wucht nicht bewusst, ist aber vollkommen einleuchtend.

Die Glowing-Gourmet-Rohkost ist sinnlich-üppig, gehaltvoll, bunt, unsagbar facettenreich und kreativ. Gisela ist auch eine Meisterin fluffig-leichter Teige, diese überraschten mich am meisten. Bisher kannte ich Pizza, Brote und Torten doch eher recht kompakt, schwer, klumpig. Das eben sind Giselas Geheimnisse. Damit sie ihre Vorstellung von einem Gericht, einer Komposition, verwirklichen kann, helfen ihr Findigkeit, Improvisationstalent, Ideenreichtum und auch ein geradezu kindlicher Spieltrieb. Und sie kennt natürlich ihre Zutaten und deren Möglichkeiten in- und auswendig. Damit kreiert sie genau das Aussehen, den Geschmack, die Konsistenz, die sie erreichen will. Für alles findet sie eine phantasievolle Lösung, was inhaltlichen und optischen Genuss ergibt.

Abgesehen davon möchte sie die Menschen gesund und glücklich sehen, sie auf ihrem Weg begleiten oder auf diesen bunten, verlockenden, köstlichen Weg bringen. Für verbesserte Gesundheit, mehr Seelenfrieden, einen Zuwachs an Erfüllung und Energie. Gisela: „Die Zellen jubilieren, wenn sie Rohkost erhalten“. Das untermauern auch ihre miterlebten Heilungserfolge selbst Schwerstkranker in den – auch medizinisch geleiteten – Rohkost-Centern, während sie teilhatte an der Zubereitung entsprechender Nahrung und Heilnahrung. Die erhebende, frohe Atmosphäre dort trägt sicher ein Übriges dazu bei.

Sie selbst ist ein liebevoll überschäumendes Bündel an Energie, Frohsinn und mit einem strahlenden, immer gern gebenden Herzen gesegnet. Wie ein Füllhorn überschüttet sie uns mit allem, was sie über die Jahre ihres Reisens, Erlebens und Lernens hinweg an Wissen und Erfahrung angesammelt hat. Sie war an unterschiedlichen Instituten, arbeitete mit verschiedenen Lehrern, alternativ praktizierenden und forschenden Ärzten, immer vor „rohem“ Hintergrund. Es sind ungeheure Schätze, kompakt, klar und aus wirklichem Erleben und Erproben heraus mit uns geteilt.

Gisela selbst ernährt sich – bis auf gelegentliche Gourmet-Rohkost – meist sehr einfach und reduziert, zeitlich und inhaltlich ganz an ihrem Körperwohlgefühl orientiert, perfekt ausbalanciert, vollkommen zufrieden. Vor gut elf Jahren stellte sie von jetzt auf gleich auf hundert Prozent Rohkost um, und ihr Leben wendete sich in allem um 180 Grad. Das Reisen begann, das Aufsaugen von Wissen um die optimale, heilende und auch dem Bedürfnis nach Schönheit und ansprechender Form dienende, artgerechte Menschennahrung. Und so durften wir in den kommenden Tagen davon profitieren:

Tag 1:

Unterricht: Nussmilch, Zucchini-spaghetti mit zweierlei Soßen, Cous-cous, Erdmandelbrot mit Tsatsiki.

Privatvergnügen: Sonne tanken

Tag 2:

Unterricht: Pfannkuchen mit cremiger Pilzfüllung, Mozzarella, Sprossen züchten, Müsli/Granola fürs Frühstück herstellen, Zucchini-Hummus, Nougat.

Privatvergnügen: barfuß am Strand in den Wellen, Muscheln und Steine sammeln, warmer Fönsturm, Sonne tanken.

Tag 3:

Unterricht: Sushi (sogar ich als Anti-Alge bin erstmals davon zu überzeugen), Kräcker, fermentierter Käse Basisrezept, Carob-Mousse-Kuchen mit Früchten, Fenchel-Sauerkraut-Salat (eine Offenbarung), Grüner Superfood-Smoothie. Abends Fotos und Bericht über eine Spirulina-Farm.

Privatvergnügen: landeinwärts in die Hügel, vorbei an einer Ziegenfarm, bis die ersten Wohnbaracken auftauchen, Sonne tanken.

Tag 4:

Unterricht: Tacos, süße Crêpes mit Apfelcreme, Falafel mit Hummus, Weiterverarbeitungsmöglichkeiten

des Basis-Käserezeptes (Schicht-, Weich- bis hin zu Hartkäse mit Tricks für den Blauschimmel-Touch), Mangotörtchen, Pizza, Meeresspaghetti-Salat, Weizengrassaft.

Privatvergnügen: barfuß am Strand, die Wellen hüpfen die Knie hoch wie kleine Ziegenkinder, Muscheln und Steine sammeln, Sonne tanken.

Tag 5:

Unterricht: Herstellung von Schokolade, Schokoladenüberzügen, Marzipan.

Privatvergnügen: der wohl schönste Tag der Woche, Schwimmen im Meer, ein Fischer schenkt mir die süßeste Mandarine, die ich je gekostet habe, später Sonne tanken, eine der Fincakatten macht es sich bei mir gemütlich.

Tag 6:

Unterricht: Chia-Pudding mit Himbeersöße, Säfte pressen, Fasten, „Geschmacksbalance herstellen – was ist das?“, Sauerkraut richtig ansetzen/fermentieren, Schokoladentorte (ein Traum).

Privatvergnügen: trotz immer wieder Nieselregen und starker Brandung am Meer entlang, kraftvolle Naturstimmung, frei fliegenden Wellensittichschwarm in den Bäumen beobachtet.

An jedem Tag dieser Woche vermittelte Gisela uns neue Ideen, Kenntnisse, Rezepte, wir durften immer wieder mithelfen und an ihrer Experimentierfreude teilhaben. Wir probierten aus, übten, staunten, massierten mit Hingabe Sauerkraut oder zu marinierendes Gemüse und es wurde viel gelacht, erfahren, gefragt, alles Wissen wurde genutzt, auch untereinander. Wir erhielten sogar „Training am Messer“, denn kaum einer von uns war professioneller Gemüseschnippler. Nun werden auch wir das schaffen,

mit etwas Übung. Es rauschte nur so vor Tipps und Tricks, wie dieses oder jenes Gemüse und Obst am besten zu behandeln, in Form zu bringen, zu kombinieren oder zu präsentieren ist.

Laufend erhielten wir kleine Hilfestellungen und interessante Hintergrundinformationen:

Wie man verhindert, dass Luft an die frisch angesetzte, fröhlich losblubbernde Sauerkrautfabrik im Glas kommt? Was alles als Rohkost verkauft wird, es aber nicht ist (weil bestrahlt



oder doch verborgen beispielsweise dampferhitzt oder sprühgetrocknet ist). Warum Nüsse, speziell Walnüsse, meist so schwer verdaulich sind und unbedingt eingeweicht werden müssen: um die Fraßgifte, die den Stoffwechsel blockieren – in diesem Fall die proteinverdauenden Enzyme – auszuschwemmen und Schimmelpilze abzuspielen. Nüsse und Samen beherbergen Enzymhemmer, damit der Keim nicht zur falschen Zeit aktiv wird – auch diese beeinträchtigen unseren Stoffwechsel und können durch Einweichen entfernt werden. Wie man richtig und motorschonend mit dem Mixer umgeht. Sowa sagt einem ja sonst keiner. Oder: Wo gibt es noch naturbelassenes Spirulina, wie schmeckt es nicht-sprühgetrocknet und was passiert andererseits bei der konventionellen Gewinnung? Es gab dazu abends eine Fotoshow mit Erläuterungen zur Entstehung und Verarbeitung von Spirulina auf einer europäischen Farm. Ein Parade-Modell, bei dem Gisela als Praktikantin alles miterleben durfte.

Vor unserem Seminarraum keimten und wuchsen Sonnenblumenkerne und anderes mehr. Wir lernten, das Saat- und Keimgut je nach Art drei unterschiedlichen Anzuchtmethoden

zuzuordnen: Sieb-/Teller-Methode, Keimgerät/Sprossenglas, Erdpflanzung. Es folgte eine Unterweisung, wie wir ein Rohkost-Keimgärtchen erfolgreich anlegen, pflegen und erhalten, Schimmel vermeiden und die Keimbabys zu kraftvollem Gedeihen anregen.

Es wurde sogar das Geheimnis gelüftet, wie man auch rohköstlich den Schokoladen-„Knack“ und –Glanz hinholt oder das Anschmelzen bei Zimmertemperatur verhindert. Bei all dem wurden wir zu halben Chocolatiers ausgebildet. Wir erhielten auch Hinweise zum Augentraining für die (Noch-) Brillenträger unter uns, versuchten uns an einer Koordinationsübung und sahen dabei häufig nicht nur drei, sondern gar vier oder fünf Daumen - also weiterüben!

Ein derart umfang- und detailreiches Programm hätte ich nie erwartet, in allem war diese Woche ein großartiges Geschenk für mich. Als Naturwesen mitten im Winter noch einmal einen Frühsommer erleben zu dürfen, von der Finca mit traumhaften Salatbuffets und frischen Früchten verwöhnt zu werden, all die herrlichen, von Gisela für uns produzierten Genüsse verkosten zu dürfen, was für

eine Schlemmerei! Die Gruppe zu erleben und jeden Menschen darin in seiner Einzigartigkeit mit all seinen Erfahrungen, seinem Fragen, Suchen und Finden.

Besonders war ich begeistert von Giselas warmem, heiterem Wesen, ihren großen Wissens- und Erfahrungsschätzen und ihrem Einfallsreichtum. Für mich persönlich ist sie ein leuchtendes Vorbild und Ansporn für den Mut zum Unerwarteten, für „Leinen los und dem Herzen folgen!“, für gelebte, vertrauensvolle Experimentierfreude und Erlebenslust. Etwas, das ich zwar auch, aber bisher doch nicht in letzter Konsequenz und Klarheit wie sie, bei gleichzeitig so viel Bescheidenheit und Erfüllung, gelebt habe. Das bewundere ich sehr an ihr. Es wartet also noch einiges auf mich...

Das alles war eine faszinierende, inspirierende, kulinarisch und seelisch erfüllende und bereichernde Reise. In ein anderes Land, in mein Inneres, das wieder entspannt zum Vorschein kommen durfte, in Begegnung, mit neuen Impulsen. Mit großer Dankbarkeit für alles Gesehene, Erfahrene, Gekostete und die Begegnungen, war diese Reise alles in allem auch eine Erfahrung von „Absolut Gisela“.

Einige der anderen Teilnehmer möchte ich zu Wort kommen lassen, denen ich folgende drei Fragen stellte:

- Was ist das Wichtigste/Wertvollste, das du aus diesem Kurs mitnimmst?
- Wozu wurdest du am meisten inspiriert oder was hat dich am meisten inspiriert?
- Was von dem Vermittelten willst du für dich als erstes umsetzen?

Birgit A.:

- Giselas offene und herzliche Art
- Käse fermentieren, Joghurt herstellen, beeindruckend ist die vollständige Resteverwertung – nichts wird verschwendet
- 100 Prozent Rohkost erreichen

Christina:

- Wenn man die Grundregeln kennt, ist alles ganz einfach. Auf nichts muss verzichtet werden, für alles gibt es Alternativen
- Noch größeren Rohkostanteil von über 80 Prozent erreichen
- Weizengrasssaft, grüne Säfte

Olivia:

- Habe viel über Rohkost gelernt, möchte sie mehr integrieren
- Gisela, sie gibt so unglaublich viel
- Kräcker

Reinhard:

- Dass man auch von Nüssen leben kann
- Schokoladenherstellung. Und ich bin maltechnisch zu einer „grünen Phase“ inspiriert worden
- Nussmilch herstellen
- Von Giselas geballtem Wissen profitieren zu können
- Es hat sich mir eine komplett neue Welt eröffnet (vorher keine Rohkost Erfahrungen)
- Erst einmal alles Nötige einkaufen

Birgit:

- Interessante Menschen treffen. Mit welch einfachen Mitteln man so viel erreichen kann. Es wird bewusst, wie viele falsche Vorstellungen zum Thema Rohkost kursieren. Und wie abwechslungsreich diese Ernährungsform ist!

- Rohkost mehr integrieren und den Anteil von 40 auf 80 Prozent erhöhen
- Kräcker, Käse herstellen

Daniel:

- Der Eindruck, dass die Schwelle, Rohkost zu praktizieren, nun gar nicht mehr so hoch ist
- Mich auf den Weg zu machen
- Säfte und Smoothies

Sabine Schmid, geboren 1967, arbeitet als Gesundheitstrainerin in den Bereichen der vegan-basischen Ernährung, lebendiger Vitalkost, Fasten sowie Prana/Lichtnahrung. Ihre Freizeit verbringt Sie als Konditionsbergsteigerin.

Bienengasse 5
87561 Oberstdorf
www.fürleibundseele.com
eMail: moanalea1@aol.com



Interview: **WA-Aktuell** im Gespräch mit Gisela Bayer

WA-Aktuell: Liebe Gisela, du bist eine so quirlige, übersprudelnde Person, flink und fröhlich wie ein Eichhörnchen. War das immer so? Oder hat die Ernährung etwas damit zu tun?

Gisela: Stimmt, ich war immer schon sehr agil, aber die Ernährung mit noch mehr verfügbarer Energie verstärkt das natürlich noch.

WA-Aktuell: Was hält deine Begeisterung für dein Tun und dein Leben lebendig, was motiviert dich?

Gisela: Zu sehen, welcher positiven Effekt auf das Leben anderer diese Arbeit hat, wie sie zu mehr Gesundheit und Lebensfreude beiträgt.

WA-Aktuell: Was ist dein Motto?

Gisela: Vertraue! Man muss sich keine Sorgen machen.

WA-Aktuell: Welches sind deine Kraftquellen?

Gisela: In der Natur sein, Berge, Meer, Bäume und Pflanzen, Radfahren, Wandern...

WA-Aktuell: Wie ist es für dich, dein Leben komplett deiner Leidenschaft für die Rohkost zu widmen und bisher auf Partnerschaft verzichtet zu haben, schon aufgrund der Reisen in den letzten Jahren?

Gisela: Andere Dinge waren in dieser Zeit eben wichtiger für mich, lernen, studieren, Erfahrungen machen – so war ich nicht offen für eine Beziehung. Inzwischen kann ich mir das aber vorstellen und bin gern in meinem neuen Zuhause.

WA-Aktuell: Wie bist du selbst ernährungstechnisch aufgewachsen und was hat Veränderungen ausgelöst?

Gisela: Meine Mutter hatte einen Bauernhof, es gab also immer frisches Gemüse aus dem Garten und Selbstgemachtes. Mit 17 Jahren zog ich dann aus.

WA-Aktuell: Was war in den Zeiten des Nomadenlebens dein innerer Anker/Halt/Heimat?

Gisela: Das Zusammensein und immer wieder neue Zusammentreffen mit Menschen, das vermittelt mir Geborgenheit.

WA-Aktuell: Wie lebst du deine Spiritualität und was trägt dich?

Gisela: Ich habe eine feste Verbindung mit der geistigen Welt.

WA-Aktuell: Warum hast du nach deiner Umstellung auf Rohkost noch drei Monate auf einer Ziegenfarm gearbeitet?

Gisela: Ich nahm ein „Sabbatical“ und vereinbarte bereits vorab für die ersten drei Monate einen Aufenthalt im The Living Centre, London, (Anm.: hier fand auch die sofortige Umstellung auf Rohkost statt, da es dort schlicht nichts anderes gab) sowie gleich im Anschluss drei Monate auf einer Ziegenfarm. Dorthin ging ich dann trotzdem und hatte große Freude an diesen intelligenten, wunderbaren Tieren. Auch meine Erfahrungen mit der Käseherstellung haben mir sehr bei der Umsetzung in die Rohkost geholfen.

WA-Aktuell: Welche zentrale oder besondere Erkenntnis hast du für dich gewonnen aus der Zeit mit Dr. Gabriel Cousens/Tree of Life Center?

Gisela: Dort lernte ich, mich nicht als rein physisches Wesen wahrzunehmen, sondern auch als spirituelles/geistiges und, dass beide Komponenten gleichwertig sind. Auch die sehr bewusste und dankbare Nahrungsaufnahme „Conscious Eating“ hat mich sehr beeindruckt. Ebenso die Aussage von Cousens, dass es „nie genug Essen gibt, um eine hungrige Seele satt zu bekommen“.

WA-Aktuell: Wo fühlst du dich geographisch mit Herz und Seele daheim?



Gisela: Im Moment in meinem Nest in der Nähe von Bremen.

WA-Aktuell: Viele haben, da durch die „Normalkost“ völlig verbildet, kein oder wenig Gefühl für ihren Körper und dessen Signale. Reicht es, allmählich in vegane Rohkosternährung hineinzuwachsen incl. Reinigung, Entgiftung etc. oder würdest du weitere Unterstützung empfehlen wie psychische oder Körpertherapien, Meditation etc.?

Gisela: Yoga halte ich für sehr empfehlenswert, körperlich und geistig.

WA-Aktuell: Hast du einen Wunsch oder eine Empfehlung an die Welt bzw. die Menschen darin?

Gisela: Mehr Toleranz, besser noch Akzeptanz und mehr Offenheit.

WA-Aktuell: und für dich selbst und dein eigenes Leben?

Gisela: Weiterhin gesund zu bleiben, noch viele interessante, offene, nette Menschen zu treffen und mich mit ihnen auszutauschen.

WA-Aktuell: Welche deiner vielen Stärken und Talente inspiriert deine Umgebung am meisten oder bewirkt aus deiner Sicht am meisten?

Gisela: Meine Begeisterungsfähigkeit und eine Art kindlicher Neugier.

WA-Aktuell: Hast du aktuell einen Traum, der verwirklicht werden möchte?

Gisela: Ja, ich möchte gern eine lange Wanderung unternehmen, z.B. die Via Francigena von Canterbury nach Rom.

WA - Aktuell hilft weiter • WA - Aktuell hilft weiter • WA - Aktuell hilft weiter

Die Vision vom Betreuten Wohnen mit Rohkost

Die ganzheitliche Gesundheits-, Lebens- und Ernährungsberaterin Veronika Sauer und ihr Mann Peter betreiben im thüringischen Haselbach eine Naturkostschule. WA-aktuell berichtete in der Ausgabe 91 über die Leber- und Gallenblasenreinigung, die Schwermetallausleitung, das Basenbad und vieles mehr. Die beiden haben noch eine Vision. Sie möchten ein Betreutes Wohnen einrichten für Menschen, die schon länger ganzheitlich und gesund leben und das auch im Alter tun wollen. Veronika Sauer erzählt von ihrem Traum: Bisher habe ich meine Träume immer schneller wahr gemacht, als es meiner Familie lieb war, wie die Idee mit der großen Jurte auf der Wildkräuter Wiese. Ebenso umgesetzt sind die Abenteuer-Langzeit-Basenbäder mit Lagerfeuer im Zelt zum Wohlfühlen oder zum Ausleiten der Schwermetalle mit unserer Vierfach-Methode. Ein Kulturprogramm mit Gitarrenmusik, ein Fünf-Gänge-Rohkost-Menü und anregendes Wannengeflüster lassen dabei die Zeit nicht lang werden.

Ruckzuck war mein Traum also Wirklichkeit geworden und wir blicken heute auf ein erfolgreiches erstes Jahr zurück, in dem wir vielen Menschen helfen konnten, besonders die Altlasten, das abgelagerte Quecksilber vom entfernten Amalgam Stück für Stück auszuscheiden. Der nächste Traum, der mir vorschwebt, ist etwas für Menschen im letzten Lebensfünftel zu machen. Wer sich seit 20 Jahren oder länger aus gesundheitlichen Gründen an eine bestimmte, ihm wohltuende Ernährungsweise gewöhnt und damit seine Krankheitsbilder besiegt hat oder in Schach hält, möchte diese meist so fortsetzen.

Bislang gibt es nirgendwo in Deutschland Wohnstätten, in denen man per Appetit entscheiden kann, welches Essen zubereitet werden soll und wie. Für Menschen, die alleine leben und weder krank noch pflegebedürftig sind, die weiterhin vital und annähernd Medikamente frei bleiben möchten, wäre es aber schön, im letzten Lebensabschnitt unter ihresgleichen zu sein und mit gesunder Kost versorgt zu werden. Sie könnten weiterhin genauso essen, wie sie es sich rituell angewöhnt haben, zu individuellen Zeiten, weil die Erfahrung gezeigt hat, dass es dem Körper gut tut. Denn es fällt vielen nicht mehr leicht, sich selbstständig unter den heutigen Bedingungen ihre

organische und lebendige Bio- Frischkost zusammenzutragen. Es geht also um betreutes Wohnen mit individueller Wunschkost. Außerdem sollen die großen Unterschiede bei Essenszeiten, Essenbestandteilen, die vorwiegend roh und nicht aus der Dose sein sollen, berücksichtigt werden.

Liebe Leserinnen und Leser,

Die Redaktion von Wandmaker-aktuell freut sich, helfen zu können, indem sie die Vision von Veronika und Peter Sauer veröffentlicht. Wir möchten das aber nicht nur in diesem Fall tun. Wenn auch Sie ein Anliegen haben, wenn Sie etwas suchen, einen Rat brauchen oder eine Frage haben, unterstützen wir Sie gerne. Schreiben Sie uns, was Sie den Lesern mitteilen möchten. Wir freuen uns auf ihren Bericht.

**WA-Aktuell, info@roh-vegan.de,
www.helmut-wandmaker.de**

Wir starten in diesem Jahr ein Betreutes Wohnen auf dem Lande mit Quellwasserversorgung aus dem Wald – es ist ein sehr gutes zertifiziertes Trinkwasser – mit veganer Bio-Frischkost nach Wunsch am Gabentisch in kleinen Gruppen. Ansonsten führen die Menschen ihr eigenes Leben. Mitwerkeln im großen Hügelbeetgarten ist unbedingt erlaubt, der Bewegung wegen und um sein eigenes Bio-Gemüse heranwachsen zu sehen. Außerdem haben wir bereits eine Physiotherapie- und Massage-Station „der besonderen Art“ für ältere Leute hier angesiedelt. Die modernisierte Sporthalle ermöglicht jede Art von Bewegungsübungen.

Wer also in künftigen Jahren an einer solchen Betreuung mit Ortswechsel nach Haselbach im Thüringer Wald bei Sonneberg Interesse hat, darf sich jetzt schon bei uns melden.

Kontakt: Veronika Sauer
Rögitzstraße 70 • 96523 Haselbach
Tel.: 036762-80244
Mobil: 0171-7731376

veronika.sauer@web.de
www.naturkost-schule.de
www.rohkost-seminar.de