

# Victoria Boutenko Green for Life

Leseprobe

[Green for Life](#)

von [Victoria Boutenko](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



<http://www.unimedica.de/b17234>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>





## KAPITEL 2

### WAS FEHLTE IN UNSERER ROHKOSTERNÄHRUNG?

Mein Mann, unsere beiden jüngsten Kinder und ich hatten uns seit Januar 1994 - also bis zum damaligen Zeitpunkt über elf Jahre lang - ausschließlich rohköstlich ernährt. Wir hatten uns aus Verzweiflung zu dieser radikalen Ernährungsform entschlossen, denn die Ärzte hatten uns keinerlei Hoffnung gemacht, dass wir je wieder von unseren schrecklichen Erkrankungen genesen könnten.

Mein Mann Igor war seit seiner Kindheit immer wieder krank gewesen. Schon im zarten Alter von siebzehn Jahren hatte er neun Operationen hinter sich. Durch seine progressive *Hyperthyreose* (fortschreitende Schilddrüsenüberfunktion) und seine chronische rheumatische Arthritis war er bereits mit achtunddreißig ein gesundheitliches Wrack. An Regentagen musste ich ihm die Schuhe binden, weil er seine arthritische Wirbelsäule nicht beugen konnte. Sein Puls lag meist über 140,

an Sonnentagen trännten ihm die Augen und seine Hände zitterten. Igor fühlte sich unentwegt müde und hatte fast immer Schmerzen. Igers „Schilddrüsenarzt“ sagte, wenn er einer operativen Entfernung der Schilddrüse nicht zustimme, würde er in weniger als zwei Monaten sterben. Sein „Arthritisarzt“ war der Ansicht, dass er den Rest seines Lebens im Rollstuhl verbringen würde.

Bei mir wurde *Arrhythmie*, eine unregelmäßige Herzrätigkeit, festgestellt. An dieser Krankheit war bereits mein Vater gestorben. Meine Beine waren durch Ödeme ständig geschwollen; ich wog 126 Kilogramm und nahm immer weiter zu. Mein linker Arm wurde nachts oft taub und ich hatte Angst, ich müsste sterben und meine Kinder würden Waisen. Ich war unentwegt müde und fühlte mich depressiv.

Unsere Tochter Valya hatte von Geburt an Asthma und Allergien; sie hustete oft die ganze Nacht über heftig. Bei unserem Sohn wurde *Jugenddiabetes mellitus Typ I* festgestellt.

Nachdem ich wieder einmal eine ganze Nacht geweint hatte, kam ich zu dem Schluss: Wenn wir etwas *anders haben wollten*, mussten wir auch *anders handeln*. Von nun an probierten wir verschiedene Heilmethoden aus und beschlossen schließlich, Rohköstler zu werden. Damals wussten wir nicht das Geringste über leckere Rohkostgerichte und darüber, wie man Leinsamen-Kracker im Dörrgerät herstellt. Und dennoch konnten wir, allein indem wir den Gashahn am Herd zudrehten und nie wieder etwas kochten, all unsere unheilbaren, lebensbedrohlichen Krankheiten heilen. Wir wurden so schnell immer gesünder, dass wir alle vier bereits nach dreieinhalb Monaten gemeinsam mit 40.000 anderen Läufern am *Bolder Boulder*-Rennen über zehn Kilometer teilnehmen konnten.

Durch die neue Ernährung und regelmäßiges Joggen stabilisierte sich sogar Sergeis Blutzuckerspiegel. Seit er sich ausschließlich rohköstlich ernährt, hat er nie wieder Diabetes-Symptome gezeigt. Wir waren unglaublich überrascht, nicht nur darüber, wie schnell wir wieder einen normalen Gesundheitszustand erreicht hatten, sondern auch darüber, dass wir uns so viel gesünder fühlten als jemals zuvor.

Die Geschichte unserer Heilung haben wir in allen Einzelheiten in unserem Buch *Raw Family: A True Story of Awakening* beschrieben.

Doch nach mehreren Jahren als Rohköstler beschlich uns irgendwann das Gefühl, dass wir einen Punkt erreicht hatten, an dem sich unser Gesundheitszustand nicht weiter verbesserte, ja, sogar eher wieder ein wenig verschlechterte. Nach etwa sieben Jahren reiner Rohkost waren wir immer häufiger unzufrieden mit unserer Ernährung. Egal welche Art von Rohkost ich gegessen hatte, ich entwickelte ein Völlegefühl, besonders aber, wenn ich Salat mit Dressing zu mir genommen hatte. Deshalb verzehrte ich nun mehr Früchte und Nüsse ... und nahm zu. Mein Mann bekam viele graue Haare. Wir alle waren uns nicht mehr sicher, ob das die richtige Art der Ernährung für uns war. Und wir fragten uns oft: „Was sollen wir nur essen?“ Hin und wieder hatten wir sogar Hunger, aber keinerlei Lust auf das, was zu einer klassischen Rohkosternährung gehört: Früchte, Nüsse, Samen, Körner und Trockenfrüchte. Salate (mit Dressing) waren zwar köstlich, sie machten uns aber schläfrig und müde. Wir saßen also in der Klemme. Ich erinnere mich, dass Igor eines Tages einen Blick in den Kühlschrank warf und immer wieder sagte: „Ich wünschte, ich hätte Lust auf irgendwas von diesem Zeug ...“ Solche Phasen dauerten nie lange und wir schoben es jedes Mal darauf, dass wir uns wahrscheinlich überessen hatten, und wir konnten unseren Appetit durch Fasten, Fitnesstraining, Wandern oder einfach durch mehr Arbeit wieder anregen. Meine Familie und ich sind felsenfest davon überzeugt, dass Rohkost für uns *das einzig Richtige* ist. Deshalb machten wir einander immer wieder Mut, bei Rohkost zu bleiben, komme, was da wolle. Und so ließen wir uns ständig neue Tricks einfallen. Viele Freunde haben mir von ähnlichen Erfahrungen berichtet. Sie hatten an diesem Punkt meist die reine Rohkosternährung aufgegeben und wieder etwas gekochte Kost in ihren Speiseplan aufgenommen. Doch wir bestärkten uns immer wieder gegenseitig und blieben bei einer rohköstlichen Ernährung.

Aber mir stellte sich täglich aufs Neue die bohrende Frage: „Fehlt etwas in unserer Ernährung?“ Und die Antwort kam stets auf der Stelle: „Nein! Nichts ist besser als reine Rohkost.“

Doch so klein sie auch waren, die unerwünschten Anzeichen dafür, dass wir nicht ganz gesund waren, häuften sich. Sie zeigten sich in geringfügigen, aber spürbaren Symptomen wie etwa einer Warze an der Hand oder grauem Haar und ließen Fragen und Zweifel daran aufkommen, dass die Rohkosternährung in ihrer momentanen Form vollständig war. Und als meine Kinder schließlich darüber klagten, dass ihre Zähne schmerzempfindlicher geworden seien, konnte ich an nichts anderes mehr denken als daran, was uns wohl fehlte, um wirklich gesund zu sein. Ich redete ständig darüber und machte alle um mich herum damit verrückt.

Auf meiner eifrigen Suche begann ich, Daten über jedes einzelne Nahrungsmittel zu sammeln, das für den menschlichen Verzehr geeignet war. Wie meine Großmutter zu sagen pflegte: „Suchet und ihr werdet finden.“ Nach vielen Irrtümern fand ich schließlich die Antwort. Ich entdeckte eine Nahrungsmittelgruppe, die den GESAMTEN Nähr- und Vitalstoffbedarf des Menschen decken konnte: grünes Blattgemüse! Die Wahrheit war also: Meine Familie und ich, wir aßen nicht ausreichend grünes Blattgemüse. Und es war noch schlimmer: Wir mochten es nicht einmal. Wir wussten, dass grünes Blattgemüse wichtig ist, aber niemand hatte uns je sagen können, wie viel wir in unserer Nahrung wirklich brauchten. Wir kannten nur die ungenaue Empfehlung, dass man so viel wie möglich davon essen solle. Um herauszufinden, wie viel grünes Blattgemüse wir brauchten, wollte ich die Ernährungsgewohnheiten der Schimpansen studieren, da sie zu den Lebewesen gehören, die dem Menschen am ähnlichsten sind.



## WIE SICH SCHIMPANSEN ERNÄHREN

Schimpansen sind uns Menschen sehr ähnlich. Die Wissenschaftler am *Chimpanzee Et Human Communication Institute* an der *Washington Central University* sind der Überzeugung, dass „Schimpansen als Menschen klassifiziert werden sollten“. Nachdem sie das Verhalten dieser intelligenten Wesen eingehend studiert hatten, waren die Forscher der *WCU* davon überzeugt, dass Schimpansen wesentlich schlauer sind, als die meisten Menschen denken. Nach Angaben der Wissenschaftler der *WCU* verfügen Schimpansen über eine eigene Sprache und eine eigene Kultur. Das hätten wir Menschen ihnen nie zugetraut. Sie verwenden eine eigene Zeichensprache, die die Wissenschaftler mehr als drei Jahrzehnte lang eingehend untersucht haben. Die Forscher der *WCU* stellen fest: „Neueste Indizien lassen darauf schließen, dass Technik und Kommunikation, der sich die Schimpansen bedienen, der Definition von ‚Kultur‘<sup>1</sup> genügen. Wir wissen auch, dass die kognitiven Fähigkeiten

der Schimpansen den unseren sehr ähnlich sind, und zwar sowohl intellektuell als auch emotional. Nach jeder vernünftigen Definition sollten Schimpansen als Menschen klassifiziert werden."<sup>1</sup> Die meisten medizinischen Forschungsinstitute sind sich darüber einig, dass sich Schimpansen und Menschen sehr ähnlich sind. Leider werden Schimpansen genau aus diesem Grund für wissenschaftliche Experimente benutzt. Werfen Sie nur einmal einen Blick auf die folgenden Zitate aus zahlreichen medizinischen Artikeln:

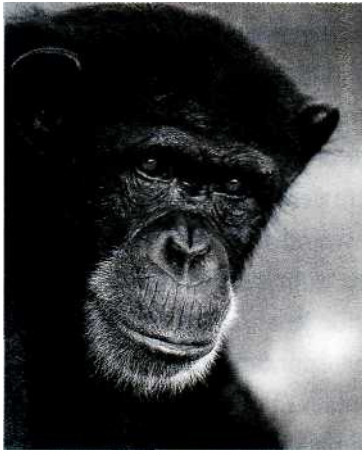
„Moderne Menschen und Schimpansen haben zu etwa 99,4 Prozent die gleiche Gensequenz. Dadurch sind beide enger miteinander verwandt als jeder mit einer anderen Tierart."<sup>2</sup>

„Schimpansen gleichen dem Menschen mehr als jedes andere Tier... Das menschliche Gehirn ist dem Gehirn des Schimpansen sehr ähnlich. Der größte Unterschied zwischen Menschen und Menschenaffen liegt nicht in ihrer Anatomie, sondern in ihrem Verhalten."<sup>3</sup>

„Schimpansen haben dieselben Blutgruppen - A, B und 0 - wie der Mensch und werden für Vergleichsstudien bei Gewebetransplantationen, in der Hepatitis-Forschung und anderen medizinischen Studien eingesetzt."<sup>4</sup>

„Nichtmenschliche Primaten [spielen eine] entscheidende Rolle in der biochemischen Forschung, wenn es darum geht, wichtige Infektionskrankheiten wie AIDS, Hepatitis und Malaria sowie chronische degenerative Erkrankungen des Zentralnervensystems (wie Parkinson und Alzheimer) zu verstehen, zu behandeln und zu verhindern.... Die enge phylogenetische [stammesgeschichtliche] Verwandtschaft zwischen nichtmenschlichen Primaten und Menschen eröffnet nicht nur neue Möglichkeiten, Unbedenklichkeit und Wirksamkeit von Medikamenten und Impfstoffen zu testen, sondern ist auch vielversprechend im Hinblick auf die Bewertung der Möglichkeiten neuer genbasierter Behandlungsformen für infektiöse und genetische Erkrankungen des Menschen."<sup>5</sup>

„Aufgrund ihrer engen phylogenetischen Verwandtschaft mit dem Menschen sind nichtmenschliche Primaten ausgezeichnet geeignet,



um an ihnen die Biologie und das Verhalten des Menschen zu studieren. Ihr Einsatz in der biomedizinischen Forschung ist von entscheidender Bedeutung für den Fortschritt in der medizinischen Wissenschaft... [einschließlich] der Entdeckung des Rhesus-Faktors und der Entwicklung des Polio-Impfstoffs. Man bedient sich ihrer inzwischen in fast allen medizinischen Bereichen."<sup>6</sup>

Wenn Schimpansen und Menschen wirklich so eng miteinander verwandt sind und wenn die Erforschung dieser engen Verwandtschaft so entscheidend wichtig für unsere Gesundheit ist, dann frage ich mich, warum wir Menschen die Studienergebnisse nicht in beiden Richtungen anwenden? Ich frage mich, wie es angehen kann, dass wir die schlimmsten Krankheiten des Menschen auf Schimpansen übertragen, aber nichts von ihnen lernen! Warum machen wir uns nicht gesund, statt sie krank zu machen? Warum sollten wir nicht zumindest einmal ausprobieren, was sie essen?

Im Internet bestellte ich mir Bücher und DVDs im Wert von 300 US-Dollar über Schimpansen, über ihre Ernährung und ihre Lebensweise. Und meine Fragen stellte ich schriftlich an die *Jane Goodall University*. Ich besuchte drei große Zoos, in denen Schimpansen gehalten werden, und sprach mit den Menschen, die sie jeden Tag füttern und pflegen. Dabei entdeckte ich faszinierende Dinge über Schimpansen, die das





Victoria Boutenko

[Green for Life](#)

Grüne Smoothies nach der  
Boutenko-Methode  
Aktualisierte Neuauflage

224 Seiten, kart.  
erschienen 2014



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)