



Das ist Jacqueline Hütters einzige Mahlzeit an diesem Tag: ein Salat aus Möhren, Gurken, Erbsengrün, gekeimten Mungobohnen- und Buchweizensprossen, dazu ein Algensaft. Fotos (2): Bexte

Rohkost, sonst nichts

Jacqueline Hütter (28) hat mit ihrer besonderen Ernährung Gesundheitsprobleme in den Griff bekommen

■ Von Bernd Bexte

Herford (HK). Nein, bekehren möchte sie niemanden. „Das ist ganz einfach mein Weg, mich zu ernähren. Mir geht es damit gut.“ Jacqueline Hütter isst keine tierischen Produkte, kein Obst und nichts Gekochtes – und hat damit ihre gesundheitlichen Probleme in den Griff bekommen.

Auf dem Küchentisch vor ihr steht die heutige Mahlzeit: „Es gibt einen Salat aus Möhren, Gurken, Erbsengrün, gekeimten Mungobohnen- und Buchweizensprossen“, zeigt die 28-Jährige auf die vorbereiteten Schalen. Gewürzt wird nur mit etwas Apfelessig. Den Durst löscht ein tiefgrüner, im Wasser aufgelöster Mix aus Algen- und Gerstengrassaftpulver.

Etwa 1500 Kilokalorien liefere die Rohkost. „Das reicht mir, ich esse auch nur einmal täglich, so gegen 17 Uhr.“ Dann nimmt sie sich aber viel Zeit, „eine Stunde oder so“. Auf ein Frühstück verzichtet Jacqueline Hütter, den Tag über trinkt sie nur etwas Kaffee – ohne Zucker, wie sie auch komplett auf Salz verzichtet. „Ich süße nur mit Stevia.“

Intermittierendes Fasten nennen das Ernährungswissenschaftler. Das helfe, den Körper zu entgiften. Ihr gehe es damit gut. „Ich

mache jeden Tag etwas Sport. Das ist alles kein Problem, auch wenn ich natürlich weiß, dass das für viele Menschen nur schwer zu verstehen ist.“ Wichtig sei es, ausreichend Proteine zu sich zu nehmen. „Das schaffe ich aber, und das Essen macht auch satt.“

Vor zehn Jahren, zur Abi-Zeit, begann ihr Weg, erinnert sich die heute 28-Jährige. „Ich hatte Allergien und einen viel zu hohen Cholesterinspiegel. Eigentlich nichts Dramatisches, aber ich fühlte mich in meiner Lebensqualität eingeschränkt.“ Damals hatte sie sich noch „normal“ ernährt. „Klar, ich habe auch Pommes oder Schokolade gegessen.“ Auf Dauer habe sie das aber als unnatürlich empfunden. „Ich habe dann begonnen, auf tierische Produkte zu verzichten. Das Wort ‚vegan‘ kannte ich da noch gar nicht.“

Und siehe da – ihre Gräserallergie sei verschwunden. „Zuvor hatte ich mich im Sommer schon gar nicht mehr aus dem Haus getraut.“ Bei der nächsten ärztlichen Untersuchung sei dann auch der Cholesterinspiegel wieder normal gewesen. „Ich habe dann ab und zu mal wieder Fleisch gegessen, jedoch gemerkt, dass mir das nicht bekommt.“ Seit etwa fünf Jahren ernährt sich die gebürtige Berlinerin, die mit ihrem Freund

Marc Uhlig (28) seit August 2018 in Herford lebt, ausschließlich von Rohkost. „Anfangs ging es mir damit nicht so gut.“ Schlapp und schwindelig habe sie sich gefühlt, „auch unterzuckert, wie man so sagt. Ich stelle mir vor, dass sich so ein Drogenabhängiger auf Entzug fühlen muss.“ Doch der Kör-

„Ich kann mir gar nicht mehr vorstellen, etwas Warmes zu essen.“

Jacqueline Hütter (28)

per habe sich schnell auf die neue Nahrung eingestellt. Eine Zeit lang habe sie auch noch in einem Dörrautomaten (maximal 42 Grad Celsius) Teig aus gekeimten Samen zu einer Art Knäckebrot zubereitet. „Das war aber zu aufwendig. Der Teig musste 54 Stunden da drin bleiben.“

Sie weiß, dass viele die Stirn runzeln, wenn sie über ihre Ernährungsgewohnheiten spricht. Ihre Familie habe das anfangs

auch komisch gefunden. „Ich sehe das aber undogmatisch. Ich verbiete mir nichts, mir bekommt das, was ich früher mal gegessen habe, einfach nicht mehr.“ Sie habe es zwischenzeitlich einmal mit Mandelmus versucht. „Da hatte ich gleich ein geschwollenes Gesicht.“ Deshalb vermisse sie auch nichts. „Das ist natürlich subjektiv, aber ich glaube schon, dass sich mein Geschmackempfinden verändert hat.“ Trotzdem habe sie zu Weihnachten auch „ganz normal“ mit ihren Neffen Plätzchen gebacken. „Das ist doch eine tolle Sache.“ Nur genascht hat sie die nicht. Bei Familienfeiern sitze sie jetzt mit am Tisch, ohne etwas zu essen. „Damit hat aber niemand mehr ein Problem.“

Für sie ganz wichtig: „Gesunde Ernährung bedeutet nicht nur, etwas in die Nahrung zu integrieren, beispielsweise Rohkost. Man muss anderes einfach weglassen.“ Etwa tierische Produkte, Weizenmehl oder Zucker. Jacqueline Hütter verzichtet auch auf Obst – des Fruchtzuckers wegen.

Ihre Passion für Rohkost hat die 28-Jährige Steuerfachangestellte

seit Jahresbeginn zum Beruf gemacht. Mit ihrem Freund baut sie bereits seit vergangem Sommer zu Hause an der Wagnerstraße sogenannte Microgreens an, besonders nährstoffreiche Jungpflanzen aus Gemüse, Körnern und Hülsenfrüchten, die nach neun bis 14 Tagen geerntet werden. Unter dem Namen Majamin verkauft das Paar seine grüne Ware auf dem Herforder Wochenmarkt sowie an Restaurants in der Region. „Die Nachfrage ist groß, häufig so groß, dass wir schon nach wenigen Stunden auf dem Markt ausverkauft sind.“

Ihr Freund unterstützt sie beim Einhalten des konsequenten Rohkost-Speiseplans. Ja, er habe sie eigentlich erst durch eine Internetrecherche auf die Idee gebracht, sagt Jacqueline Hütter. Der 28-Jährige selbst belässt es aber beim Verzicht auf tierische Produkte. „Das ist auch eine Sache des Willens. So ganz ohne Gekochtes – das würde ich auf Dauer nicht schaffen.“ Seine Freundin sieht das ganz anders: „Ich kann mir gar nicht mehr vorstellen, etwas Warmes zu essen.“

„Als Dauerernährung nicht geeignet“

Ärztin sieht Risiken, aber auch Vorteile der (veganen) Rohkost

Herford (HK/bex). Für Jacqueline Hütter ist Rohkost die ideale Ernährung. Doch ist das für jeden etwas? Und ist das auf die Dauer gesund? Dr. Anh Hoang, Leiterin des Bereichs Diabetologie am Klinikum, gibt dazu Auskunft.

In Studien zeigten sich sowohl positive als auch negative Auswirkungen der Rohkost. „Positiv sind ein niedriger Cholesterinspiegel und ein höherer Antioxidantienpiegel durch vermehrte Aufnahme von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen.“ Mögliche Negativeffekte seien ein Vitamin-B12-Mangel, ein niedriger Omega-3-Fettsäure-

spiegel, niedrige Knochendichte sowie Zahnerosionen. Bei manchen Menschen sei Untergewicht die Folge. Auf Dauer drohten bei körperlich schwer arbeitenden oder sportlich aktiven Menschen Kaloriendefizite. Mangelerscheinungen könnten auftreten, da der Proteinanteil der Nahrung sehr gering sei. „Als Dauerernährung sind bestimmte Rohkostformen nicht geeignet, etwa vegane Rohkost, und daher bei Kindern und Schwangeren nicht empfohlen.“ Rohkost sollte Teil einer ausgewogenen Ernährung sein und nicht ausschließlich die Ernährung



Dr. Anh Hoang, Diabetologin am Klinikum

bestimmen. Sofern keine Allergien oder Unverträglichkeiten vorliegen, sollte auf Obst und Nüsse nicht verzichtet werden. Andererseits: „Wer den Konsum von Salz und Zucker reduzieren oder einstellen kann, tut sei-

ner Gesundheit Gutes.“

Nur einmal am Tag zu essen, eine Form des intermittierenden Fastens, könne im individuellen Fall die passende Ernährungsweise sein. Mit dieser radikalen Diätform lasse sich in kurzer Zeit auch viel Gewicht abnehmen. „Allerdings sollte darauf geachtet werden, sich ausgewogen zu ernähren, um dem Körper möglichst viele Nährstoffe zuzuführen, da er in den verbleibenden 23 Stunden nichts erhält.“ Werde nur eine Mahlzeit am Tag eingenommen und sei die Ernährung einseitig, so seien langfristig gesundheitliche Probleme nicht auszuschließen.



Wichtige Proteinquelle: Die Mungobohnen werden zwölf Stunden in Wasser gelegt, dann keimen sie – rechts nach einem Tag, links nach zwei Tagen.