

## Erfahrungsbericht von Marco zur Ausbildung zum Ernährungsberater bei Petra Birr



Eines meiner Lieblingsgerichte war bis vor drei Jahren fränkisches Schäufele (gebratene Schweineschulter) mit Kloß und Soß'. Die Gemüsebeilage habe ich meist links liegen lassen. Wofür das Gemüse? Es geht doch um das gute Fleisch! Oder?

Nun, seitdem hat sich viel getan... Seit Mitte 2013 beschäftigen sich meine Frau Maria und ich intensiv mit Ernährung und natürlicher Lebensweise. Vorher haben wir uns nicht viele Gedanken über unser Essen gemacht. Bis auf, dass es schmecken und satt machen sollte. Wir waren bis und vor Allem in 2013 oft erkältet und hatten andere Wehwehchen (Rücken, Magen/ Verdauung/ Darm). Deshalb haben wir begonnen, uns damit zu beschäftigen, wie man eine bessere gesundheitliche Konstitution erlangen kann. Und wir sind fündig geworden: Dass dies mit der Nahrung zusammen hängen könnte, hätten wir nie gedacht ;)

Wir hatten dann erst mal begonnen, vegetarisch zu essen. Und ganz ehrlich: das fiel uns nicht leicht, so ganz ohne Erfahrungen damit - wir hatten immerhin über 20 Jahre omnivor gegessen und auch nur so kochen gelernt, abgesehen von ein paar Ausnahmen, wie Pasta, Pellkartoffeln, Pfannkuchen usw. ... außerdem mochten wir ja unsere Weißwürste, Nürnberger Bratwürste und anderes – aber wir wollten es auf einen Versuch ankommen lassen.

Deshalb war ein Entschluss ganz entscheidend und super hilfreich für uns: wir wollten ein paar Tage Urlaub machen und haben uns für eine gemütliche kleine vegetarische Pension in Österreich entschieden. Und es war wirklich grandios. Gerade ich war am Anfang sehr skeptisch, weil ich noch nie so gern gekochtes Gemüse gegessen hatte – vor allem gekochter Kohlrabi – und was gab es am ersten Abend?! Gekochten Kohlrabi! Aber es war so so lecker! Es gab jeden Morgen Frischkornmüsli, hausgemachte frische Aufstriche – süß und herzhaft – sowie Avocado. Abends gab es einen großen Teller mit frischer Rohkost, ein Hauptgericht und auch eine Nachspeise. Nach dieser Woche fiel es uns nicht mehr schwer, auf Fleisch und Wurst zu verzichten – uns hat einfach nichts gefehlt in unserem Speiseplan.

Und nach und nach haben wir dann auch milch- und eiprodukte einfach weggelassen - als wir bereit dafür waren; so haben wir auch nie etwas vermisst.

Unser Ansatz war von Anfang an, möglichst naturbelassen zu essen, das heißt: viel selber machen und kochen, keine raffinierten Öle und Zucker mehr und natürlich auch sonst keine stark verarbeiteten Sachen oder Fertigessen. Und so waren wir auf einmal vegan, ohne dass wir das vor hatten.

Ich wollte nun in diesem Jahr unbedingt tiefer und professioneller in die ganze Thematik einsteigen. Noch mal neu lernen, wie unser Körper funktioniert, welche Lebensmittel für uns gut sind und alternative Möglichkeiten erfahren, die das Leben vitaler und leichter werden lassen. Also hatte ich mich dazu entschlossen eine Ausbildung zum Ernährungsberater zu machen. Mir war wichtig, dass es keine Ausbildung ist, in der eine "ausgewogene Ernährung", wie sie im Allgemeinen vermittelt wird - bestehend aus Kartoffeln/Nudeln, Fleisch und Gemüse - sondern eine, die zu mir und zu unserer neuen Lebenseinstellung passt. Ich wollte eine Ausbildung im Rohkostbereich.

Bei meiner Recherche im Internet bin auf die wunderbare Petra gestoßen. Sie hat genau die Inhalte angeboten, die mich interessierten. Aber in Berlin?! Ich habe lange darüber nachgedacht. Immerhin wohnen wir in Nürnberg, nicht gerade um die Ecke. Aber schlussendlich habe ich mich entschieden, bei Petra in Berlin die Ausbildung zum Ernährungsberater Rohkost zu machen.

## Erfahrungsbericht von Marco zur Ausbildung zum Ernährungsberater bei Petra Birr



Da ich Petra nicht kannte, waren für mich die Punkte Ausbildungsinhalte, -aufbau und -dauer, dass Berlin eine tolle Rohkostszene hat und hier ein wahres Rohkost-Eldorado ist, entscheidend.

Die Ausbildung begann im Juli 2016, ich hatte mich bereits im Februar angemeldet und war so neugierig auf alles. Die Ausbildung fing auch gleich im wahrsten Sinne des Wortes 'heiß' an: Das erste Wochenende war ein richtig tolles heißes Sommerwochenende.

Als ich Petra das erste Mal traf, habe ich sie sofort ins Herz geschlossen. Eine liebe Seele durch und durch. Sie bringt die Rohkostthemen auf eine sanfte, undogmatische Art und in ihren Worten verständlich und nachvollziehbar rüber. Ihre Sicht auf die Dinge legt sie logisch und konsequent dar. Unterfüttert mit vielen Manuskripten und Videos, fliegt die Zeit nur so dahin.

Besonders gut hat mir die Unterrichts Atmosphäre gefallen.

Kein klassisches Unterrichtsformat wie in der Schule, auf Weiterbildungen oder Seminaren. Sondern ganz locker und in gemütlicher Runde haben wir Themen besprochen, Beispiele nachvollzogen und in Gruppengesprächen reflektiert. Und dabei habe ich viele leckere Rohköstlichkeiten genascht ;) . Oh ja, es gab sooo viel leckere Rohkostkreationen von Petra und den anderen „Azubis“. Ja, wir haben geschlemmt :)

Es ist eben nicht nur die Theorie, sondern viel Praxisbezug durch die Zubereitung liebevoll gestalteter Köstlichkeiten, einer Kräuterwanderung und vielen Einblicken und Erfahrungen von Petra.

Das ist ein weiterer riesengroßer Pluspunkt. Petra hat viele viele Jahre eigene praktische Rohkost-Erfahrung. Im Vorfeld war ich mir dessen überhaupt nicht bewusst; aber im Laufe der Ausbildung habe ich gemerkt, wie wertvoll Wissen auf Grundlage eigener Erfahrungen eigentlich ist. Und genau das gibt Petra weiter - ihr Wissen aus ihrer jahrelangen Erfahrung; das sind sehr persönliche und wertvolle Einblicke. Danke, liebe Petra.

Auch der Austausch in der Gruppe, die Dynamik, gegenseitige Unterstützung, Kreativität und gemeinsame Unternehmungen waren bereichernd und haben viel Spaß gemacht. So habe ich viele tolle Persönlichkeiten kennengelernt und wir haben ein wundervolles Netzwerk geschaffen.

Innerhalb der letzten drei Jahre habe ich eine für mich angenehme und mehrwertliefernde Ernährungsform gefunden. Und es macht Spaß, das von Petra weitergegebene Wissen anzuwenden. Hätte mir jemand mir vor drei Jahren prophezeit, dass ich mich heute fast ausschließlich von Rohkost ernähren und auch noch eine Ausbildung zum Ernährungsberater in diesem Bereich machen würde... ich hätte es nie für möglich gehalten.

Und diese Entwicklung dauert bis heute an und prägt uns, so dass wir auch unser Work-Life-Gefüge mehr und mehr in diese Richtung entwickeln. Maria und ich sind begeistert von Fermentation bzw. Milchsäuregärung... und auch unsere Kunden - Fermentationsbegeisterte und -interessierte in ganz Europa ([www.sauer-macht-guecklich.de](http://www.sauer-macht-guecklich.de)) - werden viel von unserem neuen KnowHow, dem entspannten Gefühl und der positiven Energie, die ich mitnehmen konnte, haben.

Vielen Dank, Petra, für die neue Entspanntheit in meinem Leben, viel positive Energie, Gesundheit, Freundschaften und ein neues Mindset.  
Marco Schulz