



Erfahrungsbericht von Regina

Seit einigen Jahren beschäftige ich mich mit der rohköstlichen Ernährung. Auslöser war eine massive Müdigkeit und Abgeschlagenheit, bis mir durch eine Blutuntersuchung konstatiert wurde, dass meine Schilddrüse kaum noch arbeitete. Viele lebenswichtige Reserven meines Körpers waren aufgebraucht. Was tun? Vom Arzt bekam ich Tabletten, die ich mit großer Abneigung schluckte. Bis zum Ende meiner Tage konnte das einfach nicht so weiter gehen. Mir ist damals jedoch aufgefallen, dass durch das Weglassen von allen tierischen Produkten sowie Weismehlprodukte meine alte Power fast komplett wieder zurück kam, schneller als erhofft. Mein Arzt war sprachlos. So war der Grundstein gelegt, mich mit der natürlichen Ernährung eingehender zu beschäftigen.

Ich lebe seit nunmehr 14 Jahren in Holland habe hier nochmals fleißig die Schulbank gedrückt. Als Marketingfrau in Deutschland habe ich hier zur Sterbensbegleiterin und zur Bowentherapeutin (sanfte manuelle Therapie) umgesattelt. Oft habe ich für schwerkranke Menschen gekocht, u.a. kochen gegen Krebs. Meine Liebe zum Kochen und Experimentieren in der Küche waren schon als Kind anwesend und hat mir immer sehr viel Spaß und Entspannung gegeben. Unsere Freunde und mein Mann sitzen gerne bei mir am Küchentisch und lassen sich kulinarisch verwöhnen, auch wenn die Resultate noch so ungewöhnlich sind.

Als ich auf die Suche nach interessanten Rohkost Workshops ging, stieß ich auf tolle Foodblocks in Deutschland, die mich sehr inspirierten. So las ich einen Bericht über Petra Birr's Rohkost Akademie in Berlin - wow, die Inhalte und der herzliche E-mail Kontakt mir Petra haben mich förmlich umgehauen. Der Klick war sofort da. Die Inhalte, die Kürze der Ausbildungszeit - alles stimmte. Berlin liegt nicht gleich um die Ecke für mich, aber frühzeitigen Buchen eines Zugtickets und unzählige Airbnb's machten die 5 einwöchigen Ausbildungsaufenthalte in Berlin durchaus bezahlbar. Die Zeiteinteilung war für mich als Selbstständig kein Problem. Die Möglichkeit, mit Hilfe dieser Ausbildung aus meinem Hobby eine Geldeinnahme zu kreieren, so schön das auch klingen mag, lockte mich sehr. Wusste ich auch schon einiges zum Thema Rohkost, so habe ich den letzten Schliff durch die Ausbildung erhalten. Theorie mag vielleicht grundsätzlich eine schwere Kost sein - aber nicht bei Petra. Sie bringt unzählige Beispiele aus ihrer 25 jährigen Praxis in den Unterricht ein, die schwierige Themen verdeutlichen. Auch kleine Filmchen lockern oft den Unterrichtsablauf ab und so war es für mich herrlich deutlich, was u.a. eine "Zuckerschaukel" ist. Wir lernten, wie man als zukünftige Ernährungsberaterin unterstützend mit Volkskrankheiten wie Herz- und Gefäßerkrankungen, Krebs, Immunschwäche, Allergien, Asthma etc. umgehen kann. Wahnsinn, da waren viele Aha-Erlebnisse.

Und in diesem Sinne wurden wir täglich von Petra 'ernährt', die köstlichsten Speisen bekamen wir zu essen! Jedes mal kam ich mit tollen neuen Rezepten nach Hause, die nicht nur ein Gaumenschmaus waren sondern auch eine Ernährungsumstellung bei uns zu Hause auslösten.

Das Themenangebot ist breitgefächert und detailliert und nach einem Schultag bin ich abends meistens alles nochmal durchgegangen. Auf Fragen am nächsten Tag ging Petra mit einer Engelsgeduld ein, um diese ganz neue Sichtweise der einfachen Ernährung aus der Natur mit all seinen Vorzügen für die Gesundheit zu verdeutlichen. So macht lernen richtig Spaß! Das Lernen geht mir mit meinen 56 Jahren nicht mehr ganz so geschmeidig von der Hand wie früher, aber es war in meinen Berufsalltag durchaus zu integrieren. Oft erinnere ich mich schmunzelnd an typische Petra Birr's Eselsbrücken, die einfach so veranschaulichend sind und mir immer wieder halfen, etwas Neugelerntes in meinem Gehirn zu verankern.

Ab und an lernten wir Mitstreiter aus anderen Klassen kennen. Kann man einen Termin mal echt nicht einhalten, so ist die Möglichkeit der Teilnahme in einer anderen Klasse zur Wiederholung also gegeben. Leider musste ich diese Möglichkeit durch den Tod meiner geliebten Schwiegermutter selbst wahrnehmen und wiederholte eine ganze Woche in einem Folgekurs.

Die Abschlussprüfung ist nicht ganz ohne, jedoch durch den Unterrichtaufbau mit regelmäßigen Wiederholungen im Klassenverband und auch Hilfeleistungen innerhalb der Gruppe gut zu schaffen.

Ach, soooo liebe und tolle Menschen habe ich kennengelernt. Eine Teilnehmerin kam aus Berlin, alle anderen reisten mit Zug, Bus oder Flieger an. Jeder mit seiner eigenen Geschichte, beruflichem Hintergrund und Erfahrungsschatz. So habe ich auch von meinen Kommilitonen viele hilfreiche Tipps und Tricks erhalten. Auf Messen hoffe ich den einen oder anderen mal wiederzusehen, ich werde auf alle Fälle ein Treffen bei mir in Holland organisieren.

Ich biete nun Rohkost Workshops und Lesungen an und werde oft um einen Rat gefragt. Dieses Zertifikat hat einen Punkt hinter meine Erfahrung gesetzt!

Mein Mann und ich bauen gerade unser Haus um und ich Sorge täglich für eine ordentliche Mahlzeit für unsere Helfer. Natürlich rohköstlich. Was für ein entzücktes Erstaunen und grosses Lob ich dann als Dank bekomme - dann weiss ich immer wieder, ICH HABE ALLES RICHTIG GEMACHT!

Ich kann diese Ausbildung wirklich jedem empfehlen, denen, die ihr Wissen fundieren wollen, selbst denjenigen, die wenig oder gar kein Vorwissen von Rohkost haben und nur neugierig auf ein gesundes frisches Leben sind.

Regina Manthey

Kostenloses Infopaket anfordern
www.petra-birr.de