

Bei den Deutschen Wellnesstagen zählt Ernährung zu den Schwerpunktthemen

## Da bleibt die Küche kalt: Die bunte Rohvolution lockt

VON IRENE SCHRÖDER

**P**rallrote Tomaten, knackige Paprika in Rot-Gelb-Grün, cremiger Avocado-Dip, ein duftendes Kürbis-Orangensüppchen – wem läuft da nicht das Wasser im Mund zusammen? Aber für die vitaminreichen und kalorienarmen Gerichte einem gegrillten Steak mit Folienkartoffel und Champignon-Sahnesauce abschwören und nie wieder Pizza mit Meeresfrüchten oder gebratenen Reis mit Hummerkrabben bestellen? Überzeugte Anhänger der „Rohvolution“ haben mit diesem Verzicht kein Problem: Rohkost als Krönung der „Wellfood“-Welle lockt mit rohköstlichem Wohlgefühl – und die Küche bleibt auch kalt, obwohl die Zubereitung kompletter Menüs einigen Aufwand bedeutet.

Ob sich dieser Aufwand samt Verzicht lohnt, sollen die Besucher der 3. Deutschen Wellnesstage vom 6. bis 8. Februar im Kongresshaus Baden-Baden selbst einschätzen

können: Neben einem ehemaligen Schweizer Fünf-Sterne-Koch werden mehrere Rohkost-Experten mit Vorträgen und „(F)rohkost-Proben“ für diese vollwertige Ernährungsform werben. Sternekoch Urs Hochstrasser wird außerdem sein Wissen bei einem Seminar am 9. Februar weitergeben: Gemeinsam mit den Teilnehmern wird er zunächst ein komplettes Gourmet-Bufferet vom Dip bis zum Dessert zubereiten, bevor es nachmittags um theoretische Ernährungsfragen geht.

Über ihre Erfahrungen mit Rohkost berichtet die 45-jährige Marketing-Fachfrau und Kochbuchautorin Nelly Rein-

le-Carayon: „Seit längerer Zeit suchte ich nach einer Möglichkeit, meinen Körper von ein paar Kilos zu befreien. Ich fühlte mich beim Abnehmen unwohl und konnte keine Diät länger als fünf Tage streng durchhalten. Anders ist das, seit ich Rohkost entdeckt habe – für mich eine Welt ohne Kalorien- oder Punkte zählen, ohne Stress und trotzdem mit köstlichen Gerichten. Das, was zunächst nur als Diät erhalten sollte, wurde bald zu einer Lebensgewohnheit, die mich seit nun Dezember 2003 erfolgreich begleitet.“

Mit dem Jahresbeginn 2004 stellte ich meine Ernährung 100 Prozent auf Rohkost um. Ich bemerkte sofort eine Veränderung meines Energielevels und meiner Stimmung. Ich war fröhlich und ausgeglichener. Ich war endlich, nach meiner langjährigen Suche, angekommen. Rohkost war und ist für mich ‚Frohkost‘.“

**Köstliches im Glas: Die „Verrine“ macht Appetit auf Rohkost.** Fotos: pr

In fünf Monaten verlor Nelly Reinle-Carayon elf Kilogramm, kehrte aber nach neun Monaten wieder zur „Kochkost“ – wenn auch ohne Fleisch – zurück. Die Rohkost wollte ihr dann nicht mehr so recht schmecken, bis sie im Sommer 2006 den endgültigen Durchbruch und die Ausbildung zur „Holistischen



**Nelly Reinle-Carayon zählt zu den Referenten der Wellnesstage.**

Ernährungs- und Gesundheits- und Lebensberaterin“ schaffte. Mittlerweile gibt sie Kurse in Speyer und Umgebung sowie in Südf frankreich. Ihr Buch „Rohköstlich“ wurde mit dem Kochbuch Award ausgezeichnet. Ihre Vorträge finden am Samstag um 12.15 Uhr und am Sonntag um 16 Uhr statt.

Studiert hat Nelly Reinle-Carayon übrigens bei Britta Diana Petri, Leiterin der Rainbow way Akademie & Gesundheitspraxis, die über Rohkost als Gesundheitskost am Freitag um 13.15 Uhr und Samstag um 14.15 Uhr referiert. Michael Delias hat meh-

rere Bücher zum Thema Rohkost veröffentlicht. Er sieht enge Zusammenhänge zwischen „seelischer Nahrung“ und körperlicher Gesundheit, wie er am Sonntag um 12.15 Uhr erläutern wird. „Roh macht froh“ behauptet Norbert Wilms, der mit Obst und Gemüse einen Cateringservice vor allem für gesundheitsbewusste Büromenschen aufgebaut hat.

Seine Referate finden am Samstag um 16 Uhr sowie am Sonntag um 13.15 Uhr statt.

Frische, pflanzliche Nahrung, ein wenig Fantasie und Liebe: Aus diesen Zutaten kreiert Gabriele Mauz Gesundes für Genießer. Die Vorträge der Ernährungsberaterin sind am Samstag um 11.15 Uhr und am Sonntag um 17 Uhr angesetzt.

Zur praktischen Verkostung von Wellfood-Trendkost besteht an allen drei Ausstellungstagen in der „Köstlichen Galerie“ im zweiten Obergeschoss Gelegenheit.

Infos: Deutsche Wellnesstage, Kongresshaus Baden-Baden, 6. bis 8. Februar.

◆ [www.deutsche-wellnesstage.de](http://www.deutsche-wellnesstage.de)

