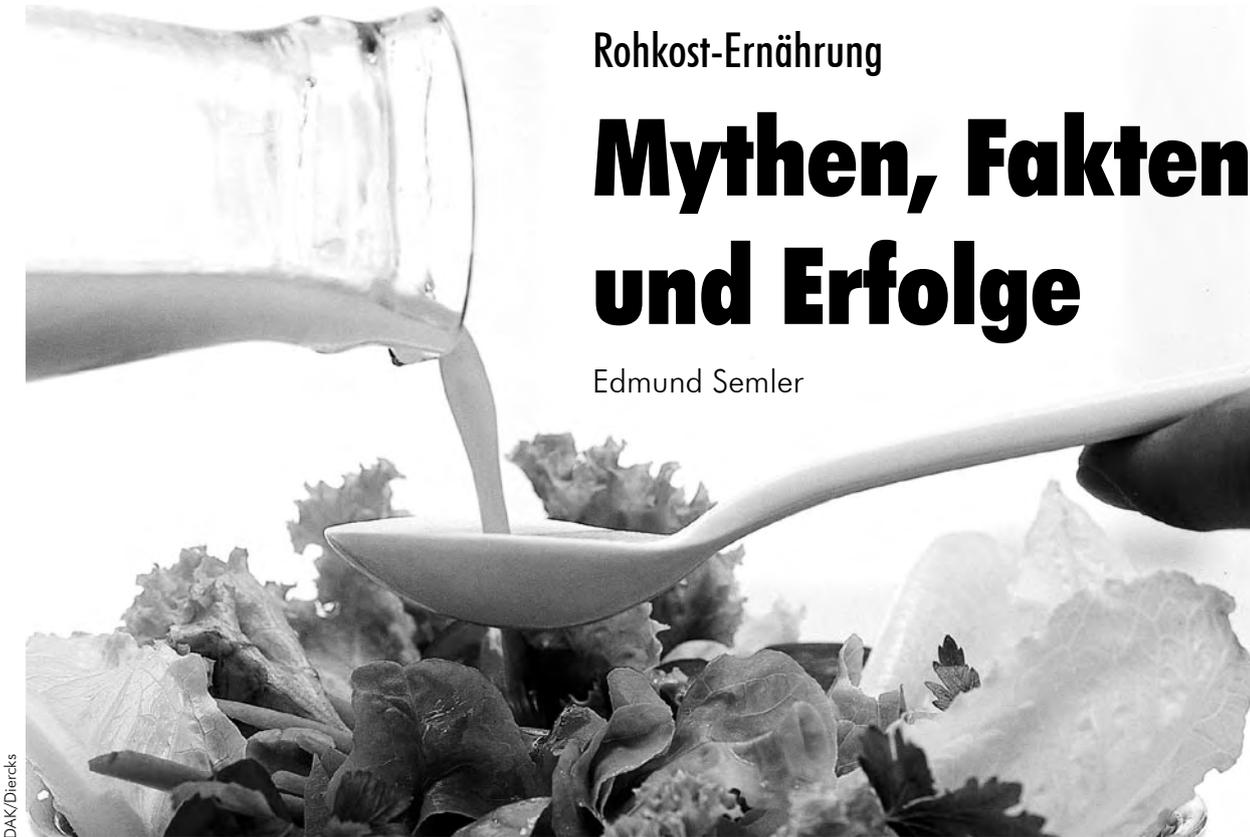


Rohkost-Ernährung

Mythen, Fakten und Erfolge

Edmund Semler



DAK/Diercks

In einigen Konzepten alternativer Ernährungsformen wird unerhitzte Nahrung als die einzig richtige Kostform des Menschen dargestellt. Die angeführten Argumente für eine reine Rohkost-Ernährung sind jedoch wissenschaftlich nicht haltbar. Bei zahlreichen Erkrankungen ist es allerdings hilfreich, für eine gewisse Zeit überwiegend Unerhitztes zu verzehren.

Zur Rohkost zählt im weiteren Sinn jede frische, unerhitzte Nahrung, sowohl pflanzlicher als auch tierischer Herkunft. Es gibt verschiedene, als Dauerernährung konzipierte Rohkostformen, die sich zum einen im Anteil an tierischen Lebensmitteln unterscheiden, zum anderen in der empfohlenen Menge roher Nahrung. Zahlreiche Rohkostvertreter haben unterschiedliche Auffassungen vom Begriff *Rohkost*, weshalb sie neue Bezeichnungen für die von ihnen definierte Kostform eingeführt haben. Sonnen-Diät, Urkost, bioklimatische Ernährung,

schleimfreie Heilkost, Hippokrates-Diät, Vital-Ernährung, instinktive Ernährung und Hallelujah-Diät sind einige Beispiele, welche die Vielfältigkeit der Rohkostszene verdeutlichen. Die Einführung dieser Begriffe dient auch dazu, die jeweilige Rohkostform als die einzig richtige von anderen Rohkostvarianten abzugrenzen.

Was ist Rohkost?

Hauptcharakteristikum der Rohkost-Ernährung ist das Ablehnen gekochter Nahrung oder zumindest eine starke Bevorzugung

von Rohkost im Rahmen einer vollwertigen Ernährung. Rohe Nahrung wird in der Trivalliteratur als „lebendig“ bezeichnet, durch Kochen veränderte Nahrung hingegen als „tot“. Zudem wird oft eine kritische Temperatur von 40 °C angegeben, welche die Nahrung vor dem Verzehr nicht überschreiten darf. Diese wird meist mit der bei höheren Temperaturen beginnenden Denaturierung von Proteinen (vor allem von Enzymen) begründet. Daher gelten auch kaltgepresste Öle, kalt geschleuderter Honig und Trockenfrüchte in der Regel als Rohkost.

Der Großteil der Bücher zum Thema Rohkost ist von einer auffällig ablehnenden Haltung gegenüber naturwissenschaftlichen Erkenntnissen und vom Zwang zur Verabsolutierung geprägt. Dies liegt in der Weltanschauung vieler überzeugter Rohköstler begründet, dem sogenannten Naturismus.

Dabei geht es im Gegensatz zur Naturwissenschaft nicht um Erkenntnisse, sondern um Bekenntnisse. Man bekennt sich zu bestimmten Werten und lehnt andere vehement ab. Der Naturismus basiert auf einem Grundgefühl der Ehrfurcht vor der Natur und dem Leben. Die unberührte Natur wird als das Höchste, weil Ursprüngliche und Vollkommene angesehen. Der überzeugte Rohkötler begegnet ihr mit uneingeschränktem Vertrauen und fast religiöser Verehrung. Dazu gesellen sich in der Regel eine Wissenschaftsfeindlichkeit und eine pauschale Ablehnung schulmedizinischer Therapien. Das Essen wird oft zum sehr bedeutsamen symbolischen Akt, zu einer Sinn stiftenden Konstante im Leben, welche der Findung und Stabilisierung der Identität dienen soll.

Geschichte der Rohkostbewegung

Pythagoras (582-500 v. Chr.) empfahl einem Teil seiner Anhänger, ausschließlich ungekochte Nahrung zu essen und lebenslang nur Wasser zu trinken. In den USA trat der Pfarrer Sylvester Graham (1794-1851) in den 1830er Jahren für eine reine Rohkost-Ernährung als ideale Kost des Menschen ein. Historisch gesehen lassen sich zwei Rohkostbewegungen erkennen: die traditionelle Rohkostbewegung der 1920er und 1930er Jahre und die moderne Rohkostbewegung der 1980er und 1990er Jahre. In Deutschland waren es Heinrich Lahmann (1860-1905) und später Adolf Just (1859-1936), die in ihren Sanatorien *Weißer Hirsch* und *Jungborn* Rohkost-Diät zur Heilung von Kranken erfolgreich einsetzten. In der Schweiz berichtete Max Bircher-Benner (1867-1939) im Jahre 1900 erstmals von seinen Erfolgen mit Rohkostbehandlung. Der Jungborn im Eckertal im Harz und die von Bircher-Benner ab 1897 geleitete Klinik *Lebendi-*

ge Kraft in Zürich sind die beiden wichtigsten Ausgangspunkte für das Entstehen der Rohkostbewegung im deutschsprachigen Raum. Es ist besonders dem Engagement von Bircher-Benner zu verdanken, dass sich die medizinisch-wissenschaftliche Forschung in Deutschland Mitte der 1920er Jahre mit den physiologischen und therapeutischen Wirkungen der Rohkost zu beschäftigen begann. Auch die Berichte aus der von Ferdinand Sauerbruch (1875-1951) geleiteten Münchner Chirurgischen Klinik über Heilerfolge mit Rohkost-Diät bei der damals als unheilbar angesehenen Hauttuberkulose (Lupus vulgaris) haben hierbei eine wichtige Rolle gespielt. In Dresden kam es von 1934 bis 1943 zu einer Zusammenarbeit zwischen Naturheilkunde und Schulmedizin. Dabei wurden Tausende Kranke erfolgreich mit Rohkost-Diät, Rohsäften und vegetarischer Vollwertkost behandelt.

Berichte von medizinischen Erfolgen

In den medizinischen Fachzeitschriften der 1920er und 1930er Jahre wurde eine Vielzahl an ärztlichen Erfahrungsberichten mit der von Bircher-Benner entwickelten Rohkostbehandlung veröffentlicht. Eine Auswertung dieses umfangreich dokumentierten Erfahrungswissens ergibt ein breites Indikationsfeld für die therapeutische Anwendung der Rohkost-Diät (siehe Kasten rechts).



Bei Verstopfung und anderen Magen-Darm-Beschwerden kann eine Rohkost-Diät ebenso helfen wie bei Rheuma, Übergewicht oder Allergien.

Die Ärzte der traditionellen Rohkostbewegung haben strenge Rohkost nur zu therapeutischen Zwecken eingesetzt und die Höhe des Rohkostanteils immer dem jeweiligen individuellen Zustand des Patienten angepasst. Als Dauerernährung rieten sie in der Regel zu einer Vollwertkost mit ca. 50 Prozent Rohkost. Der Zweite Weltkrieg hat dieser Rohkostbewegung ein jähes Ende bereitet. Viel wertvolles empirisches Wissen um die Rohkost als Therapieform geriet in den Kriegswirren und in der vom Mangel geprägten Nachkriegszeit in Vergessenheit.

In den 1980er und 1990er Jahren sind vermehrt Rohkostbücher erschienen, in denen versucht wird, eine reine Rohkost-Ernährung als optimale Ernährung für jeden

Indikationen für Rohkost

Rheumatische Erkrankungen

Hautkrankheiten

(Ekzem, Psoriasis, Urtikaria, akute Dermatitis usw.)

Übergewicht und Adipositas

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

(Hypertonie, Herzerkrankungen, Arteriosklerose usw.)

Diabetes mellitus Typ II

(inkl. Folgeschäden wie Gangrän, Furunkulose usw.)

Nierenerkrankungen

(akute und chronische Nierenentzündung)

Multiple Sklerose (vor allem im Frühstadium)

Leber- und Gallenerkrankungen

Magen-Darm-Krankheiten

(Gastritis, Obstipation, Enterokolitis, Durchfall usw.)

Allergische Erkrankungen

Asthma bronchiale

Kopfschmerzen und Migräne

Grüner Star

Nervöse Störungen

Neuralgien

Mandelentzündung

Morbus Basedow

Vegetative Störungen im Klimakterium

Fieberhafte Zustände

Spastische und atonische Durchblutungsstörungen



Semler, 2006, S. 212

darzustellen. Auffallend dabei ist, dass derartige Bücher nahezu ausschließlich von Laien stammen. Das heutzutage mangelnde wissenschaftliche Interesse an der Rohkost als Therapie liegt zumindest teilweise an der in diesen Büchern praktizierten unsachlichen Propaganda. Dadurch wird der in der Vergangenheit vielfach dokumentierte therapeutische Nutzen der Rohkost-Diät bis heute in den sogenannten Standardwerken der modernen Ernährungsmedizin völlig verkannt.

Rohkost als Therapie

Zahlreiche wissenschaftliche Studien der letzten Jahre zeigen, dass ein reichlicher Verzehr von Gemüse und Obst das Risiko für verschiedene Zivilisationserkran-

kungen erheblich zu senken vermag. Es deutet vieles darauf hin, dass die gesundheitsfördernden Wirkungen von Gemüse und Obst auf dem Zusammenwirken der in einem natürlichen Lebensmittel vorhandenen Substanzen beruhen. In der wissenschaftlichen Literatur wird inzwischen von "food synergy" gesprochen. Das heißt, es sind additive und synergistische, also sich ergänzende und verstärkende Effekte, die zum großen Teil das präventive und therapeutische Potenzial pflanzlicher Nahrung ausmachen. Dieses Potenzial geht umso mehr verloren, je mehr in das natürliche komplexe Gesamtgefüge eines Lebensmittels durch diverse Verarbeitungsverfahren, also auch durch Erhitzen, eingegriffen wird.

Obwohl unerhitzte Nahrung ein integraler Bestandteil der menschlichen Ernährung und auch wesentlicher Baustein der Vollwert-Ernährung ist, hat sich die moderne Ernährungswissenschaft bislang kaum um diesen Aspekt der Ernährung gekümmert. Dies ist verwunderlich, da mittlerweile mehr als 100 Jahre fast ausschließlich positive ärztliche Erfahrungen mit Rohkost-Diät für verschiedene, auch schwerste Erkrankungen vorliegen. Eine Fülle an Berichten in medizinischen Fachzeitschriften dokumentiert dies eindrucksvoll – vor allem bei rheumatischen Erkrankungen und Hautkrankheiten.

Auf dem Gebiet der Ernährungs- bzw. Rohkosttherapie haben zahlreiche Ärzte, aber auch Laien unter teilweise schwierigen Bedingungen Pionierarbeit geleistet und vielen Menschen zur Wiedererlangung ihrer Gesundheit verholfen. Um die jahrzehntelange ärztliche Erfahrung mit Rohkost als Therapie endlich wissenschaftlich zu bestätigen, müssten kontrollierte klinische Studien durchgeführt werden.

Als Dauerkost problematisch

Das Gros der Ärzte, die Rohkost als Therapie eingesetzt hat, hat mit der Rohkostbehandlung nach Bircher-Benner gearbeitet. Hierzu zählt zum Beispiel, dass die Patienten zwei Tage vor Beginn der Rohkost-Diät gefastet haben und je nach Patient Normalkost (50-60 % Rohkost), milde Rohkost (80-90 Prozent) oder strenge Rohkost (100 Prozent) eingesetzt wurde. Während die therapeutische Anwendung der Rohkost bei dieser Durchführung in der Regel unproblematisch verläuft, muss bei langfristigem Praktizieren der Rohkost-Ernährung auf die individuelle Verträglichkeit geachtet werden. Die Erfahrung bestätigt, dass nur wenige Menschen in



Dr. oec. troph. Edmund Semler, Jg. 1973, hat in Wien und Gießen Ernährungswissenschaften studiert. Er ist Dozent und wissenschaftlicher Leiter bei der Deutschen Fastenakademie (dfa) und bietet Vorträge und Seminare über die neu gegründete ACADEMIA DIAETETICA (www.academia-diaetetica.de) an. Schwerpunkte seiner Arbeit sind alternative Kostformen, Fasten, Ernährung und Säure-Basen-Haushalt, Gewichtsreduktion sowie traditionelle Esskultur.

unseren Breiten mit reiner Rohkost auf Dauer gut zu recht kommen. Beim Großteil zeigen sich hingegen kurz- und auch langfristig diverse Probleme wie Untergewicht, Zahnschäden, unzureichende Versorgung mit bestimmten Nährstoffen, Frieren/Frösteln, Menstruationsstörungen und Osteoporose. Diese Probleme sind oft die Folge einer einseitig zusammengesetzten Rohkost mit hohem Obstanteil und stark eingeschränkter Lebensmittelauswahl. Verfolgt man die deutsche und auch die US-amerikanische Rohkostszene der letzten 25 Jahre, so findet man kaum Rohkünstler, die eine vegane Rohkost-Ernährung mit hohem Obstanteil langfristig ohne Probleme durchführen.

Die Auswirkungen einer abwechslungsreichen und energetisch ausreichenden Rohkost-Ernährung mit vielfältiger Nahrungsmittelauswahl (inklusive rohem Getreide, roher Milch und Milchprodukten) wurden bislang nicht untersucht. Die oftmals von wissenschaftlicher Seite bekundete pauschale Einschätzung, eine reine Rohkost-Ernährung sei nicht praktikierbar und führe zu Mangelerscheinungen, ist rein spekulativ und wesen-

schaftlich nicht haltbar. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht spricht vieles für einen reichlichen Verzehr von roher Nahrung. Alle essenziellen und gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe werden in der ursprünglich vorhandenen Menge zugeführt. Dies gilt auch für die teilweise hitzeempfindlichen sekundären Pflanzenstoffe. Mehrere Studien haben gezeigt, dass unerhitztes Gemüse eine stärkere krebsvorbeugende Wirkung hat als erhitztes. Rohkost erfordert intensives Kauen und wirkt dadurch günstig auf Zähne und Zahnfleisch. Ballaststoffe in unerhitzter Nahrung haben eine höhere Sättigungswirkung als in gekochter Nahrung, weshalb sich Rohkost vorzüglich zur Gewichtsreduktion eignet.

Rohkost individuell anpassen

Konstitution, Verdauungskraft, Bewegung und seelisches Wohlbefinden sind wichtige Faktoren, die den langfristigen Erfolg einer reinen Rohkost-Ernährung mitbestimmen. Aus gesundheitlicher Sicht gibt es jedoch kein vernünftiges Argument für eine derartige Ernährungsweise. Der Faktor der Individualität wird in der Rohkost-Literatur kaum angesprochen und diskutiert. Wie hoch der Anteil an unerhitzter Nahrung in einer gesund erhaltenden Dauerernährung sein soll, muss jeder nach

eigenem Ermessen entscheiden. Zur Aufrechterhaltung der Gesundheit scheint im Rahmen einer vollwertigen Ernährung ein Rohkostanteil von 30 bis 60 Prozent günstig, abhängig von Jahreszeit und individueller Verträglichkeit.

Jedem Kranken ist zu empfehlen, sich umfassend über die therapeutische Wirksamkeit der Rohkost zu informieren. Bircher-Benner bezeichnete die pflanzliche Rohkost nach jahrzehntelanger Erfahrung als „Heilnahrung par excellence.“ Die wissenschaftliche Medizin täte gut daran, diese Aussage nicht nur theoretisch zu bewerten, sondern praktisch an Patienten zu überprüfen. Sie hat nämlich immer noch keine Lösungen für die meisten chronischen Leiden wie Arthritis, Herzkrankheit, neurodegenerative Störungen, Autoimmunerkrankungen und die meisten Krebserkrankungen. Angesichts der von vielen Ärzten bezeugten Erfolge mit Rohkostdiät wäre es vor allem im Sinne vieler chronisch Kranker lohnenswert, dem therapeutischen Nutzen von unerhitzter Nahrung wissenschaftlich auf den Grund zu gehen.

Anschrift des Verfassers:
Dr. oec. troph. Edmund Semler
Haydngasse 9
A-2292 Engelhartstetten

Literatur:

- Pollan M: Lebens-Mittel. Eine Verteidigung gegen die industrielle Nahrung und den Diätenwahn. Goldmann, München 2009
- Semler E: Rohkost: historische, therapeutische und theoretische Aspekte einer alternativen Ernährungsform. Dissertation, Institut für Ernährungswissenschaft der Justus-Liebig-Universität Gießen 2006
- Semler E: Dr. med. Max Gerson. Zum 50. Todesjahr eines Pioniers der Ernährungsmedizin. Zeitschrift für Komplementärmedizin 1 (6), 26-29, 2009
- Semler E: Rohkost-Ernährung. Eine Untersuchung von Langzeit-Rohköstlern. Ernährungsumschau 55 (5), 280-289, 2008
- Semler E, Matejka R: Vor- und Nachteile der Rohkost: „Ärzte sollten Rohkost als Therapie empfehlen“ (Interview). Der Naturarzt 148 (6), 44-45, 2008
- Volm C. Rohköstliches: Gesund durchs Leben mit Rohkost und Wildpflanzen, Ulmer, Stuttgart 2010

Öfter mal eine Mahlzeit aus Rohkost würde den Meisten gut bekommen. Insbesondere viele Kranke könnten davon profitieren.

