

Vor- und Nachteile der Rohkost

„Ärzte sollten Rohkost als Therapie empfehlen“

Naturarzt-Interview mit Dr. oec. troph. Edmund Semler

An dem Thema Rohkost scheiden sich die Geister. Es gibt fanatische Anhänger extremer Formen und erbitterte Gegner – zum Glück heutzutage auch viele, die es pragmatisch sehen. Denn wie meistens liegt die Wahrheit doch irgendwo dazwischen, und sie sieht vor allem je nach Konstitution für jeden anders aus. Der Naturarzt befragte den Ernährungswissenschaftler Dr. Edmund Semler, der sich im Rahmen seiner Doktorarbeit am Institut für Ernährungswissenschaft in Gießen mit den historischen, therapeutischen und theoretischen Aspekten der Rohkost beschäftigt hat.

? Seit wann gibt es eigentlich Rohkost-Ernährung? Ist das eine Uernährung der Menschheit oder eher ein Modetrend?

Bereits Pythagoras (circa 570–480 v. Chr.) hat seinen Anhängern empfohlen, ausschließlich ungekochte Nahrung zu essen und nur Wasser zu trinken. Er war davon überzeugt, dass dies dem Körper zur Gesundheit und dem Geist zur Schärfe verhilft.

Ich halte es für sehr wahrscheinlich, dass eine ausschließliche Rohkost-Ernährung die ursprüngliche Ernährungsform des Menschen darstellt. Wie lange er diese praktiziert hat und zu welchem Zeitpunkt das Feuer für Ernährungszwecke eingesetzt wurde, weiß niemand. Diesbezügliche Angaben sind rein spekulativ.

Die in der Schweiz und in Deutschland gegen Ende des 19. Jahrhunderts entstandene Rohkostbewegung war in den 1920er und 1930er Jahren (traditionelle Rohkostbewegung) sowie zuletzt in den 1980er und 1990er Jahren (moderne Rohkostbewegung) sehr aktiv.

? Wer waren ihre Protagonisten? Waren es – ähnlich wie bei der Wassertherapie (Vinzenz Priëßnitz, Sebastian Kneipp) – überwiegend Laien oder eher Ärzte?

Im Rahmen der traditionellen Rohkostbewegung waren es vor allem Ärzte wie z. B. Dr. Max Bircher-Benner, Prof. Alfred Brauchle, Dr. Joseph Evers oder Prof.

Hans Eppinger, die eine Rohkost-Diät zu therapeutischen Zwecken angewandt und empfohlen haben. Als Dauerernährung rieten sie in der Regel zu einer Vollwertkost mit circa 50 Prozent Rohkost. Bei den Protagonisten der modernen Rohkostbewegung handelt es sich dagegen fast ausschließlich um Laien, bei welchen 100 Prozent Rohkost als Dauerernährung im Vordergrund stehen.

? Was heißt Rohkost eigentlich konkret? Müssen 100 Prozent aller Kalorien aus rohen Produkten bezogen werden?



Der Kochtopf: Fluch oder Segen für die Menschheit?

Zur Rohkost zählt im weitesten Sinne jede frische, unerhitzte Nahrung pflanzlicher und tierischer Herkunft. Im engeren Sinne ist nur pflanzliche Rohkost gemeint. Im Rahmen der Gießener Rohkost-Studie wurde eine zumindest aus 70 Prozent Rohkost bestehende Kostform als „Rohkost-Ernährung“ definiert.

? Welches sind nach Ihren Recherchen die Haupttriebfedern für eine solche Ernährungsweise?

Die Mehrheit der Rohköstler kam erst aufgrund eigener gesundheitlicher Beschwerden dazu. Der Kontakt mit der Rohkostbewegung erfolgt meist über Literatur, Internet oder Bekanntenkreis. Angesichts der umfangreich dokumentierten Heilerfolge mit Rohkost sollten hilfeschuchende Patienten eigentlich über Ärzte vom therapeutischen Potential dieser Ernährungsform erfahren.

? Welche Indikationen für eine Rohkost-Diät werden in der Literatur am häufigsten genannt?

Hierzu zählen Rheuma, Nieren- und Hauterkrankungen, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Altersdiabetes sowie Multiple Sklerose (vor allem im Frühstadium). Die Liste der Indikationen für Rohkost deckt sich ziemlich genau mit jener für das Heilfasten.

? ... und welche Situationen stellen die Hauptkontraindikationen dar?

Dazu gehören die Schwäche der Nebennierenrinde (Morbus Addison), fortgeschrittene Leber- und Nierenschwäche, Magersucht und lebensbedrohliche Schilddrüsenüberfunktion.

? Nach meiner Erfahrung ist Rohkost vor allem bei pyknisch-athletischen Konstitutionen zumindest auf Zeit eine gute Entlastungs-ernährung. Nervöse, schwächliche, also asthenische Konstitutionstypen mit angeschlagenem Verdauungstrakt haben jedoch meist Probleme damit. Gibt es aus der Geschichte der Rohkostbewegung hierüber Untersuchungen?

In der Tat haben erfahrungsgemäß hauptsächlich Pykner mit Rohkost als Dauerernährung keine Probleme. Asthenische Konstitutionstypen magern durch eine Rohkost-Ernährung mit hohem Obstanteil oft ab und werden kälteempfindlicher. Der Faktor der Individualität wird in der Rohkost-Literatur kaum angesprochen und diskutiert. Bei einer nur kurzfristigen therapeutischen Anwendung der Rohkost-Diät mit ein bis zwei vorgeschalteten Fastentagen gibt es allerdings in der Regel keine Probleme (z. B. bezüglich Verträglichkeit). Hier spielt der Konstitutionstyp keine große Rolle.

? Liegen wissenschaftliche Belege für den Effekt der Rohkosttherapie vor? Wie steht es mit der vielzitierten „Entschlackung“?

Im Rahmen der traditionellen Rohkostbewegung wurden zahlreiche Studien durchgeführt, z. B. zum positiven Einfluss der Rohkost auf die Funktion der kleinsten Blutgefäße (Kapillaren) oder den Säure-Basen-Haushalt. Der Einsatz der Rohkostdiät als Therapeutikum wurde in den letzten Jahrzehnten wissenschaftlich jedoch kaum erforscht.

Die Hypothese einer „Reinigung“ bzw. einer „Entschlackung“ halte ich für vielversprechend. Strenge Rohkost stellt in ihrer Wirkung eine milde Form des Fastens dar. Der mit Fasten- und Rohkosttherapie sehr erfahrene Arzt Prof. Louis Grote bemerkte einst: *„Das Bild des ‚Reinigungsvorganges‘ ist in der Klinik so deutlich und einleuchtend, dass man den Fastenerfolg kaum besser umschreiben kann.“*

Ein gesundheitliches Risiko besteht bei Rohkostformen mit sehr viel Obst und strenger Nahrungsmittelauswahl.

Zu den „Schlacken“ zähle ich vor allem im Bindegewebe deponierte Säurereste sowie in der Blutgefäßwand und im Bindegewebe im Übermaß gespeichertes Protein und angereicherte Maillard-Produkte („Advanced glycation end-products“). Letztere sind Stoffe, die bei der Bräunung von Nahrungsmitteln durch Rösten, Backen oder Braten aus Eiweißbausteinen und Zucker entstehen. Dazu zählt auch das Acrylamid.

? Gibt es irgendwelche Risiken bei langfristiger Rohkost-Ernährung?



Dr. oec. troph.
Edmund Semler

Ein gesundheitliches Risiko besteht bei Rohkostformen mit sehr viel Obst und strenger Nahrungsmittelauswahl. Untergewicht, Zahnschäden (Erosionen) und eine schlechte Versorgung mit Nährstoffen wie z. B. Eisen, Zink, Protein oder Vitamin B₁₂ können die Folge sein.

? Jemand soll gesagt haben, eine der größten Katastrophen der Menschheitsgeschichte sei die Erhitzung der Nahrung gewesen, ein anderer bezeichnete genau dies als eine der größten Errungenschaften. Liegt die Wahrheit nicht in der Mitte?

Es gibt keinen Hinweis dafür, dass gekochte Nahrung gesundheitsschädlich wirkt.

Der iranische Rohkost-Autor Arshavir Ter Hovannessian (Aterhov, lebte im 20. Jahrhundert) sieht – wie viele andere extreme Rohkostvertreter auch – im Kochen „die größte Torheit der Menschheitsgeschichte“. Prof. Ibrahim Elmadfa, Vorstand am Institut für Ernährungswissenschaft der Universität Wien, bezeichnete dagegen „die sachgemäße Hitzebehandlung der Nahrung“ als einen „Segen für die Menschheit“.

In manchen Regionen der Erde stehen der Bevölkerung nicht genügend Mengen an roher Nahrung zur Verfügung. Deshalb ist diese auf erhitzte Nahrung angewiesen, um ausreichend mit Nährstoffen versorgt zu sein. Vor diesem Hintergrund ist das Pro-Argument von Aterhov ist in keiner Weise haltbar. Ich konnte in den letzten 13 Jahren trotz intensiver Recherchen in der wissenschaftlichen Literatur keinen einzigen Hinweis dafür finden, dass der Verzehr von gekochter Nahrung in irgendeiner Weise gesundheitsschädigend wirkt.

? Man sagt Anhängern einer strengen Rohkost-Ernährung mitunter einen Hang zum Missionieren, manchmal auch Intoleranz nach. Gibt es darüber historische Belege oder Erfahrungen?

Im Rahmen der Erstellung meiner Dissertation habe ich die gesamte deutsch- und englischsprachige Literatur zum Thema Rohkost der letzten 100 Jahre ausgewertet. Dabei bin ich auf viele Autoren gestoßen, die ich der Kategorie „Fanatiker“ bzw. „Rohkost-Guru“ zuordne. Dieser Fanatismus ist für mich als ehemals überzeugter 100%iger Rohköstler bestens nachvollziehbar. Er wurzelt in der weltanschaulichen Grundlage der Rohkostbewegung, dem „Naturismus“. Dabei geht es nicht wie in der Naturwissenschaft um Erkenntnisse, sondern um Bekenntnisse. Rohköstler bekennen sich zu allem Natürlichen und lehnen alles Unnatürliche ab. Die Maxime des Naturismus lautet: „Orientiere Dich in allem voll und ganz an der Natur und ihren Gesetzen, und Du wirst gesund und glücklich leben!“

? Welche Empfehlung geben Sie den Naturarzt-Lesern mit?

Zur Aufrechterhaltung der Gesundheit sollte der Rohkostanteil im Rahmen einer vollwertigen Ernährung zwischen 30 und 60 Prozent liegen, abhängig von der Jahreszeit und der individuellen Verträglichkeit. Jedem Kranken lege ich ans Herz, sich umfassend über den therapeutischen Nutzen der Rohkost zu informieren. Bircher-Benner bezeichnete die pflanzliche Rohkost zu Recht als „Heilnahrung par excellence“.

Das Gespräch führte Naturarzt-Chefredakteur Dr. Rainer Matejka.

Weiterführende Literatur

▷ E. Semler: *Rohkost: historische, therapeutische und theoretische Aspekte einer alternativen Ernährungsform, Dissertation, Gießen 2006 (Bezug beim Verfasser: edmund.semmler@gmx.net; Preis: 30 € zzgl. Versand)*