

## Rohkost-Ernährung: **Mythen, Fakten und Erfolge**



Foto: DAK/Diercks

Edmund Semler

In der Literatur zu alternativen Ernährungsformen stößt man des Öfteren auf Konzepte, die eine rohe, unerhitzte Nahrung als die einzig richtige Kostform des Menschen darstellen. Die angeführten Argumente für eine hundertprozentige Rohkost-Ernährung sind jedoch wissenschaftlich nicht haltbar. Bei zahlreichen Erkrankungen hat es sich allerdings als hilfreich erwiesen, für eine gewisse Zeit überwiegend unerhitzte Nahrung zu verzehren.

**Z**ur Rohkost zählt im weiteren Sinn jede frische, unerhitzte Nahrung, sowohl pflanzlicher als auch tierischer Herkunft. Die verschiedenen, als Dauerernährung konzipierten Rohkostformen unterscheiden sich zum einen im Anteil an tierischen Lebensmitteln, zum anderen in der empfohlenen Menge roher Nahrung (70-100 Prozent). Der Großteil der Rohkostformen ist vegetarisch ausgerichtet und empfiehlt, gekochte Nahrung vollständig zu meiden. Zahlreiche Rohkostvertreter haben unterschiedliche Auf-

fassungen 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 Rohkost-Varianten 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. In der Literatur wird häufig eine kritische Temperatur angegeben, welche das Nahrungsmittel vor dem Verzehr nicht überschritten haben darf. Diese zulässige Höchsttemperatur liegt um 40 °C und wird meist mit der bei höheren Temperaturen beginnenden Denaturierung von Proteinen (vor allem Nahrungsenzyme) begründet. Daher gelten auch kaltgepresste Öle, kaltgeschleuderter Honig und Trockenfrüchte in der Regel als Rohkost. Bei bestimmten Rohkostformen wie beispielsweise der Instinctotherapie nach Guy-Claude Burger ist auch der Verzehr von rohem Fleisch, rohem Fisch und rohen Eiern möglich. Über diese Kostformen liegen allerdings keine zuverlässigen oder glaubwürdigen Erfahrungsberich-

te vor. Die absolute Mehrzahl der Rohkost-Autoren empfiehlt eine pflanzliche Rohkost, die gelegentlich mit geringen Mengen an roher Milch und rohen Milchprodukten ergänzt wird.

Der Großteil der Bücher zum Thema Rohkost ist von einer auffällig ablehnenden Haltung gegenüber naturwissenschaftlichen Erkenntnissen und vom Zwang zur Verabsolutierung geprägt. Dies liegt weitgehend in der Weltanschauung des überzeugten Rohköstlers begründet, die mit dem von Rothschild definierten Naturismus beschrieben werden kann. Dabei geht es im Gegensatz zur Naturwissenschaft nicht um Erkenntnisse, sondern um Bekenntnisse. Man bekennt sich zu bestimmten Werten und lehnt andere Unwerte vehement ab. Diese Weltanschauung 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 Rohköstler begegnet ihr mit unein-

geschränktem 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 Sinnstiftenden Konstante im Leben, welche der Findung und Stabilisierung der Identität dienen soll.

## Zur Geschichte der Rohkostbewegung

Der griechische Historiker Diodoros Siculus berichtet, dass bereits Pythagoras (582-500 v. Chr.) einen Teil seiner Anhänger dazu gebracht hat, ausschließlich ungekochte Nahrung zu essen und lebenslang nur Wasser zu trinken. In Deutschland waren es Heinrich Lahmann (1860-1905) und später Adolf Just (1859-1936), die in ihren Sanatorien „Weißer Hirsch“ und „Jungborn“ Rohkost zur Heilung von Kranken 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 „Lebendige Kraft“ sind die beiden Ausgangspunkte für das Entstehen der Rohkostbewegung im deutschsprachigen Raum. Just und Bircher-Benner sahen eine ausschließliche Rohkost-Ernährung nicht als einzig richtige Ernährung für alle Menschen an. Vielmehr stellten sie die therapeutische Wirksamkeit einer vollwertigen, vegetarischen Diät in den Vordergrund, bei welcher der Rohkostanteil individuell auf den Kranken abgestimmt ist.

Die Heilerfolge von Lahmann, Just und Bircher-Benner motivierten zahlreiche Ärzte dazu, eigene Erfahrungen mit Rohkosttherapie zu sammeln. Dadurch kam es zum vielfachen Nachweis der therapeutischen Wirksamkeit



Reine Rohkost mit hohem Obstanteil kann langfristig zu gesundheitlichen Problemen wie Zahnschäden führen.

einer zeitlich begrenzten Rohkost-Diät bei diversen Krankheiten. Der Zweite Weltkrieg hat dieser Rohkostbewegung in Deutschland ein rasches 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 erschienen vermehrt Rohkost-Bücher, in welchen eine reine Rohkost als optimale Ernährung für jeden Menschen dargestellt wird. Auffallend dabei ist, dass derartige Bücher nahezu ausschließlich von Laien stammen. Das heutzutage mangelnde wissenschaftliche Interesse an der Rohkost liegt zumindest teilweise an der in diesen Büchern praktizierten unsachlichen Rohkost-Propaganda. Dadurch wird der in der Vergangenheit vielfach dokumentierte therapeutische Wert der Rohkost verkannt.

## Bei vielen Erkrankungen erfolgreich

Zahlreiche wissenschaftliche Studienergebnisse der letzten Jahre zeigen, dass ein reichlicher Verzehr von Gemüse und Obst das

### Rohkost hat sich bewährt:

- Rheumatische Erkrankungen
- Herz-Kreislaufkrankheiten
- Allergien, Asthma
- Hautkrankheiten (Ekzem, Neurodermitis, Schuppenflechte, Nesselsucht u. a.)
- Diabetes Typ II
- Fettsucht
- Nieren- und Harnwegkrankheiten
- Schilddrüsenkrankheiten
- Kopfschmerzen, Migräne
- Magen-Darm-Krankheiten (Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür, Gastritis, Verstopfung, Colitis ulc., Morbus Crohn u.a.)
- und anderem mehr

Risiko für verschiedene Zivilisationskrankheiten erheblich zu senken vermag. Es deutet vieles darauf hin, dass die gesundheitsfördernden Wirkungen von Gemüse und Obst im Wesentlichen auf dem Zusammenwirken der in einem natürlichen Lebensmittel vorhandenen Substanzen beruhen. Dabei handelt es sich um additive und synergistische Effekte, die zum großen Teil das antioxidative und Krebs hemmende Potenzial pflanzlicher Nahrung ausmachen. Dieses Potenzial geht umso mehr verloren, je mehr in das natürlich vorgegebene, 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 als Therapieform für verschiedene, auch schwerste Erkrankungen vorliegen, also von gesichertem Erfahrungsgut gesprochen werden kann. Zahlreiche Berichte in medizinischen Fachzeitschriften belegen dies.

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.

### Rohkostanteil individuell anpassen

Wie viel unerhitzte Nahrung vom Einzelnen gut vertragen wird, ist von Person zu Person unterschiedlich. Während einige Menschen mit reiner Rohkost auf Dauer gut zurechtkommen, zeigen andere kurz- und auch langfristig diverse Probleme wie Untergewicht, Zahnprobleme, unzureichende Versorgung mit bestimmten Nährstoffen, Frieren/Frösteln, Menstruationsstörungen und Osteoporose. Das bestätigen die Ergebnisse der Gießener Rohkost-Studie, die an der Universität Gießen durchgeführt wurde. Diese Ergebnisse sind vor dem Hintergrund zu bewerten, dass sich der Großteil der Studienteilnehmer nach den Empfehlungen moderner Rohkostvertreter wie Wandmaker, Konz und Burger ernährte. Diese Empfehlungen

werden in der Praxis sehr oft in Form einer einseitigen Rohkost-Ernährung umgesetzt, das heißt mit einem zu hohen Obstanteil und stark eingeschränkter Nahrungsmittelauswahl. Die Erfahrungen in der deutschen und auch US-amerikanischen Rohkostszene der letzten 20 Jahre zeigen, dass es kaum Rohköstler gibt, die eine vegane Rohkost-Ernährung mit hohem Obstanteil langfristig ohne Probleme durchführen. Die Auswirkungen einer abwechslungsreichen und energetisch ausreichenden Rohkost-Ernährung mit vielfältiger Nahrungsmittelwahl (inkl. rohes Getreide, rohe Milch und Milchprodukte) wurden bislang nicht untersucht. Die oftmals von wissenschaftlicher Seite bekundete pauschale Einschätzung, eine reine Rohkost-Ernährung sei nicht zweckmäßig und mangelhaft, ist rein spekulativ und wissenschaftlich nicht belegt.



Edmund Semler, Jg. 1973, hat in Wien und Gießen Ernährungswissenschaften studiert. 2006 promovierte er in Gießen mit einer Dissertation über Rohkost. Schwerpunkte seiner Arbeit sind alternative Ernährungsformen, Fasten, Ernährung und Säure-Basen-Haushalt, Rheuma sowie Risiken proteinreicher Ernährung.


### Fazit

Konstitution, Verdauungskraft, Bewegung und seelisches Wohlbefinden sind wichtige Faktoren, die das langfristig gesehen erfolgreiche Umsetzen einer reinen Rohkost-Ernährung mitbestimmen. Der Faktor der Individualität wird in der Rohkost-Literatur jedoch kaum angesprochen und diskutiert. Wie hoch der Anteil an unerhitzter Nahrung in einer gesunderhaltenden Dauerernährung sein soll, muss jeder nach eigenem Ermessen entscheiden. Ein Rohkostanteil von 50 Gewichtsprozent hat sich für viele Menschen auf Dauer als geschmacklich ansprechend, sozial verträglich, gesundheitlich vorteilhaft und praktikabel erwiesen. Aus ernährungswissenschaftli-

### Bewertung des UGB

Eine Nahrung, die ausschließlich aus unerhitzter Nahrung besteht, ist als Dauerernährung für die meisten Menschen nicht geeignet. Sie liefert zwar hohe Mengen einiger, insbesondere hitzlabiler Vitamine wie Vitamin C, Folsäure und sekundäre Pflanzenstoffe sowie die Mineralstoffe Kalium und Magnesium. Die Energiezufuhr sowie andere Nährstoffe, die überwiegend aus tierischen Lebensmitteln stammen, kommen dafür bei einer veganen Rohkost zu kurz. Dazu zählen Protein, die Vitamine D, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>, sowie die Mineralstoffe Eisen, Jod, Zink und Calcium. Auch Nährstoffe, die durch Erhitzen der Nahrung besser verfügbar werden, wie Beta-Carotin, werden nur unzureichend zugeführt. Ein zeitlich begrenzter, therapeutischer Einsatz von Rohkost kann sich jedoch bei verschiedenen Erkrankungen positiv auswirken.

cher 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 Krebs vorbeugende 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. Die in der umfangreichen Rohkost-Literatur vorgebrachten Argumente, aus gesundheitlichen Gründen jegliche Form gekochter Nahrung zu meiden, lassen sich jedoch durch keinerlei wissenschaftliche Studienergebnisse stützen.

Die wissenschaftliche Medizin hat 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 Rohkost wäre es lohnenswert, dem therapeutischen Nutzen von unerhitzter Nahrung wissenschaftlich auf den Grund zu gehen. 

Anschrift des Autors:

Dr. oec. troph. Edmund Semler  
Justus-Liebig-Universität  
Gießen, Institut für  
Ernährungswissenschaft,  
Arbeitskreis Alternative  
Ernährungsformen  
Wilhelmstraße 20  
D-35392 Gießen

**Literaturangaben:**

SEMLER E: Rohkost: historische, therapeutische und theoretische Aspekte einer alternativen Ernährungsform. Dissertation, Institut für Ernährungswissenschaft der Justus-Liebig-Universität Gießen, 473 S, 2006