

Gut kauen

Rohes Gemüse ist bekömmlicher, wenn es gründlich gekaut wird. Sonst entstehen Blähungen und Durchfall.

Rohkost – natürlicher Genuss

Ernährung Ungekochtes Obst und Gemüse liefern viele wertvolle Nährstoffe und gehören auf jeden Speiseplan. Worauf Sie bei der Auswahl achten sollten

Nachdem sich Dr. Edmund Semler mit Rohkost von einer schweren Akne kurieren konnte, begann er, sich näher mit der therapeutischen Wirkung dieser alternativen Ernährungsform zu beschäftigen. „Ich habe alles versucht“, erzählt er. „Erst durch eine Umstellung auf vollwertige Ernährung mit einem Rohkostanteil von etwa 60 Prozent bekam ich meine Hautprobleme in den Griff.“

Hilfe bei Akne und Rheuma

Semler ist offenbar kein Einzelfall: „Dass Rohkost bei vielen Krankheiten hervorragend wirkt, ist mittlerweile durch praktische Erfahrungen gut belegt“, sagt der österreichische Ernährungswissenschaftler, der in seiner Doktorarbeit viele positive Berichte von Ärzten dokumentiert hat. „Vor allem bei Rheuma, Hautkrankheiten, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Allergien und Übergewicht werden Besserungen oder gar Heilungen erzielt.“

Das bedeute jedoch nicht, dass diese Ernährung auf Dauer für jeden das Beste sei. „Keine der strengen Rohkost-Formen, die in den derzeit erhältlichen Rohkost-Büchern dargestellt sind, ist langfristig zu empfehlen“, betont Semler. Eine Vorstellung, die den meisten Deutschen ohnehin befremdlich erscheint: Knackiges Obst und Gemüse ist hierzulande vor allem als Zwischenmahlzeit beliebt. In einer repräsentati-

ven GfK-Umfrage im Auftrag der *Apotheken Umschau* gaben 28,3 Prozent der 2150 Befragten an, zwischendurch am liebsten Früchte und rohes Gemüse zu verzehren.

Dafür gibt es viele gute Gründe: „In rohem Obst und Gemüse bleiben Vitamine und gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe vollständig erhalten und werden nicht durch Kochen zerstört oder verändert“, erklärt der Gießener Ernährungswissenschaftler Professor Claus Leitzmann. „Da auch Ballaststoffe ihre verdauungsfördernde Wirkung in rohen Lebensmitteln besser ausüben als in erhitzter Form, sollte jeder täglich Rohkost essen – aber nicht ausschließlich.“

Dennoch gibt es seit mehr als 100 Jahren eine kleine Zahl überzeugter Rohkost-Anhänger, die aus gesund-



Gesunder Imbiss: Rohkost für zwischendurch ist schnell zubereitet

28% der Deutschen bevorzugen Obst und rohes Gemüse als gesunde und leckere Zwischenmahlzeit

Quelle: GfK-Umfrage im Auftrag der Apotheken Umschau

heitlichen oder weltanschaulichen Gründen überwiegend oder ausschließlich rohes Gemüse, Obst und Nüsse, häufig auch rohes Getreide verzehren. Etwa 30 Prozent von ihnen essen zusätzlich unerhitzte tierische Nahrungsmittel – also Rohmilchprodukte, rohe Eier, Fleisch und Fisch. Dabei besteht jedoch die Gefahr, sich mit Salmonellen, Listerien oder enterohämorrhagischen Escherichia-coli-Bakterien (EHEC) zu infizieren. „Allerdings sind Rohköstler, die auch tierische Nahrungsmittel verzehren, besser mit Eisen und Vitamin B12 versorgt“, erklärt Leitzmann.

In der Gießener Rohkoststudie hatte das Team um Leitzmann in den 90er-Jahren die Nährstoffversorgung von Rohköstlern untersucht. Am Ende der Studie lagen vollständige Daten von 201 Teilnehmern zwischen 25 und 64 Jahren vor, die sich seit mehr als 14 Monaten zu mindestens 70 Prozent von Rohkost ernährten. „Dabei zeigte sich,

dass man mit ausschließlicher Rohkost in Nährstoffengpässe kommen kann“, betont Leitzmann.

Wissen schützt vor Mangel

Die sinnvolle Zusammenstellung der Lebensmittel spiele deshalb eine große Rolle. „Wer sich langfristig mit Rohkost ernähren will“, sagt Leitzmann, „muss sich informieren, wie er zu allen wichtigen Nährstoffen kommt.“ Zu geringe Werte beobachteten die Gießener Ernährungswissenschaftler vor allem bei Kalzium, Zink, Jod, Vitamin D, Vitamin B12 und Eisen. 57 Prozent der Studienteilnehmer waren zudem untergewichtig. Die Versorgung mit den Vitaminen A, C, E, B1, B6, Folsäure, Betacarotin und Selen lag dagegen über den empfohlenen Richtwerten.

Um Informationen über den Gesundheitszustand langjähriger Rohköstler zu gewinnen, befragte Leitzmanns Doktorand Semler die Teilneh-



Fette Zugabe

In Tomaten und Karotten stecken fettlösliche Carotinoide. Diese werden vom Körper besser aufgenommen, wenn das Gemüse mit etwas Fett erhitzt wurde.

mer der Gießener Rohkoststudie zehn Jahre später erneut. „116 der 201 angeschriebenen Personen antworteten“, erzählt er. „Davon haben 43 die Rohkost-Ernährung inzwischen aufgegeben.“ Der häufigste Grund war die soziale Isolation, in die die Studienteilnehmer durch ihre Ernährungsweise geraten waren. Die anderen hatten schlicht nicht durchgehalten. „Im Winter ist es besonders schwer“, sagt Semler, „weil es weniger frische Produkte regionaler Herkunft gibt.“

Immerhin 73 Studienteilnehmer blieben bis heute standhaft. Je höher der Rohkost-Anteil an der Ernährung war, desto niedriger war das Gewicht der Befragten, doch drei Viertel der Langzeit-Rohköstler wiesen ein normales Gewicht auf. „Kritisch sind vor allem Rohkost-Formen, die viel Obst enthalten“, erklärt Semler. „Da Obst gut sättigt, ist hier die Kalorienzufuhr verringert.“ Die extrem hohe Aufnahme von Fruchtsäure kann außerdem den Zahn-

Vorsicht, grün

Grüne Bohnen und Erbsen enthalten giftiges Phasin, das beim Kochen zerstört wird. Der Giftstoff Solanin findet sich bei Kartoffeln in Keimen und grünen Stellen. Diese deshalb vor dem Verzehr entfernen.



schmelz angreifen. „Der Gemüseanteil sollte deshalb höher sein als der von Obst“, sagt Semler.

Manche Nährstoffe kann der Körper besser verwerten, wenn die Lebensmittel mit etwas Fett erhitzt werden – etwa die fettlöslichen Carotinoide aus Karotten oder das Lutein aus Tomaten. Leitzmann weist jedoch darauf hin, dass nicht bekannt sei, wie viel von diesen Stoffen wir wirklich brauchen. „Ob

wir durch die Aufnahme größerer Mengen gesundheitliche Vorteile haben, steht also nicht fest.“ Er meint, dass eine Mischung aus rohem und gekochtem Gemüse sowie Obst der optimalen Versorgung am nächsten komme, und empfiehlt eine vollwertige Ernährung, die etwa zur Hälfte aus Rohkost besteht. „Essen Sie morgens Fruchtemüli, mittags einen großen Salat und nachmittags einen Apfel“, schlägt er vor. ▶ 61

Fotos: Stockfood/Nicolas Matheus; Shotshop/Matka Wariatka

Balsam gegen Schmerz.

Schon seit Jahrtausenden nutzt die fernöstliche Heilkunst die Kräfte der Natur. Wertvolle ätherische Öle wie die der Cajeputpflanze werden im einzigartigen Tiger Balm zu einer kraftvollen Wirkkombination vereint und wirken gezielt bei:

- Gelenksbeschwerden
- Muskelschmerzen
- Rückenschmerzen
- Erkältungssymptomatik

Die Kraft fernöstlicher Heilkunst. Original aus Singapur.

PROSPAN®

bei Husten

Der Hustensaft für unterwegs im praktischen Portionsbeutel

• löst den Husten • löst den Schleim • lindert den Hustenreiz

Dreifach gegen Husten. Einfach überall.

Tiger Balm® Weiß: Bei Erkältungssymptomatik wie Schnupfen, Husten, Bronchialbeschwerden. Bei Schmerzzuständen in Muskeln und Gelenken bei rheumatischen Erkrankungen. Bei Kreislaufbeschwerden, Muskelverspannungen. Tiger Balm® Rot: Zur Förderung der Hautdurchblutung, Wermhinweis. Enthält: Campher, Levomenthol, Cajeputöl und Pfefferminzöl. Bitte Packungsbeilage beachten! Nicht auf Augen und Schleimhäute aufbringen. Nicht in die Nase einbringen. Nicht bei Säuglingen und Kleinkindern anwenden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Kostenlos: Postfach 10 016 24, 50448 Köln, Service-Center Tel. 0800/1852100, dialog@tigerbalm-service.de www.tigerbalm.de

PROSPAN® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Prospan Arzneimittel GmbH, 50448 Köln. © 2010 Prospan Arzneimittel GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Prospan ist ein eingetragenes Warenzeichen der Prospan Arzneimittel GmbH. Prospan ist ein eingetragenes Warenzeichen der Prospan Arzneimittel GmbH. Prospan ist ein eingetragenes Warenzeichen der Prospan Arzneimittel GmbH.

Mehr Sauberkeit.
Mehr Frische.
Mehr Gesundheit.

Allergiker
atmen auf –
99,999%
weniger
Staub.



THOMAS TWIN T2 und TWIN TT AQUAFILTER –
Die Staub- und Waschsauger für Allergiker.
Mit patentierter Wasserfiltertechnik.

Für hygienische Tiefenreinigung und gesunde Luft im ganzen Haus. Ob nasser oder trockener Schmutz, Beseitigung von Teppichböden, Fliesen, oder sogar Fensterläden, Urseife als Bodenstaubsauger mit mächtiger Wasserfiltertechnik oder Waschsauger – der Premium-Sauger THOMAS TWIN T2 AQUAFILTER und der TWIN TT AQUAFILTER, der sogar "harte" und "harte" auch wischen kann, sind echte Spezialisten und sorgen für mehr Gesundheit und mehr Wohlfühl im Haus.

Leihfähig im Umkleeschrank, Umkleeschrank und im Versandhandel. Weitere Informationen erhalten Sie unter 0800 784 6627 Mo. bis Fr. von 8.00 bis 16.00 Uhr

THOMAS[®]
DIE SAUBERE LÖSUNG

Natur

„Wer Rohkost schlecht verträgt, sollte die Menge reduzieren.“ Nicht wenige Menschen reagieren mit Blähungen und Durchfall. „Weil wir an gekochte Nahrung gewöhnt sind, haben wir verlernt, richtig zu kauen“, ist sich Leitzmann sicher. „Wer Rohkost zu schnell hinunterschluckt, braucht sich über Verdauungsstörungen nicht zu wundern.“ Senioren mit Kau- und Schluckproblemen empfiehlt er Rohkost in pürierter oder flüssiger Form: „Das ist zwar nicht ideal, aber besser, als überhaupt keine zu essen.“

Auf Bekömmlichkeit achten

Um die Verträglichkeit zu verbessern, rät Leitzmann, den Rohkostanteil in der Nahrung über ein paar Wochen hinweg allmählich zu erhöhen. Zudem muss jeder selbst ausprobieren, was er verträgt, und den Speiseplan entsprechend zusammenstellen. Der Lebensmittelchemiker Udo Pollmer bestätigt: „Weil jeder Mensch anders ist, kann es keine generelle Empfehlung für eine gesunde Ernährung geben.“

Am Beispiel des Apfels macht der wissenschaftliche Leiter des Europäischen Instituts für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften in München deutlich: „Der Erste isst ihn mit Stumpf und Stiel, der Zweite schält ihn, weil er die Schale nicht verträgt oder Zahnprobleme hat, der Dritte ist gegen Äpfel allergisch, und Kinder bekommen von dem enthaltenen Sorbit oft einen wunden Po.“ Pollmers Fazit: „Essen Sie nur das, was Sie wirklich mögen und Ihnen bekommt – und das gilt nicht nur für Rohkost.“ Manche Gemüsesorten sind roh jedoch ungenießbar

Fotos: Stockfood/Jörg Nilsen; Stockfood/Johns, Douglas

Inhaltsreiche Schalen

- Gesundheitsfördernde Flavonoide sitzen oft direkt in oder unter der Schale, etwa in der Apfelschale und der weißen Haut der Orangen. Sie sollten nicht entfernt, sondern nach gründlicher Reinigung mitgegessen werden.

Bitte freistellen
und Schatten
erhalten



APOTHEKEN
Umschau

Gut waschen

Um Krankheitserreger zu entfernen, sollte Rohkost gründlich unter fließendem Wasser gewaschen und mit einer Gemüsebürste geschrubbt werden.

oder sogar schädlich. Grüne Bohnen etwa enthalten giftiges Phasin, das erst beim Kochen zerstört wird. Auch in Erbsen finden sich geringe Mengen davon; ein paar rohe Erbsen schaden einem gesunden Erwachsenen in der Regel aber nicht. Kartoffeln wiederum enthalten in Keimen und grünen Stellen giftiges Solanin. „Da die Substanz wenig hitzeempfindlich ist, müssen Keime, Augen, grüne Stellen und Schalen unbedingt entfernt werden“, betont Pollmer.

Pflanzen können Keimträger sein

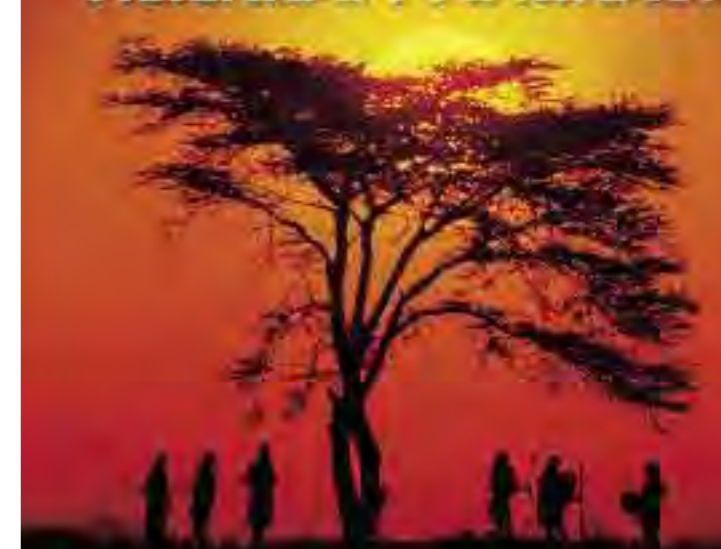
Solche für den Menschen unbedenklichen oder gesundheitsschädlichen Substanzen sind für Pflanzen nützlich: „Sie halten Fraßfeinde ab“, erklärt der Lebensmittelchemiker. „Durch Kochen werden viele dieser Abwehrstoffe zerstört und außerdem Parasiten und Bakterien abgetötet.“

Obst, Gemüse und Salat können durch Bewässerung und Düngemittel mit Krankheitserregern belastet sein. In den USA beispielsweise haben sich im vergangenen Sommer mehr als 100 Menschen durch Tomaten mit Salmonellen infiziert. Auch in grünem Salat wurden die Durchfallerreger schon gefunden. „Über Naturdünger kommen Obst und Gemüse mit den Ausscheidungen von Tieren in Kontakt, die krank machende Keime enthalten können“, schildert Pollmer.

Oberflächliche Verunreinigungen lassen sich durch gründliches Waschen unter fließendem Wasser entfernen. Salat nimmt die Erreger aber über die Wurzeln auf und lagert sie in seine Blätter ein. Da hilft Waschen nichts. Zwar stuft das Bundesinstitut für Risikobewertung die Gefahr in Deutschland als gering ein. „Aber wer rohe Lebensmittel isst“, betont Pollmer, „kann ein gewisses Risiko nie ganz ausschließen.“

Barbara Kandler-Schmitt

NASSKALT ERWISCHT?
WIR EMPFEHLEN DIE
HEILKRAFT AFRIKAS!



Umckaloabo[®]
INFEKTAWEHR AUS DER NATUR.*



WICHTIG ①
ZU WISSEN

Nicht gleich Antibiotika!

*Wenn Halsschmerzen¹, Schnupfen² und Husten³ gleichzeitig nerven, steckt oft eine **akute Bronchitis** dahinter. Kein Fall für Antibiotika! Denn Atemwegsinfekte werden fast immer durch Viren verursacht, bei denen Antibiotika nicht wirken, aber häufig unangenehme Nebenwirkungen verursachen.

Umckaloabo[®], das pflanzliche Medikament aus den Wurzeln der Kaplandpelargonie, verkürzt die Krankheitsdauer bei akuter Bronchitis nachweislich um mehr als 2 Tage und ist dabei für Erwachsene und Kinder ab 1 Jahr gut verträglich.



UMCKALOABO[®] ist eine eingetragene Marke, Nr. 044318
www.umckaloabo.de

UMCKALOABO[®], 8 g/10 g Flüssigkeit. Für Erwachsene und Kinder ab 1 Jahr. Wirkstoff: Pelargonium sidoides-Wurzelauszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ISO-Arzneimittel – Effigen.