

Die Rohkost-Ernährung hat unter den alternativen Ernährungsformen in Deutschland seit 100 Jahren einen kleinen, aber beständigen Anhängerkreis. Die verschiedenen, vorrangig von Laien als Dauerernährung konzipierten Rohkostformen unterscheiden sich zum einen in der empfohlenen Menge roher Nahrung (70–100 %), zum anderen im Anteil an tierischen Lebensmitteln. Die vorliegende Studie untersucht die Praxis der Rohkost-Ernährung, die zugrunde liegenden Überzeugungen und das Körpergewicht von Rohköstlern, die diese Ernährungsform dauerhaft (seit über zehn Jahren) praktizieren.

Rohkost-Ernährung

Eine Untersuchung von Langzeit-Rohköstlern



Dr. oec. troph.
Edmund Semler
Haydngasse 9
2292 Engelhartstetten
Österreich
E-Mail: edmund.semler@gmx.net

Alternative Kostformen, die eine ausschließliche Ernährung mit roher, unerhitzter Nahrung als einzig richtige Kostform des Menschen darstellen, waren in Deutschland zuletzt in den 1990er Jahren sehr populär [1]. In den letzten Jahren findet die Idee des Roh-Essens vermehrt in den USA Beachtung [2, 3]. Das Wissen um die präventive Bedeutung eines reichlichen Verzehrs von roher Nahrung (v. a. Obst und Gemüse) ist in der Bevölkerung weit verbreitet. So hat eine Befragung mit 4 262 Personen in Deutschland ergeben, dass 75 % der Befragten „viel Rohkost, Salate“ mit gesundem Essen assoziieren [4]. Aus wissenschaftlicher Sicht gibt es zahlreiche Hinweise dafür, dass eine generelle Erhöhung des Verzehrs von Obst und Gemüse (roh oder gekocht) vielfältige positive Auswirkungen auf die Gesundheit des Menschen hat [5, 6]. So haben mehrere Studien gezeigt, dass ein hoher Verzehr von Gemüse im rohen Zustand stärker invers mit dem Krebsrisiko korreliert als in gekochtem Zustand [7]. Bisher liegen aber keine nennenswerten Daten von Langzeit-Rohköstlern vor, die länger als zehn Jahre eine stark betonte oder ausschließliche Rohkost-Ernährung praktizieren.

Um nähere Informationen über Langzeit-Rohköstler zu erhalten, wurde eine Befragung bezüglich der Praxis der Rohkost-Ernährung, der Höhe des Körper-

gewichts in Abhängigkeit von der Intensität der Rohkost-Ernährung und der dieser Ernährungsweise zugrunde liegenden Überzeugungen durchgeführt. Die nachfolgenden Daten ent-

Charakteristika	n (%)
Geschlecht	
männlich	94 (47)
weiblich	107 (53)
Altersverteilung	
25–34 Jahre	46 (22,9)
35–44 Jahre	46 (22,9)
45–54 Jahre	54 (26,9)
55–64 Jahre	51 (25,3)
> 64 Jahre	4 (2)
Rohkostanteil	
70–79 %	14 (7)
80–89 %	40 (19,9)
90–99 %	75 (37,3)
100 %	72 (35,8)
Dauer der Rohkost-Ernährung	
< 2,5 Jahre	71 (35,3)
2,5–5 Jahre	87 (43,3)
5–10 Jahre	35 (17,4)
> 10 Jahre	8 (4)
Art der Rohkost-Ernährung	
gemischt (omnivor)	56 (27,9)
ovo-lakto-vegetarisch	90 (44,8)
vegan	55 (27,3)

Tab. 1: Charakteristika des Rohköstler-Endkollektivs der Gießener Rohkost-Studie 1993/94 [n=201] (Rohkostanteil: mind. 70 %, Dauer der Rohkost-Ernährung: mind. 14 Monate)

Glossar:

food combining =
Anleitungen zur Kombination von Nahrungsmitteln in einer Mahlzeit. Am bekanntesten ist die Trenn-Regel nach Hay, der zufolge kohlenhydrat- und proteinreiche Nahrungsmittel nicht zusammen verzehrt werden sollen.

Dosha-Konstitution =
die 3 Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha, welche nach der Ayurveda-Vorstellung das körperliche und geistige Befinden des Menschen bestimmen. Faktoren wie die Ernährung können das ursprüngliche Gleichgewicht der Doshas stören/wiederherstellen.



stammen einer Fragebogenerhebung, die mit Personen des Endkollektivs der Gießener Rohkost-Studie 1993/94 (n=201) durchgeführt wurde (◆ Tabelle 1).

Definitionen der Rohkost-Ernährung und der Rohkostformen

Zur Rohkost zählt allgemein oder im weiteren Sinne jede frische, unerhitzte Nahrung, sowohl pflanzlicher als auch tierischer Herkunft. Im engeren Sinne ist nur pflanzliche Roh-

kost gemeint (v. a. Obst, Gemüse, Nüsse). Rohe Nahrung wird in der Trivalliteratur als „lebendig“ bezeichnet, durch Kochen veränderte Nahrung hingegen als „denaturiert“ oder „tot“. Zudem findet sich oft die Angabe einer kritischen Temperatur, welche die Nahrung nicht überschreiten darf. Diese liegt um die 40 °C und wird meist mit der bei höheren Temperaturen beginnenden Denaturierung von Proteinen (v. a. Nahrungsenzyme) begründet. Eine Definition des Begriffs „Rohkost-Ernährung“ wurde im Rahmen der Gießener Rohkost-Studie erarbeitet:

Rohkost-Ernährung ist eine Kostform, die weitgehend (mind. 70 %) oder ausschließlich unerhitzte pflanzliche (teilweise auch tierische) Lebensmittel enthält. Es werden Lebensmittel einbezogen, die verfahrensbedingt erhöhten Temperaturen ausgesetzt sind (z. B. kaltgeschleuderter Honig und kaltgepresste Öle), ebenso Lebensmittel, bei deren Herstellung eine gewisse Hitzezufuhr erforderlich ist (z. B. Trockenfrüchte, Trockenfleisch und -fisch und bestimmte Nussarten). Außerdem können kalteräucherte Erzeugnisse (z. B. Fleisch und Fisch) sowie essig- und milchsaurer Gemüse Bestandteil der Rohkost-Ernährung sein.
Arbeitsgruppe Rohkost, Gießen 1995 [8]

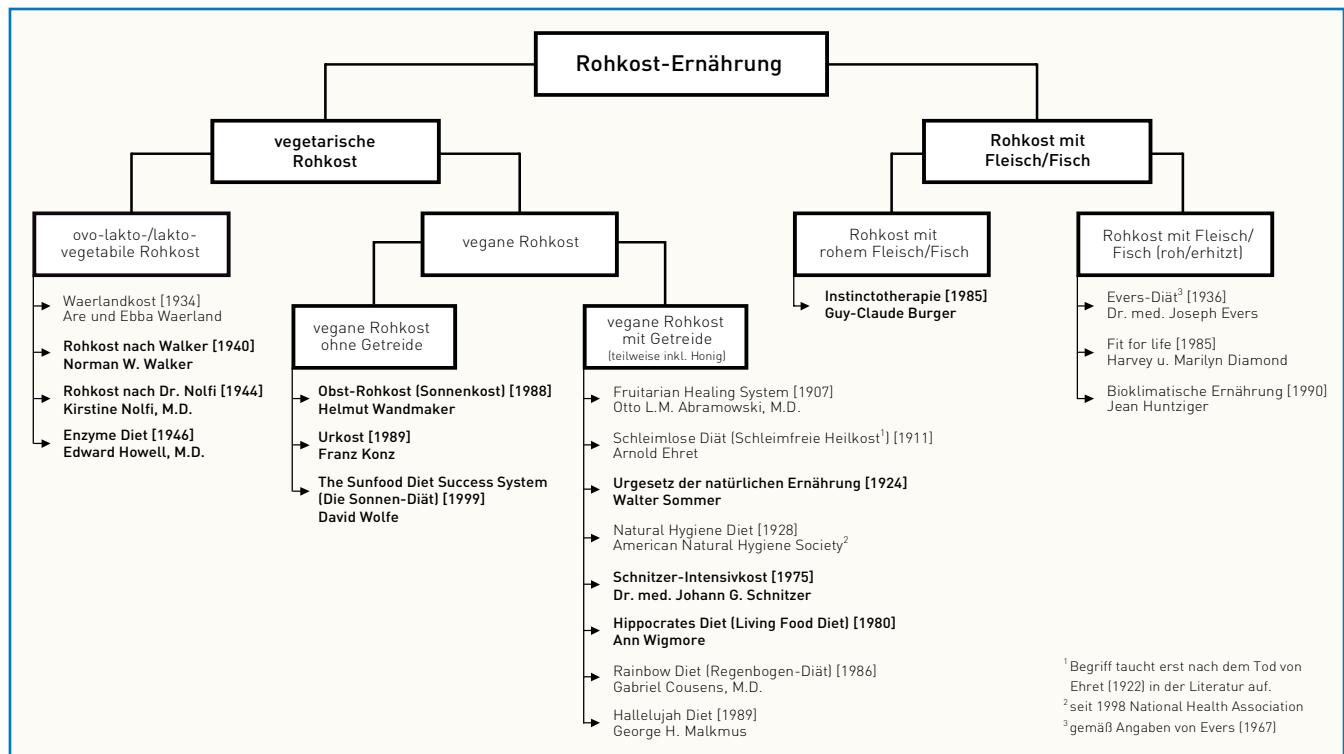


Abb. 1: Übersicht der wichtigsten Rohkostformen (nach [1], S. 10)
(100%ige Rohkostformen sind fett markiert. In eckigen Klammern: Jahr der ersten Veröffentlichung)

Die Empfehlung, ausschließlich von ungekochter, vegetarischer Nahrung zu leben, geht ursprünglich auf PYTHAGORAS (ca. 570–480 v. Chr.) zurück. Er sah darin ein Hilfsmittel für den Menschen, um körperliche Gesundheit und Schärfe des Geistes zu erlangen [9]. Die wichtigsten Ausgangspunkte für das Entstehen der Rohkostbewegung liegen in der Schweiz und in Deutschland, wo Dr. Max BIRCHER-BENNER (1867–1939) sowie Adolf JUST (1859–1936) und Dr. Heinrich LAHMANN (1860–1905) gegen Ende des 19. Jh. von Erfolgen mit Rohkosttherapie berichteten [1].

In den letzten 100 Jahren wurden – vorrangig von Laien – zahlreiche als Dauerernährung konzipierte Rohkostformen entwickelt und empfohlen. Diesen Rohkostformen liegen oft eigenwillige Auffassungen des Be-

griffs „Rohkost“ und unterschiedliche theoretische Ernährungskonzepte zugrunde. Deshalb empfehlen manche Autoren eine 100-prozentige Rohkost-Ernährung, andere wiederum eine moderatere Variante mit einem Rohkostanteil von 70 Gewichtsprozent. Die Mehrzahl der Rohkostformen ist vegetarisch ausgerichtet (◆ Abbildung 1, ◆ Tabellen 2 und 3).

Die Übersicht der wichtigsten Rohkostformen verdeutlicht, wie vielfältig der Begriff „Rohkost-Ernährung“ verwendet wird und dass deshalb eine einheitliche Beurteilung der Rohkost als Dauerernährung nicht möglich ist. Hinzu kommt, dass viele Rohköstler in der Praxis nicht exakt eine bestimmte Form der Rohkost-Ernährung praktizieren, sondern die Ernährungsempfehlungen verschiedener Rohkostvertreter kombinieren.

Methodik

Zur Erfassung des Ernährungs- und Gesundheitsverhaltens von Rohköstlern wurde im Rahmen der Gießener Rohkost-Studie ein umfangreicher Fragebogen entwickelt. Neben soziodemografischen Daten wurden u. a. Informationen zu folgenden Themen erfragt: Gesundheitszustand vor und während der Rohkost-Ernährung, gesundheitsbezogenes Verhalten, Ernährungsverhalten, Begründung und Einstellung zur Ernährungsweise [8]. Dieser Fragebogen wurde im Jahre 2003 modifiziert und an die 201 Teilnehmer des Endkollektivs der Gießener Rohkost-Studie (1993/94) versandt, von denen 116 antworteten (Rücklaufquote: 57,7 %). In 27 Fällen (13,4 %) kam die Postsendung ungeöffnet zurück: die aktuelle Adresse konnte aber nicht ermittelt werden.

Rohkostform	Begründer/Jahr	Nahrungsmittelauswahl	Besonderheiten
Fruitarian Healing System	Otto Abramowski, M.D. Australien/1907	Obst, Nüsse, Gemüse, Getreide (roh, gekocht), Obstsäfte, Trockenfrüchte, gedünstetes Gemüse u. Obst, Honig	nach 19 Uhr nichts mehr essen, kein Frühstück, zwei Mahlzeiten täglich
Schleimlose Diät	Arnold Ehret Deutschland/1911	Obst, Gemüse, Salate, Pflanzenöle, Trockenfrüchte, Schwarz- u. Weißbrot geröstet, Kartoffeln gebraten, gedünstetes Gemüse	„schleimarme“ Präparate in der Übergangszeit, ausgedehntes Fasten mit Obstsäften
Evers-Diät	Dr. med. Joseph Evers Deutschland/1936	Obst, Wurzeln, Rohmilch, Haferflocken, Eier, Schinken, Speck, Vollkornbrot, Gemüse, Nüsse, Honig, gekeimtes Getreide, Butter, Kartoffeln, Blattsalate, Quarkkäse, Fleisch/Fisch gebraten, Wein, Bier	gekeimtes Getreide täglich, Nahrungsmittel möglichst unverarbeitet essen, bis zu 1 Liter Rohmilch täglich
Waerlandkost	Are u. Ebba Waerland Deutschland/Schweden/1934	Gemüse, Blattsalate, Wurzeln, Getreide (roh, gekocht), Wildkräuter, Sauer-, Buttermilch, Vollkornbrot, Obst, Kartoffeln, Trockenfrüchte, Zwiebeln, Weizenkeime	Excelsior (Kartoffelwasser/Gemüsebrühe mit Leinsamen u. Weizenkleie), Kruska (gekochtes Getreidegericht), als Zwischenmahlzeit nur Obst
Natural Hygiene Diet	American Natural Hygiene Society USA/1928	Obst, Gemüse (roh, gedünstet), Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Getreide erhitzt (Reis, Hirse, Hafer, usw.), Gemüse-, Obstsäfte	keine Pflanzenöle, food combining, destilliertes Trinkwasser, Vitamin-B ₁₂ -Supplemente
Fit for life	Harvey und Marilyn Diamond USA/1985	Obst, Obst- und Gemüsesäfte, Salate, Nüsse, Vollkornbrot, Kartoffeln, gedünstetes Gemüse, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Huhn, Eier, Milchprodukte	Obst vormittags allein auf leeren Magen essen, food combining, destilliertes Trinkwasser, Körperzyklen (vormittags Reinigungszyklus)
Rainbow Diet	Gabriel Cousens, M.D. USA/1986	Obst, rohes Gemüse, Samen, Nüsse, gekeimtes Getreide, Sprossen, Weizengras, Kräuter, Gewürze, Hülsenfrüchte, gedünstetes Gemüse	Einfluss der Farben auf das Bewusstsein, Dosha-Konstitution, food combining
Hallelujah Diet	George Malkmus USA/1989	Gemüse, Obst, Gemüsesäfte, Nüsse, Kartoffeln, gedünstetes Gemüse, Trockenfrüchte, Samen, Salate, Vollkornbrot, Tofu, Bohnen, Olivenöl, gekochtes Getreide (Reis, Hirse, usw.), Leinsamenöl, Butter, Honig	Gerstengraspulver 3 x täglich, destilliertes Trinkwasser, food combining, reichlich Gemüsesaft (v. a. Möhrensaft), Vitamin-B ₁₂ -Supplemente
Bioklimatische Ernährung	Jean Huntziger Frankreich/1990	Gemüse, Obst, Nüsse, Pflanzenöle, Wildkräuter, Algen, Getreide, Vollkornbrot, Eier, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Fleisch/Fisch (1–2 x/Monat)	grüne Tonerde u. 2 Mahlzeiten täglich, im Winter sehr wenig Obst, stets mehr Gemüse als Obst

Tab. 2: Rohkostformen mit einem Rohkostanteil von mind. 70 % [nach [1], S. 12]

Rohkostform	Begründer/Jahr	Nahrungsmittelauswahl	Besonderheiten
Urgesetz der natürlichen Ernährung	Walter Sommer Deutschland/1924	Gemüse, Obst, Trockenfrüchte, Wildkräuter, Gewürzkräuter, Honig, Nüsse, Pflanzenöle, Blattsalate, Getreide (gekeimt, geflockt)	Leinsaat (gemahlen), Rezepte aufwändig mit vielen Zutaten, 3 Mahlzeiten täglich
Rohkost nach Walker	Norman W. Walker USA/1940	Gemüse, Gemüsesäfte, Obst, Salate, Honig, Hüttenkäse, Eigelb, Nüsse, Butter, Olivenöl, Algen	reichlich Gemüsesäfte (v. a. Möhrensaft), food combining, destilliertes Trinkwasser
Rohkost nach Dr. Nolfi	Kirstine Nolfi, M.D. Dänemark/1944	Gemüse, Obst, Nüsse, Wurzeln, Rohmilch, Getreide (eingeweicht, gekeimt), Honig, gekeimte Erbsen, Knoblauch	Nahrungsmittel so wenig wie möglich zubereiten u. mischen, 3 Mahlzeiten täglich
Enzyme Diet	Edward Howell, M.D. USA/1946	Rohmilch, Obst, gekeimtes Getreide, gekeimte Samen, Oliven, Gemüse, Honig, Butter, Eigelb, Rohmilchkäse	Enzymgehalt der Nahrung; Enzym-Inhibitoren in Nüssen, Getreide u. Hülsenfrüchten abbauen
Schnitzer-Intensivkost	Dr. med. Johann Georg Schnitzer Deutschland/1975	Getreide (geschrotet, gekeimt), Gemüse, Blattsalate, Nüsse, Obstessig, Gewürzkräuter, Pflanzenöle, gekeimte Hülsenfrüchte, Blütenpollen, Obst	Getreide als Hauptnahrungsmittel, Obst als „unschädliches Genussmittel“
Hippocrates Diet	Ann Wigmore USA/1980	Gemüse, Blattsalate, Gemüsesäfte, Weizengras, Nüsse und Samen, gekeimtes Getreide, Obst, Sprossen (z. B. Sonnenblumen), Algen	Rejuvelac (Getränk aus dem Einweichwasser gegorener Weizenkörner), Weizengrassaft
Instinctotherapie	Guy-Claude Burger Frankreich/1985	Obst, Gemüse, Nüsse, Honig, Pilze, Eier, Fleisch, Fisch, Algen, Krabben, Muscheln, Wildkräuter, Oliven	instinktive Nahrungsmittelauswahl, Cassia fistula zur Entgiftung, tropische Früchte
Obst-Rohkost nach Wandmaker	Helmut Wandmaker Deutschland/1988	Obst, Gemüse, Nüsse, Trockenfrüchte	Obst als Hauptnahrungsmittel (75 %), Vitamin- und Mineralstoffsupplemente
Urkost	Franz Konz Deutschland/1989	Gemüse, Wildkräuter, Obst, Nüsse, Trockenfrüchte, Salatkräuter, Gras, Samen, Champignons	Wildkräuter als wichtige Nahrung (20 %), tropische Früchte, mehrere Mahlzeiten täglich
The Sunfood Diet Success System	David Wolfe USA/1999	Gemüse, Obst, Wildkräuter, Gewürze, Trockenfrüchte, Pflanzenöle, Algen, Nüsse	reichlich Gemüse- und Obstsaft, destilliertes Trinkwasser, hybride Nahrung abgelehnt

Tab. 3: Rohkostformen mit einem Rohkostanteil von 100 % (nach [1], S. 13)

Von 48 Personen (23,9 %) wurde der Fragebogen nicht ausgefüllt, 10 Personen (5 %) waren bereits verstorben. Von den 116 befragten Personen gaben 43 an, keine Rohkost-Ernährung mehr zu praktizieren (d. h. Rohkostanteil < 70 %). Für die deskriptive Auswertung der verbliebenen 73 Fragebögen wurde das Statistikprogramm SPSS 12.0 für Windows verwendet.

Ergebnisse

Einige Charakteristika des Untersuchungskollektivs finden sich in [Tabelle 4](#). Das Untersuchungskollektiv besteht etwa je zur Hälfte aus Männern und Frauen. Das Durchschnittsalter der Rohköstler beträgt 55,6 Jahre (SD = 11 Jahre, 35–75 Jahre), bei Männern 53,5 Jahre (SD = 11,5 Jahre), bei Frauen 57,9 Jahre (SD = 10,2 Jahre). Mehr als die Hälfte der Befragten (56 %) sind zwischen 45 und 64 Jahre alt.

Praxis der Rohkost-Ernährung

Die durchschnittliche Dauer der Rohkost-Ernährung beträgt 14,3 Jahre (SD = 4,3 Jahre, Männer: 13,6 Jahre, Frauen: 15,1 Jahre), die maximale Dauer wurde mit 36,6 Jahren angegeben. Bisherige Untersuchungen haben gezeigt, dass die aus einwöchigen Ernährungsprotokollen von Rohköstlern errechnete Höhe des Rohkostanteils kaum von den Selbsteinschätzungen der Probanden abweicht [10, 11]. Die per Fragebogen erhobenen Schätzwerte der Höhe des Rohkostanteils können demzufolge als zuverlässige Anhaltspunkte für die Intensität der Rohkost-Ernährung gelten und wurden für die Einteilung der Probanden in vier Rohkost-Gruppen herangezogen ([Tabelle 4](#)).

Der durchschnittliche Rohkostanteil liegt mit 87,7 Gewichtsprozent (SD = 11,5 %) geringfügig niedriger als unmittelbar nach der Ernährungsumstellung (89,7 %, SD = 13,3 %). Der

Charakteristika	n (%)
Geschlecht	
männlich	38 (52,1)
weiblich	35 (47,9)
Altersverteilung	
35–44 Jahre	14 (19,2)
45–54 Jahre	20 (27,4)
55–64 Jahre	20 (27,4)
65–74 Jahre	18 (24,6)
> 74 Jahre	1 (1,4)
Rohkostanteil	
70–79 %	18 (24,7)
80–89 %	14 (19,1)
90–99 %	23 (31,5)
100 %	18 (24,7)
Dauer der Rohkost-Ernährung	
10–15 Jahre	57 (78,1)
15–20 Jahre	11 (15,1)
20–25 Jahre	2 (2,7)
> 25 Jahre	3 (4,1)
Art der Rohkost-Ernährung	
gemischt (omnivor)	25 (34,2)
ovo-lakto-vegetarisch	17 (23,3)
vegan	31 (42,5)

Tab. 4: Charakteristika des Rohköstler-Kollektivs der Nachbefragung 2003 [n=73] (Rohkostanteil: mind. 70 %, Dauer der Rohkost-Ernährung: mind. 10 Jahre)

Großteil der Rohköstler (85 %) ist mit der Höhe des derzeitigen Rohkostanteils zufrieden. Die strengen Varianten der Rohkost-Ernährung (Rohkostanteil >90 %) werden von Frauen und Männern im gleichen Ausmaß praktiziert (◆Abbildung 2). Die strengen Rohkostformen sind weniger bei jüngeren Rohköstlern der Altersgruppe 35–44 Jahre zu finden. Die ausschließliche Rohkost-Ernährung wird zur Hälfte von Rohköstlern mittleren Alters (45–54 Jahre) praktiziert (◆Abbildung 3). Eine 100-prozentige Rohkost-Ernährung wurde bereits von 85,9 % der Teilnehmer durchgeführt, von einem Drittel „immer mal wieder für einige Tage/Wochen“ und von rund der Hälfte (51,6 %) länger als ein Jahr. Als Gründe für das Abbrechen der reinen Rohkost-Ernährung werden in

erster Linie „soziale Gründe/Isolation“ (49,6 %) und das Eingeständnis, es „trotz Bemühung nicht durchgehalten zu haben“ (25 %) angeführt. Rund ein Drittel (32,1 %) hatte gesundheitliche Probleme bei 100-prozentiger Rohkost, wobei „Frieren“ und „Probleme mit den Zähnen“ (jeweils 23,1 %) sowie „Blähungen/Flatulenzen“ und „Gewichtsverlust“ (jeweils 17,9 %) im Vordergrund stehen.

Fast zwei Drittel (65,8 %) der Rohköstler ernähren sich vegetarisch, wobei 42,5 % angeben, tierische Produkte gänzlich zu meiden (◆Abbildung 4). Die Nennung von Lebensmitteln, die nie verzehrt werden, verdeutlicht, wie sehr die meisten Rohköstler ihre Ernährung vorwiegend vegan ausgerichtet haben (◆Abbildung 5). Lebensmittel wie

Milch und Milchprodukte sowie Getreide und Getreideprodukte haben kein gutes Image in der Rohkost-Szene. Gut ein Drittel der Rohköstler praktiziert eine Form der Rohkost-Ernährung, die eine Kombination aus Empfehlungen verschiedener Rohkostvertreter darstellt; je etwa 10 % der Befragten ernähren sich gemäß der Obst-Rohkost nach WANDMAKER und der Instinctotherapie nach BURGER.

Ein Drittel der Rohköstler hat im Zuge der Ernährungsumstellung den Rohkostanteil kontinuierlich gesteigert, 84 % davon halten dies für besser als eine abrupte Umstellung. Die von zahlreichen Rohkost-Autoren empfohlene Fastenkur vor der Rohkost-Ernährung wurde von 82 % der Befragten durchgeführt. Fast alle Rohköstler (94,5 %) möchten bei der jetzigen Ernährungsweise bleiben und begründen dies in 71,2 % der Fälle mit „Ich fühle mich gut/besser.“ und in 24,2 % der Fälle mit „aus gesundheitlichen Gründen“. Etwa ein Drittel der Rohköstler (32,9 %) fastet mindestens einmal pro Jahr. Mehr als die Hälfte der Fastenden (54,8 %) bevorzugt das totale Fasten (Wasserfasten), jeweils 16,1 % fasten mit Säften oder nach der BUCHINGER/LÜTZNER-Methode. Als Gründe für das Fasten werden „je nach Instinkt“ (46,7 %) und „zur Entschlackung“ (43,3 %) angeführt. Als durchschnittliche Fastendauer gibt etwa die Hälfte der Fastenden (48,3 %) „5 bis 7 Tage“ an. Gefastet wird bevorzugt zuhause (93,8 %). Darneinläufe werden von 9,7 % der Teilnehmer regelmäßig vorgenommen.

Ein Fünftel der Rohköstler gibt an, regelmäßig Mineralwasser mit Kohlensäure zu trinken, 14 % bevorzugen Quellwasser, 17 % Leitungswasser. Durch Filterung, Destillieren oder Umkehrosmose aufbereitetes Wasser wird von 37 % der Befragten getrunken. Fast die Hälfte der Rohköstler (48,6 %) benutzt ein eigenes Wasser-aufbereitungsgerät. Außer Wasser trinken 27,9 % der Rohköstler regelmäßig Früchte- und Kräutertee, 17,6 % selbst hergestellte Gemüse- und Obstsaft. Kaffee und alkoholi-

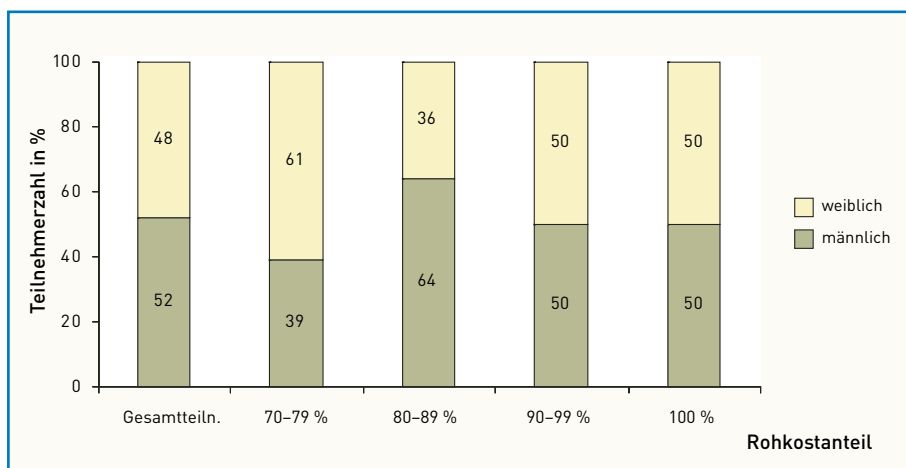


Abb. 2: Aufteilung der Rohköstler nach Geschlecht und Rohkostanteil [n=73]

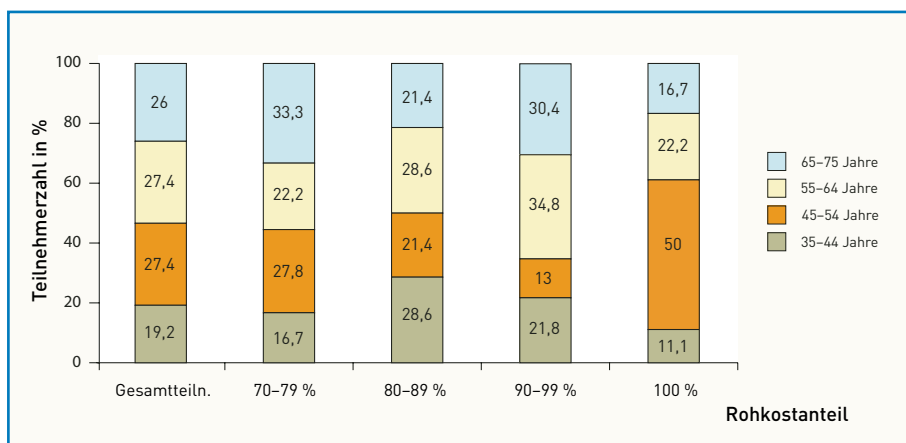


Abb. 3: Aufteilung der Rohköstler nach Alter und Rohkostanteil [n=73]

sche Getränke (Wein, Sekt) werden nur von jeweils 6 % der Befragten konsumiert. Alle 73 Rohkünstler sind Nichtraucher. Fast ein Viertel (23,3 %) der Rohkünstler nimmt regelmäßig Mineralstoff- oder Vitamin-supplemente, 19,2 % verwenden Algenpräparate. Regelmäßig Sport wird von 79,5 % der Befragten betrieben.

Körpergewicht bei langfristiger Rohkost-Ernährung

Das durchschnittliche Körpergewicht der Männer liegt bei 67,8 kg (SD = 9,2 kg) und der Frauen bei 54,9 kg (SD = 6,2 kg). Der durchschnittliche BMI der Männer wurde mit 21,3 kg/m² (SD = 2,4 kg/m²) und bei Frauen mit 20,5 kg/m² (SD = 2,4 kg/m²) errechnet. Die Einteilung der Rohkünstler in die Kategorien Unter-, Normal- und Übergewicht erfolgte gemäß der von der WHO veröffentlichten, geschlechterunabhängigen Klassifikation aus dem Jahre 2000 (Untergewicht: BMI < 18,5; Normalgewicht: BMI 18,5 bis 24,9; Übergewicht: BMI ≥ 25; Adipositas: BMI > 30) [12]. Die grafische Darstellung der Verteilung der drei Gewichtsklassen unter Berücksichtigung des Rohkostanteils zeigt zwei Auffälligkeiten:

1. Übergewicht spielt bei Rohkünstlern keine wichtige Rolle, denn nur fünf Personen sind übergewichtig (6,8 %), keine ist adipös.
 2. Das Problem von Untergewicht nimmt bei strengen Rohkostvarianten (Rohkostanteil > 90 %) deutlich zu (◆ Abbildung 6).
- Teilnehmer mit einem höheren Rohkostanteil haben tendenziell einen niedrigeren BMI als jene mit moderateren Rohkostformen (◆ Tabelle 5).

Bei den 13 untergewichtigen Rohkünstlern (8 Frauen, 5 Männer) liegen einige Grenzfälle vor. Der durchschnittliche BMI beträgt 17,7 kg/m² (SD = 0,7 kg/m²), nur eine Person hat einen BMI unter 17,0 kg/m². Dennoch sind definitionsgemäß 13,2 % der Männer und 22,9 % der Frauen als untergewichtig einzustufen. Rund zwei Drittel der untergewichtigen Rohkünstler ernähren sich

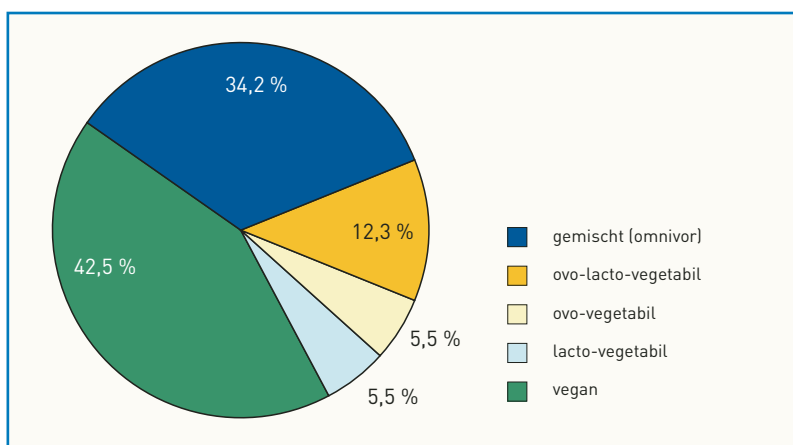


Abb. 4: Aufteilung der Rohkostvarianten [n=73]

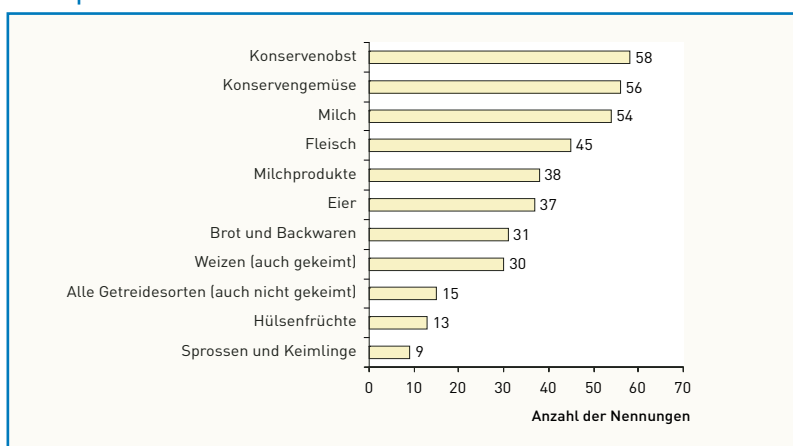


Abb. 5: Lebensmittel, die von Rohkünstlern nie verzehrt werden [n=73]

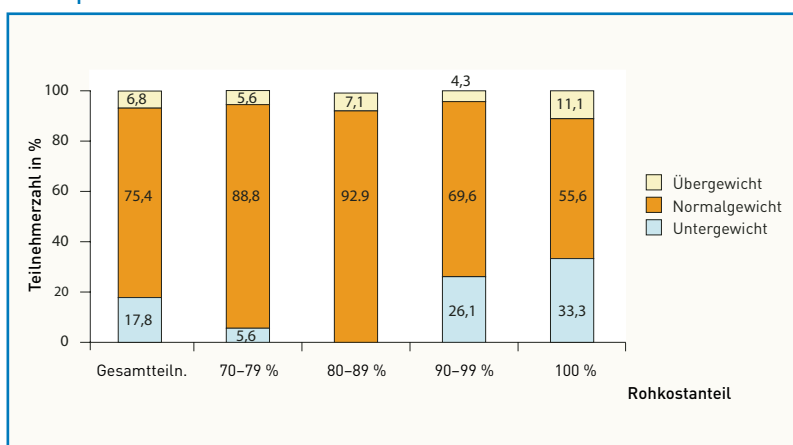


Abb. 6: Verteilung von Unter-, Normal- und Übergewicht bei Berücksichtigung des Rohkostanteils [n=73] (Einteilung nach Klassifikation von WHO Consultation 2000 [12])

vegetarisch, von diesen wiederum zwei Drittel vegan. Ein starker Kontrast zeigt sich beim Vergleich der prozentuellen Verteilung aller BMI-Gruppen innerhalb der deutschen Bevölkerung mit je-

ner innerhalb des Rohkünstlerkollektivs (◆ Tabelle 6). Übrigens lag der durchschnittliche BMI in Westdeutschland 1960 bei 21 kg/m² [14] und ist damit nahezu identisch mit dem durchschnittlichen BMI der

Langzeit-Rohköstler (20,9 kg/m²). Für die allermeisten Rohköstler (95,4 %) spielt das Körpergewicht aus gesundheitlicher Sicht eher eine untergeordnete Rolle, entscheidend ist das subjektive Wohlbefinden. Ein zu niedriges Körpergewicht führen 43 % der Befragten auf eine falsche Ernährung zurück, die von 37 % mit „zu viel Obst“ und 14,3 % mit „zu viel Essen“ angegeben wird. Die Mehrheit der Rohköstler (71,2 %) ist mit ihrem Körpergewicht zufrieden, d. h. 28,8 % sind es nicht. Ein Drittel der Unzufriedenen wünscht sich eine Gewichtszunahme, zwei Drittel eine Gewichtsabnahme. Von Letzteren haben rund zwei Drittel Normalgewicht, nur etwa ein Drittel ist übergewichtig.

Überzeugungen von Langzeit-Rohköstlern

Gesundheitliche Aspekte und die leistungssteigernde Wirkung sind die mit Abstand häufigsten Gründe für eine Rohkost-Ernährung. Danach folgen wissenschaftliche Argumente, Geschmack und ethische Aspekte (◆Abbildung 7).

Zwei Drittel der Rohköstler (66,2 %) halten den Verzehr von normal gekochter Nahrung für pauschal gesundheitsschädlich. Für diesen Standpunkt gibt es für 61,8 % der Befragten auch wissenschaftliche Beweise. Als Beispiele hierfür werden die „Verdauungsleukozytose“ und die Toxizität alimentär zugeführter Maillard-Produkte genannt. Mehr als die Hälfte der Rohköstler versteht unter dem Begriff „Rohkost“ Lebensmittel, die in keiner Weise oder nicht über 40 °C erhitzt wurden (◆Abbildung 8). Zu den Begründungen bezüglich des Wirkprinzips von roher Nahrung gibt es unterschiedliche Auffassungen. Am häufigsten wird das „Zusammenwirken aller natürlich vorhandenen Inhaltsstoffe“ genannt (◆Abbildung 9).

Bei 57,3 % der Befragten besteht ein starkes bis sehr starkes Interesse an Informationen über Ernährung, welches vorrangig aus Zeitungen bzw. Zeitschriften (31,8 %) eingeholt wird. Die von Franz KONZ (*1926) herausgegebene Zeitschrift „Natürlich Leben“ und die von Helmut WANDMAKER (1916–2007) gegründete Zeit-

schrift „Wandmaker aktuell“ spielen hier mit Abstand die wichtigste Rolle. Des Weiteren dienen Fachbücher (12,1 %), Naturkostläden bzw. Reformhäuser (12,1 %), Freundeskreis (10,6 %) und Fernsehen/Hörfunk (6,1 %) als Informationsquellen in Ernährungsfragen. Als wichtigstes Rohkost-Buch nennen 30,9 % der Befragten das Buch „Willst Du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!“ von Helmut WANDMAKER, 26,5 % „Die Instinctotherapie“ von Guy-Claude BURGER und 17,6 % den „Großen Gesundheits-Konz“ von Franz KONZ. Nur 22,5 % der Rohköstler gehen regelmäßig zum Hausarzt. 91,5 % der Rohköstler halten es für sinnvoll und wichtig, dass wissenschaftliche Untersuchungen über die Wirkungen langzeitiger Rohkost-Ernährung auf die Gesundheit und Lebensqualität durchgeführt werden. Von den Befragten erklärten sich 92,9 % dazu bereit, für weitere Untersuchungen eine Blutprobe zu geben.

Diskussion

Für Rohköstler spielt die Ernährungsweise eine zentrale Rolle im Rahmen einer ganzheitlichen Lebensweise, zu der regelmäßige Bewegung, kein oder nur sehr geringer Alkoholkonsum und Nichtrauchen gehören. Einem beachtlichen Teil der befragten Rohköstler war es nicht möglich, diese Ernährungsform auf Dauer zu praktizieren. Bei der Gießener Rohkost-Studie gaben die meisten Teilnehmer an, sehr zufrieden mit ihrer Ernährungsweise zu sein. Etwa 98 % hatten vor, diese langfristig beizubehalten [15]. Die jetzige Nachbefragung hat ergeben, dass mehr als ein Drittel (37 %) die Rohkost-Ernährung aufgegeben hat. Beobachtungen in Rohköstlerkreisen bestätigen immer wieder, dass die Euphorie nach der erfolgreichen Umstellung auf Rohkost (oft auch verbunden mit der Besserung oder Heilung einer Krankheit) im Laufe der Jahre deutlich abnimmt und die Rohkost-Ernährung immer mehr erweitert wird. Konstitution, Verdauungskraft, reichlich Bewegung und seelisches Wohl-

Klassifikation nach FERRO-LUZZI et al. [13]	BMI (kg/m ²)	Rohköstler					
		Männer	Frauen	70–79%	80–89%	90–99%	100%
Geringes Untergewicht	16,0–16,9	–	2,9	–	–	–	5,5
Mildes Untergewicht	17,0–18,4	13,2	20,0	5,6	–	26,1	27,8
Normalgewicht	18,5–24,9	78,9	71,4	88,8	92,9	69,6	55,6
Übergewicht	> 25,0	7,9	5,7	5,6	7,1	4,3	11,1
n		38	35	18	14	23	18

Tab. 5: Klassifikation des BMI und Verteilung des relativen Körpergewichts in Beziehung zum Geschlecht und der Höhe des Rohkostanteils in % [n=73]

Kollektiv	Body-Mass-Index (in kg/m ²)				
	Durchschnitt (kg/m ²)	Untergewicht < 18,5	Normalgewicht 18,5 bis ≤ 25	Übergewicht > 25 bis < 30	Adipositas > 30
Deutsche Bevölkerung					
Gesamt	25,5	2,4	48,0	36,0	13,6
Männer	26,1	0,9	41,2	43,5	14,4
Frauen	24,8	3,8	54,7	28,7	12,8
Rohköstler					
Gesamt	20,9	17,8	75,4	6,8	0
Männer	21,3	13,2	78,9	7,9	0
Frauen	20,5	22,9	71,4	5,7	0

Tab. 6: Verteilung der deutschen Bevölkerung und des Rohköstler-Kollektivs [n=73] auf Body-Mass-Index-Gruppen in Prozent [Zahlen nach www.gbe-bund.de. Zugriff 14.01.08]

befinden sind wichtige Faktoren, die das langfristig gesehene erfolgreiche Umsetzen der Rohkost-Ernährung mitbestimmen. Der Faktor der Individualität wird in der Literatur moderner Rohkostvertreter jedoch kaum angesprochen und diskutiert. Weitere wichtige Einflussfaktoren sind sicher auch soziale und psychische Aspekte sowie das Klima in unseren Breiten. Die frühere Feststellung, dass die strenge Rohkost (>90 %) vorrangig von Männern und jüngeren Personen praktiziert wird [10], konnte in dieser Nachbefragung nicht bestätigt werden.

Übergewicht spielt bei Langzeit-Rohköstlern keine wichtige Rolle. Drei Viertel der Rohköstler haben einen im Normalbereich liegenden BMI. Das lässt darauf schließen, dass diese Personen auf Dauer gut mit der Rohkost-Ernährung zurechtkommen, also genügend Nahrungsenergie aufnehmen. Die im Rahmen der Gießener Rohkost-Studie ermittelten BMI-Werte (14,7 % der Männer und 25 % der Frauen waren untergewichtig) [11], sind bei dieser Erhebung mit 13,2 % und 22,9 % etwas besser ausgefallen. Aufschlussreich wäre die Auswertung einwöchiger Ernährungsprotokolle bei den 13 untergewichtigen Rohköstlern auf eine hypokalorische Ernährung. Offensichtlich fällt es einigen Rohköstlern bei den strengen Rohkostvarianten schwer, die nötige Energiemenge aufzunehmen. Immerhin sind 26,1 % der Rohkostgruppe 90–99 % und ein Drittel der 100-prozentigen Rohkostgruppe untergewichtig. Mit einem erhöhten Verzehr von Avocados, Nüssen, Hülsenfrüchten und rohem Getreide lässt sich der Energiebedarf problemlos decken. Das wurde bereits bei Untersuchungen in der Rohkostbewegung der 1920er und 1930er Jahre festgestellt [1].

Der Zusammenhang von Körpergewicht und dem Verlauf der monatlichen Regelblutung konnte im Rahmen dieser Fragebogenaktion nicht behandelt werden, da von den 35 Frauen zum Zeitpunkt der Befragung nur 4 jünger als 45 Jahre waren. Für die These von Rohkostvertretern,

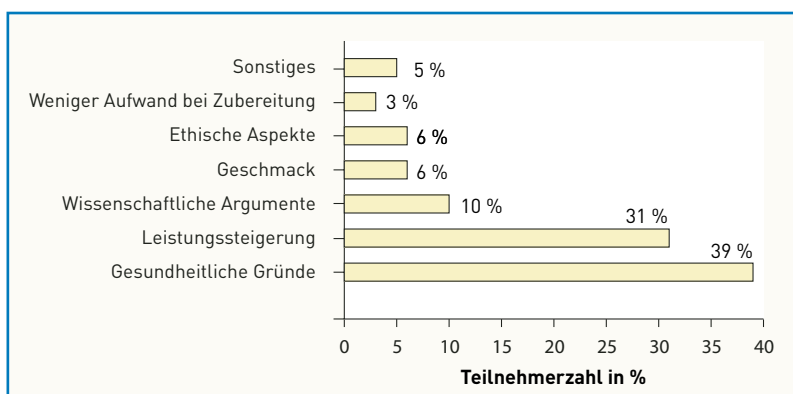


Abb. 7: Gründe für das Praktizieren der Rohkost-Ernährung [n=71]

dass die Menstruation eine Art „Entgiftungsmechanismus“ darstellt, der erst aufgrund unnatürlicher Ernährung aktiviert werden musste und bei längerer Rohkost-Ernährung nicht mehr nötig sei und folglich abgestellt werde, gibt es keinen wissenschaftlichen Anhaltspunkt [1].

Die Überzeugungen von Rohköstlern auf dem Ernährungsgebiet basieren auf der weltanschaulichen Grundlage des Naturismus. Dabei geht es im Gegensatz zur Naturwissenschaft nicht um Erkenntnisse, sondern um Bekenntnisse (zu bestimmten Werten). Diese oftmals stark emotional verteidigte Weltanschauung basiert auf dem Grundgefühl der Erfurcht vor der Natur und dem Leben. Die unberührte Natur wird als das Höchste, weil Ursprüngliche und Vollkommene angesehen. Alles Unnatürliche wird vehement abgelehnt [16]. Aus diesem Grunde ist es überraschend, dass beinahe ein Viertel der Rohköstler regelmäßig Mineralstoff- und Vitaminsupplemente zu sich nimmt. Die Weltanschauung des Naturismus hat auch ein hohes Maß an Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit zur Folge. Medizinische Interventionen werden, sofern sie keinen naturheilkundlichen Hintergrund haben, in der Regel abgelehnt.

Wissenschaftliche Bewertung

Eine sorgfältige Überprüfung aller in der Rohkost-Literatur immer wieder angeführten Argumente für die gesundheitsschädigende Wirkung ge-

kochter Nahrung hat ergeben, dass es keinen wissenschaftlichen Hinweis dafür gibt, dass der Verzehr von normal gekochter Nahrung in irgendeiner Weise die Gesundheit des Men-

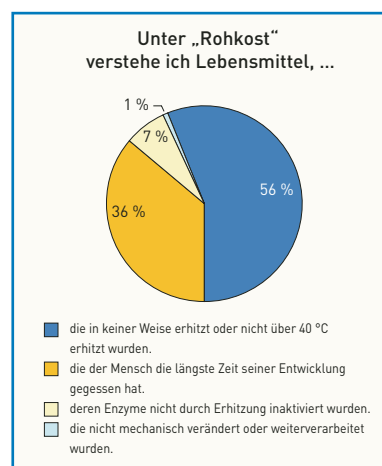


Abb. 8: Kriterium für „Rohkost“ [n = 72]

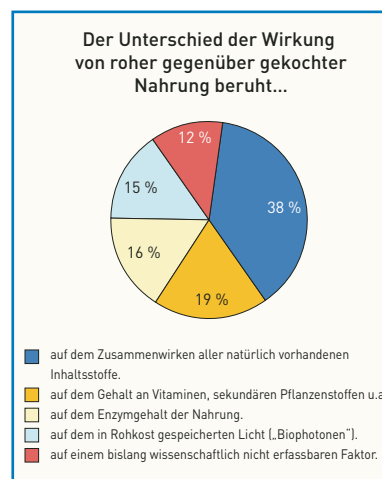


Abb. 9: Meinungen von praktizierenden Rohköstlern über das Wirkprinzip roher Nahrung [n=73]

schen schädigt. Die oftmals angeführte „Verdauungsleukozytose“ oder die Theorie über die Bedeutung der Nahrungsenzyme haben in diesem Zusammenhang keinerlei Bedeutung [1]. Es liegen auch keine Hinweise dafür vor, dass die beim Kochen entstandenen Maillard-Produkte toxisch sind [17]. Was zukünftig aus ernährungsmedizinischer Sicht sicherlich beachtet und weiter erforscht werden muss, sind die Wirkungen alimentär zugeführter Advanced Glycation Endproducts (AGEs) im menschlichen Organismus [18]. Diese werden auch beim normalen Kochprozess in geringen Mengen gebildet.

Im Rahmen der Gießener Rohkost-Studie wurde erstmals die Wirkung der Rohkost als Dauerernährung auf den Ernährungs- und Gesundheitsstatus einer größeren Bevölkerungsgruppe wissenschaftlich erfasst. Die dabei gewonnenen Erkenntnisse an den genauer untersuchten 201 Rohköstlern liefern zwar wichtige Hinweise, erlauben aber keine zuverlässige Beurteilung der langfristigen Auswirkungen der Rohkost-Ernährung. Nur acht Personen praktizierten zum Zeitpunkt der Untersuchung die Rohkost-Ernährung länger als zehn Jahre, nur insgesamt 43 Personen (21,4 %) länger als fünf Jahre. Zudem ist die Rohkostbewegung in Deutschland seit etwa 20 Jahren besonders durch die Bücher von WANDMAKER, BURGER und KONZ geprägt. Alle drei Autoren empfehlen eine einseitige Rohkost-Ernährung, d. h. hohen Obstanteil und restriktive Nahrungsmittelauswahl. Dass diese Empfehlungen von Rohköstlern auch in die Praxis umgesetzt werden, bestätigten die Ergebnisse der Gießener Rohkost-Studie: Mehr als zwei Drittel (68 %) aller verzehrten Lebensmittel waren Obst und Obsterzeugnisse (durchschnittlich 1 423 g/d). Gemüse und Hülsenfrüchte hingegen machten nur 23 % der Verzehrsmenge aus (= 489 g/d), Nüsse und Samen 2,3 % (= 48 g/d), Getreide 1,4 %, Milch und Milchprodukte 1,3 % und alle weiteren Lebensmittelgruppen jeweils weniger als 1 % [8]. Diese Form

der Rohkost-Ernährung birgt das Risiko einer Mangelversorgung mit Eisen, Protein, Zink, Jod, Kalzium, Nahrungsenergie, Vitamin D und Vitamin B₁₂ in sich [8, 11, 15].

Darauf weisen auch die Untersuchungen einer finnischen Arbeitsgruppe zur „*living food diet*“ [19] und zweier US-amerikanischen Arbeitsgruppen zur „*Hallelujah-Diet*“ und zur „*Natural Hygiene Diet*“ hin [20, 21, 22, 23]. Auch die hierbei untersuchten Rohkostformen sind als einseitig einzustufen.

Die Erfahrungen in der deutschen und US-amerikanischen Rohkostszene der letzten 20 Jahre zeigen, dass es kaum Rohköstler gibt, die eine vegane Rohkost-Ernährung mit hohem Obstanteil auf Dauer ohne Probleme praktizieren. Deshalb ist es überraschend, dass immerhin 42,5 % der Befragten angeben, seit über zehn Jahren eine vegane Rohkost-Ernährung zu praktizieren. Eine Untersuchung an diesem Kollektiv bezüglich der Versorgung mit bestimmten Nährstoffen wie z. B. Vitamin B₁₂ wäre aufschlussreich.

Die Ergänzung einer vorrangig aus Obst und Gemüse bestehenden Rohkost-Ernährung mit Lebensmitteln wie Getreide, Milch und Milchprodukten führt zu einer ausreichenden Nährstoffversorgung bei Erwachsenen mit entsprechendem Ernährungswissen. Ältere Studien haben gezeigt, dass mit einer derart zusammengesetzten Rohkost-Ernährung problemlos der Protein- und Energiebedarf gedeckt werden kann [1]. Die langfristigen Auswirkungen einer abwechslungsreichen, energetisch ausreichenden Rohkost-Ernährung mit vielfältiger Nahrungsmittelauswahl (inkl. Getreide, Milch, Milchprodukte) und nicht zu hohem Obstanteil sind nicht erforscht. Die oftmals von wissenschaftlicher Seite bekundete pauschale Einschätzung, eine ausschließliche Rohkost-Ernährung könne den Nährstoff- und Energiebedarf nicht decken und sei gesundheitsschädigend, ist rein spekulativ und hat keine wissenschaftliche

Grundlage [1]. Von wissenschaftlicher Seite müsste im Detail geklärt werden, warum oder unter welchen Bedingungen manche Personen längere Zeit offensichtlich ohne Probleme die Rohkost-Ernährung praktizieren können und andere wiederum nicht. In welcher praktischen Gestaltung die Rohkost-Ernährung auf Dauer bei vielen Personen Probleme nach sich zieht, hat die Gießener Rohkost-Studie aufgezeigt. Die Praxis der Rohkost-Ernährung in Deutschland wird sich sehr wahrscheinlich kaum ändern, solange Bücher auf dem Markt sind, die eine einseitige Rohkost-Ernährung (hoher Obstanteil, restriktive Nahrungsmittelauswahl) empfehlen. Ernährungsstudien mit ausschließlich rohem Obst haben gezeigt, dass die dabei zur Sättigung erforderliche Energiemenge (ca. 1 000 kcal/d) deutlich unter dem täglichen Bedarf lag. Aufgrund der starken Sättigungswirkung von rohem Obst geraten Rohköstler bei einer Rohkost-Ernährung mit hohem Obstanteil leicht in eine hypokalorische Ernährung [1].

Der Aspekt der Rohkost als Dauerernährung ist aus ernährungsmedizinischer Sicht aber durchaus interessant. Angesichts der drastischen Zunahme ernährungsbedingter chronischer Krankheiten [14] wäre es wichtig, die Wirkungen der Rohkost als Therapie in klinischen Studien zu prüfen [24]. Es liegt eine Vielzahl an positiven ärztlichen Erfahrungsberichten vor, die hier als Grundlage dienen könnten [1, 25].

Wie hoch der Anteil an unerhitzter Nahrung in einer gesund erhaltenen Dauerernährung sein soll, muss jeder nach eigenem Ermessen entscheiden. Etwa die Hälfte des Nahrungsgewichts als Rohkost zu verzehren, wie es in der Vollwert-Ernährung empfohlen wird, hat sich für viele Menschen auf Dauer als geschmacklich ansprechend, sozial verträglich, gesundheitlich vorteilhaft und praktikabel erwiesen.

Die Erstellung dieser Arbeit wurde durch die Stoll VITA Stiftung, Waldshut, finanziell unterstützt und dadurch erst ermöglicht. Der Verfasser bedankt sich herzlich dafür.

1. Semler E. Rohkost: historische, therapeutische und theoretische Aspekte einer alternativen Ernährungsform. Dissertation, Institut für Ernährungswissenschaft der Justus-Liebig-Universität Gießen (2006)
2. Hobbs SH (2005) Attitudes, practices, and benefits of individuals consuming a raw foods diet. *Explore* 1: 272–277
3. Morkowska M, Zogbaum A. Rohe Lust. Vital und schön mit Rohkost. Fona, Lenzburg (2006)
4. Niedermann A et al. (2000) Wellness statt Askese: Gesunde Ernährung als Wunsch der Bevölkerung. Befunde einer Repräsentativbefragung. *Ernährungs Umschau* 47: 177–181
5. Dauchet L et al. (2006) Fruit and vegetable consumption and risk of coronary heart disease: a meta-analysis of cohort studies. *J Nutr* 136: 2588–2593
6. Suter P, Moser C (2005) Interessantes zum Früchte- und Gemüsekonsum. *Schweiz Rundsch Med Prax* 94: 1723–1730
7. Link LB, Potter JD (2004) Raw versus cooked vegetables and cancer risk. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 13: 1422–1435
8. Strassner C. Ernähren sich Rohköstler gesünder? Die Gießener Rohkost-Studie. Verlag für Medizin und Gesundheit, Heidelberg (1998)
9. Diogenes Laertius. Leben und Meinungen berühmter Philosophen. Zweiter Band (Buch VII–X). 4. Aufl. Meiner Verlag, Hamburg (1998)
10. Koebnick C, Strassner C, Leitzmann C (1997) Bewertung der Rohkost-Ernährung in der Ernährungsberatung. *Ernährungs Umschau*. 44: 444–448
11. Koebnick C et al. (1999) Consequences of a long-term raw food diet on body weight and menstruation: results of a questionnaire survey. *Ann Nutr Metab* 43: 69–79
12. WHO Consultation on Obesity. Obesity: preventing and managing the global epidemic. WHO Technical Report Series 894. Genf (2000)
13. Ferro-Luzzi A et al. (1992) A simplified approach of assessing adult chronic energy deficiency. *Eur J Clin Nutr* 46: 173–186
14. Löser C (2007) Ernährung – Herausforderung und Geißel des 21. Jahrhunderts. *Ernährungs Umschau* 54: 248–252. *Und: Hessisches Ärztebl.* 68: 481–484
15. Strassner C, Koebnick C, Leitzmann C (1997) Rohkost-Ernährung: Teil 2. Die Gießener Rohkost-Studie. *AID-Verbraucherdienst* 42: 268–274
16. Rothschild KE. Naturheilbewegung, Reformbewegung, Alternativbewegung. Hippokrates, Stuttgart (1983)
17. Faist V, Erbersdobler HF (2002) Gesundheitliche Bedeutung von Maillardprodukten aus Lebensmitteln. *Kieler Milchwirtsch Forsch Ber* 54: 137–147
18. Michalsen A et al. (2006) Glykotoxine und Zellaktivierung. Neuere Erklärungsmodelle zum Mechanismus präventiv wirksamer Lebensstilmodifikationen. *Bundesgesundheitsbl* 49: 773–779
19. Hänninen O et al. (1999) Vegan diet in physiological health promotion. *Acta Physiol Hung.* 86: 171–180
20. Donaldson MS (2000) Metabolic vitamin B₁₂-status on a mostly raw vegan diet with follow-up using tablets, nutritional yeast, or probiotic supplements. *Ann Nutr Metab.* 44: 229–234
21. Donaldson MS (2001) Food and nutrient intake of Hallelujah vegetarians. *Nutr Food Sci* 31: 293–303
22. Fontana L et al. (2007) Long-term low-calorie low protein vegan diet and endurance exercise are associated with low cardiometabolic risk. *Rejuvenation Res* 10: 225–234
23. Fontana L et al. (2005) Low bone mass in subjects on a long-term raw vegetarian diet. *Arch Intern Med* 165: 684–689
24. Michalsen A (2007) Ernährungstherapie und therapeutisches Fasten in der Naturheilkunde. *Schweiz Z Ganzheitsmed* 19: 260–268
25. Semler E (2005) Pflanzliche Rohkost: therapeutische Möglichkeiten bei rheumatischen Erkrankungen. *Schweiz Z Ernähr Med* 3(3): 13–18

Zusammenfassung

Die langfristigen Auswirkungen der Rohkost-Ernährung sind wissenschaftlich kaum erforscht. Ein beachtlicher Anteil der Rohköstler der dieser Untersuchung zugrunde liegenden Rohkost-Studie der 1990er Jahre hat die Rohkost-Ernährung aufgegeben. Von den in diesem Kollektiv untersuchten 73 Langzeit-Rohköstlern sind alle Nichtraucher, die Mehrheit ernährt sich vegetarisch und ist normalgewichtig. Untergewicht kommt häufiger bei strengen Rohkostvarianten vor, Übergewicht spielt kaum eine Rolle. Die bislang vorliegenden Studienergebnisse sind vor dem Hintergrund zu bewerten, dass der Großteil der untersuchten Rohköstler eine einseitige Rohkost-Ernährung (hoher Obstanteil, restriktive Nahrungsmittelauswahl) praktiziert hat.

Summary

Raw food diet

A study in individuals on a long-term vegetable diet

Edmund Semler, Stuttgart

The long-term effects of raw food have not been explored. Many of those who, in the nineties of the past century, had participated in a study of a strict vegetable diet, do not follow this regimen any more. 73 individuals studied who had observed the diet over a longer period of time, do not smoke; the majority of them is vegetarian and of normal weight. Underweight is more frequent in strict diets of raw vegetables, overweight is rare. An evaluation of the results of the study available so far should make allowance of the fact that the majority of those participating in the study had practiced an imbalanced diet characteristic of which were many fruit and a restrictive selection of food.

Keyword: raw food diet, BMI, convictions regarding raw food diets, individuals observing raw food diets for an extended period of time.

Ernährungs Umschau 55 (2008)
S. 280–289