



# An Rohkost scheiden sich die Geister

## Wieviel ungekochte Nahrung bekommt Ihnen?

Dr. med. Rainer Matejka

Unter den zahlreichen Ernährungsempfehlungen spielt die Rohkost eine bedeutende Rolle. Auch im Rahmen einer Vollwerternährung wird meist ein „hoher Frischkostanteil“ empfohlen, der bis zu 50 Prozent der Nahrungsaufnahme betragen soll. Rohkosternährung im engeren Sinne geht jedoch weit darüber hinaus. Manche Menschen haben ihre gesundheitlichen Probleme allein damit in den Griff bekommen. Andere hingegen wundern sich, dass ihnen die als so gesund angepriesene Ernährung gar nicht bekommt. Für wen und wie lange eignet sich die reine Rohkost?

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts wurde eine ausschließliche Rohkostnahrung erstmals als gesunderhaltende Ernährungsform in Deutschland propagiert. Der Schweizer Arzt Maximilian Oskar Bircher-Benner (1867–1939) und der aus Schweden stammende Are Waerland (1876–1955) gelten als Wegbereiter der Rohkosternährung, wobei allerdings die klassische Waerlandkost keine reine Rohkostnahrung war, denn sie beinhaltet unter anderem einen erwärmten Getreidebrei. Auch Max Otto Bruker (1909–2001) wird oft als Wegbereiter der Rohkost genannt, doch die Bruker-Empfehlungen zielten nicht auf ausschließlich ungekochte Lebensmittel für alle.

Gemeinsam ist den Anhängern der Rohkost die Ablehnung gekochter Lebensmittel. Diese gelten als wertlos und denaturiert, unser Körper sei an gekochte Nahrung genetisch nicht angepasst. Darüber hinaus bezeichnet der Begriff „Rohkost“, je nach Definition, völlig unverarbeitete beziehungsweise unbehandelte, mitunter sogar unzerkleinerte, in jedem Fall aber unerhitzte Nahrungsmittel. Nur eine unverarbeitete, nicht erhitzte Nahrung enthält laut Anhängern der Rohkosternährung die lebensnotwendigen Wirkstoffe im vollen Umfang.

In aller Regel stehen pflanzliche Nahrungsmittel im Vordergrund, so dass der Begriff „Rohkost“ weitgehend einer speziellen Form der veganen Ernährung entspricht. Einzelne Rohkostanhänger propagieren allerdings auch einen geringen Anteil tierischer Nahrungsmittel, die aber ebenfalls unerhitzt beziehungsweise unverarbeitet zugeführt werden sollen. Bekannte Vertreter der Rohkosternährung sind Helmut Wandmaker, Norman Walker, Franz Konz, Arnold Ehret, Devanando Otfried Weise und Guy Claude Burger. Auf alle Varianten der Rohkosternährung einzugehen, würde im Rahmen dieses Artikels jedoch zu weit führen.

Die Mehrzahl der genannten Varianten propagiert eine vegane Kost. Neben der Ablehnung von Fleisch und Fisch werden überwiegend auch Milchprodukte, von einigen sogar Getreideprodukte abgelehnt. Während Wandmaker hauptsächlich Obst empfiehlt, ist z. B. Weise in diesem Punkt zurückhaltender und bevorzugt Gemüse, Nüsse und Samen.

### Eigene Heilerfahrungen geben oft den Ausschlag

Häufig sind eigene Erfahrungen der Auslöser, um eine Rohkosternährung zu propagieren. Offenbar wurden etliche von chronischen Krankheiten betroffene Menschen erst durch eine Umstellung ihrer Ernährung auf Rohkost gesund.

Wenn „Kochkost“ jedoch so schädlich sein soll, fragt man sich allerdings, wie Menschen in anderen Regionen und Kulturkreisen leben können, bei denen der Rohkostanteil eine vergleichsweise geringe Rolle spielt. Insbesondere in einigen asiatischen Regionen dominiert überwiegend erwärmte Kost. Von der hierzulande oft propagierten Ernährung mit „hohem Frischkostanteil“ kann keine Rede sein. Trotzdem kann man nicht feststellen, dass im asiatischen Raum die Menschen übermäßig krank werden oder der Gesundheitszustand im Schnitt schlechter ist als bei uns. Erst die Übernahme westlicher Zivilisationsnahrung mit hohem Anteil an Fertiggerichten hat auch dort die Zahl der typischen Zivilisationserkrankungen wie Übergewicht und Diabetes drastisch wachsen lassen.

Im folgenden definieren wir „Rohkost“ als vegane Kostform, bei der vor allem Obst und rohes Gemüse sowie kaltgepresste Öle Verwendung finden. Kann eine solche Kost gesund sein? Sie widerspricht doch offensichtlich in vielem den Empfehlungen zahlreicher Ernährungswissenschaftler.

### Gemüse und Obst heilte Stoffwechselkrankheiten

Um diese Frage zu beantworten, betrachten wir daher am besten zwei Beispiele aus der Praxis:

Ernst W., 56 Jahre, litt seit Jahren an rheumatischen Beschwerden in zahlreichen Gelenken, kurzum: einer Polyarthrose. Zunehmende Gelenksteifigkeit als Folge von „Gelenkverschleiß“ wurde über circa zwei Jahre hinweg mit unterschiedlichen Antirheumatika behandelt. Sie linderten die Schmerzen ein wenig, waren aber oft nicht gut verträglich – und an der Ursache der Erkrankung änderten sie schon gar nichts. Da entdeckte Ernst W. ein Buch über die Vorteile der Rohkosternährung. Er probierte es aus und ernährte sich fortan ausschließlich von rohem Gemüse und Obst.

Nach den ersten zwei bis drei Tagen verschlimmerten sich die Beschwerden. Er überlegte, diese Ernährungsumstellung abbrechen, hielt dann aber durch. Schon nach einer Woche trat eine spürbare Besserung ein. Nach rund drei bis vier Wochen waren die jahrelangen Gelenkbeschwerden weitgehend verschwunden. Nach weiteren vier Wochen besserten sich auch andere Symptome wie der erhöhte Blutdruck und die ungünstigen Blutfettwerte. Auch die erhöhten Harnsäurewerte waren jetzt in den Normbereich abgesackt, häufige Müdigkeit und Erschöpfung plötzlich



## An Rohkost scheiden sich die Geister

wie weggeblasen. Ernst W. fühlte sich agil wie seit Jahren nicht mehr. Nach einem halben Jahr sind die Gelenksbeschwerden weiterhin verschwunden, der „Antrieb“ könnte jedoch besser sein.

### **Rohkost führte zu Blutarmut, Eisenmangel und Untergewicht**

Anita K., 36 Jahre alt, schlank und groß gewachsen, mit Neigung zum niedrigen Blutdruck hat sich schon immer für Ernährung interessiert. Im Laufe der vergangenen Jahre probierte sie verschiedene Ernährungsformen, die gerade „in“ waren, aus. In einem Vortrag erfährt sie von den Vorteilen der Rohkost. Sie beschließt, auch diese Ernährungsform zu testen. Die Begründungen für den gesundheitlichen Wert der Rohkost erscheinen ihr plausibel und entsprechen auch ihrem Empfinden.

Holprig gestalten sich die ersten Wochen mit der neuen Kost. Bei wechselhaftem Befinden klagt sie phasenweise über Blähungen und öfters dünnbreiigen Stuhl. Nach circa drei Monaten wird es ihr häufiger schwarz vor den Augen und ihr Blutdruck ist auffallend niedrig. Das sowieso schon nicht sehr hohe Körpergewicht geht noch weiter zurück. Trotzdem beschließt sie, die Rohkosternährung fortzusetzen und deutet die aufgetretenen Symptome als Zeichen einer gewollten „Entgiftung“. Als sich auch nach weiteren vier Wochen die Symptomatik eher verschlimmert, wird das Blutbild untersucht: Es zeigt eine mäßige Blutarmut, einen deutlichen Eisenmangel und auch eine mangelhafte Vitamin-B12-Versorgung.

Was lehren uns diese beiden Fälle: Ob Rohkost segensreich wirkt, ist auch hier – wie bei fast allen Ernährungsformen – eine Frage der individuellen Voraussetzung, also der Konstitution:

- Kräftige, mehr athletisch pyknische Menschen, vor allem Männer und solche die zu Stoffwechselerkrankungen neigen, werden von einer Rohkosternährung, zumindest auf Zeit, profitieren.
- Schlanke, asthenische Menschen, die sowieso schon energiewach sind, würden durch eine derartige Ernährungsform ihr „Yin“, ihre Frierneigung, noch verstärken.

So gesehen ist die Frage Pro und Contra Rohkost an dieser Stelle wie folgt zu beantworten: Für Menschen, für die sie „passt“, kann Rohkost Heilnahrung sein. Bei schlanker Konstitution mit Neigung zu niedrigem Blutdruck ist Rohkost in größeren Mengen dagegen meist weniger günstig. Diese Menschen profitieren häufig eher von einer „tonisierenden Kost“ mit ausreichend warmen Nahrungsmitteln, hochwertigem Fett und – moderat – auch Tierprodukten. Bei Menschen mit empfindlichem Verdauungstrakt, wie sie der Österreicherische Darmarzt F. X. Mayr beschrieben hat, kommen gesonderte Probleme hinzu, die eine weitgehende Rohkosternährung unter Umständen von vornherein unmöglich machen.

Über die ernährungsphysiologische Bewertung der Rohkost liefert eine Untersuchung der Universität Gießen interessante Informationen. Im Rahmen der Giessener Rohkoststudie wurde in den 1990er Jahren der Lebensmittelverzehr von rund 200 Rohköstlern erfasst. Gut zwei Drittel der untersuchten Probanden führten diese Art der Ernährung seit etwa einem Jahr durch, einige wesentlich länger. Rund drei Viertel der Versuchsteilnehmer ernährte sich zu fast 100 Prozent aus reiner Rohkost. Bei einem geringeren Anteil handelte es sich um Personen, die sich überwiegend, aber nicht ausschließlich mit ungekochten Nahrungsmitteln ernährten.

Im Vergleich zu „normal“ essenden Menschen lag die Kalorienzufuhr – wie nicht anders zu erwarten – bei der Rohkosternährung deutlich niedriger. Gut die Hälfte der Rohköstler war gemessen am Body-Mass-Index sogar leicht untergewichtig. Dieser Faktor sollte nicht unterschätzt werden, denn wie man heute weiß, stellt vor allem im Alter Untergewicht einen Risikofaktor dar. Wer im Alter untergewichtig ist, hat eine verkürzte Lebenserwartung. Dies bestätigt durchaus die alte Volksweisheit, dass, wer nichts zum „Zusetzen“ hat, auch früher stirbt. Andererseits zeigen Untersuchungen des Würzburger Professors Hans Franke an Hundertjährigen, dass eine kalorienreduzierte „karge“ Kost offenbar in vielen Fällen Langlebigkeit begünstigt, solange kein Untergewicht auftritt.

### **Gute Vitaminversorgung zum einen, Mangel zum anderen**

Interessant ist eine Betrachtung der Vitalstoffzufuhr. Bezogen auf die Vitamine A, E, B1, B6, C, Folsäure sowie Betakarotin wurden die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung von den Rohköstlern deutlich übertroffen. Andererseits zeigten sie mehr oder weniger deutliche Mangelzustände bezüglich der Vitamine D und B12 sowie Eisen und Jod. Der oft hohe Gehalt an Oxal- und Phytinsäure in pflanzlichen Nahrungsmitteln kann zudem die Aufnahme von Kalzium behindern.

Alles in allem zeigten Rohköstler eine gute Versorgung mit Antioxidantien. Als Antioxidantien gelten vor allem die Vitamine A, C und E. Sie schützen das gesunde Gewebe vor schädigenden Einflüssen. Ein wichtiges Enzym in den roten Blutkörperchen, die Superoxiddismutase, zeigte sich bei Rohköstlern deutlich erhöht. Dieses Enzym ist wichtig für eine optimale Funktion der roten Blutkörperchen.

Die mangelhafte Vitamin-B12-Versorgung erklärt den oft sehr hohen Homocysteinspiegel bei einer solchen Ernährungsform. Dieser Herz- und Schlaganfallrisikofaktor ist bei Veganern beziehungsweise Rohköstlern im Durchschnitt deutlich höher als bei Mischköstlern.

Auch die Magnesiumversorgung war oft nicht optimal. Beim Eisen ist nicht so sehr die mangelhafte Zufuhr das Hauptproblem, sondern die Verfügbarkeit. Seit langem weiß man, dass Eisen aus tierischen Nahrungsmitteln besser mobilisierbar ist als aus pflanzlichen.



## An Rohkost scheiden sich die Geister

### Bei Übersäuerungskrankheiten oft die ideale Heilkost

Wenn man die verschiedenen Varianten der Rohkosternährung einmal außer acht lässt und den Begriff „Rohkost“ als einheitliche Ernährungsform klassifiziert, ergeben sich folgende Vorteile:

- Rohkosternährung enthält zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe,
- sie ist reich an Enzymen,
- reich an Flüssigkeit,
- reich an Ballaststoffen,
- sie enthält keine leeren Kalorien,
- sie ist basenüberschüssig
- und ermöglicht einen nachhaltigen Entschlackungs- und Entsäuerungseffekt.

Dies bewährt sich bei allen Zivilisationskrankheiten, die mit – wie wir es in der Naturheilkunde oft nennen – „Übersäuerung“ zu tun haben. Neben den meisten Herz-Kreislauf-Krankheiten zählen hierzu insbesondere Diabetes, aber auch die rheumatischen Erkrankungen. Kurmäßig für einige Tage oder Wochen, manchmal gar Monate, eignet sich daher die Rohkost hervorragend zur Entschlackung und kann eine Alternative zum Heilfasten sein. Auch ein Rohkosttag pro Woche entlastet auf sinnvolle Weise den Stoffwechsel.

### Rohkost auf Zeit, eher nicht als Dauernahrung

Als ausschließliche Dauerernährung halte ich sie jedoch für problematisch, weil insbesondere die Eisen-, Vitamin-B12- und Vitamin-D-Zufuhr in vielen Fällen nicht ausreicht.

Hinzu kommt, dass in den letzten Jahren immer mehr Menschen Probleme mit Intoleranzen beispielsweise gegenüber Fruchtzucker haben, was die Verträglichkeit von Obst sowie einigen Gemüsesorten einschränkt. Auch Fruchtsäuren können sich ungünstig auswirken. Schon Franz Xaver Mayr lehrte uns, dass ein angeschlagener Verdauungstrakt, etwa bei einer entzündlichen Darmerkrankung oder Reizdarm nicht imstande ist, Rohkostnahrung in adäquater Weise zu verdauen. In solchen Fällen kann eine theoretisch gesunde Nahrung auch krank machen, weil sie Gärungszustände und die Entwicklung einer ungesunden Darmflora fördert.

### Weiterführende Literatur

- R. Matejka: Ausleitende Therapieverfahren, Elsevier, München 2003
- C. Seifert: Die Fünf-Elemente-Küche, Knauer, München 2005

**Verfasser:** Dr. med. Rainer Matejka

**Quelle:** Naturarzt 07-2007

*Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.*

*Weitere Informationen erhalten Sie unter:*

### Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle

Christophallee 21

75177 Pforzheim

Telefon 07231 / 4629 282

Telefax 07231 / 4629 284

E-Mail: [info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de)

[www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)

*Der Natur  
und dem Leben vertrauen!*