

# DIE ROHKOST-ERNÄHRUNG

## 1. Definition von Rohkost (aus der Giessener Rohkost- Studie, 1995)

Rohkost-Ernährung ist eine Kostform, die weitgehend oder ausschliesslich unerhitzte pflanzliche (teilweise auch tierische) Lebensmittel enthält. Es werden auch 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 kaltgeräucherte Erzeugnisse (z.B. Fleisch und Fisch) sowie essig- und milchsaure Gemüse Bestandteil der Rohkost-Ernährung sein.

Offenbar scheint grosse Unklarheit darüber zu herrschen, was denn der Begriff Rohkost eigentlich genau bedeutet. Oftmals wird Rohkost mit Vegetarismus verwechselt, oder die Leute glauben, es genüge, die Früchte und das Gemüse roh zu essen, um Rohköstler zu sein. Ungläubiges Staunen macht sich dann breit, wenn sie erfahren, dass Rohkost auch bedeutet, kein Brot, keine Schokolade, keine Spaghetti oder andere gekochte und gebackene Waren zu essen. Alles, was mehr als 40 Grad erwärmt wurde, gilt nicht mehr als roh.

"Roh" heisst doch einfach: nicht kochen, nicht backen, nicht dünsten, nicht braten, nicht garen, also die Nahrung auf keine Art und Weise chemisch verändern, bevor wir sie uns zuführen. Die chemische Aufspaltung und Umwandlung wird ganz allein dem Verdauungssystem überlassen.

## 2. Formen von Rohkost

### 2.1 Vegane Rohkost

Dies ist die strikteste Rohkostform, bei der auf jegliches tierisches Eiweiss verzichtet wird. Einzig mässiger Honigkonsum wird als tierisches Lebensmittel akzeptiert. Vegane Rohköstler halten diese Ernährungsform meist strikter ein als andere Rohköstler.

#### 2.1.1 Extremformen veganer Rohkost

Darunter fallen Rohkostformen, die sich auf wenige Lebensmittel beschränken, wie z.B. die Waerlandkost, bei der nur rohes Getreide gegessen wird. Ebenfalls dazu zählen kann man die Monokost. Dabei wird zu jeder Mahlzeit jeweils nur ein Nahrungsmittel verspeist. Zu den extremen veganen Rohkostformen gehören die Urkost und die Sonnenkost, auf die im Folgenden etwas weiter eingegangen wird.

##### 2.1.1.1 Urkost (Wildgemüserohkost)

Die Urkost bezeichnet grüne Wildpflanzen-Nahrung als die beste Nahrung für Menschen, dazu gehören z.B. Beinwell, Borretsch, Disteln, Farne, Giersch, Brombeerblätter, etc. Als nächstes bevorzugen sie grüne Bionahrung wie Avocados, Bambussprossen, Blumenkohl, Brokkoli etc. Dann erst kommen

frische Früchte wie Äpfel, Orangen, Ananas. Zum Schluss essen sie auch vereinzelt Wurzeln wie Fenchel und Karotten. Die Nahrung soll so frisch wie möglich sein, damit die „bioenergetische Strahlung“ am höchsten ist, die mittels der Kirlian-Fotografie aufgezeigt werden kann. Nach 2 Monaten Trockenlagerung soll eine Walnuss bereits keine bioenergetische Strahlung mehr zeigen. Hingehen soll sie bei frischen Wildpflanzen besonders gross sein, gefolgt von frischen Bio-Produkten.

#### 2.1.1.2 Sonnenkost (Früchterohkost)

Diese Richtung empfiehlt vor allem Produkte, die der Sonne ausgesetzt sind, was vor allem rohe Früchte bedeutet. Nach Meinung der Sonnenköstler belasten alle anderen Nahrungsmittel den Körper, selbst rohes Gemüse, da es nicht alle erforderlichen Nährstoffe, insbesondere Glucose oder Fructose, bereitstellen kann. Zu den Verfechtern dieser Ernährungsform gehört auch Prof. Arnold Ehret mit seiner „schleimfreien Heilkost“ von 1922. Er vertat die Ansicht, dass unnatürliche Nahrung im Körper zu übermässiger Schleimbildung führt, wobei der Körper den Schleim selbst direkt aus der unnatürlichen Nahrung bildet, um sich vor den darin enthaltenen Giftstoffen zu schützen. Nach einer Weile durchzieht den gesamten Verdauungsapparat vom Mund bis zu den Ausscheidungsorganen eine dicke, zähe Schleimschicht, die verhindert, dass Giftstoffe in den Organismus gelangen, gleichzeitig wird natürlich auch die Nährstoffaufnahme auf ein Minimum reduziert. Nachdem der Verdauungsapparat verschleimt ist, lagert der Körper Schleim in der Lunge und anderen Organen und unter der Haut. Laut Ehret sind die einzigen Nahrungsmittel, die nicht schleimbildend wirken, rohes Obst und rohes, stärkearmes Gemüse, wobei das Obst nährend wirkt und das Gemüse reinigend und schleimlösend. Als Übergang kann auch gedämpftes Gemüse als Nahrung dienen, da beim Kochen die Stärke in Glukose zerfällt. Nüsse werden sehr reduziert empfohlen und wenn dann nur im Winter, da sie zu viele Fette enthalten.

#### 2.1.2 Vegane Rohkost ohne besondere Einschränkungen

Bei dieser Kostform werden alle pflanzlichen Lebensmittel (und Honig) in rohem Zustand gegessen, in der Zusammensetzung und Menge, die man wünscht. Viele vegane Rohköstler betonen die Wichtigkeit des natürlichen Nahrungsinstinkts, der nach ein paar Monaten Rohkost wieder erwacht, so dass der Körper in jedem Moment signalisiert, was er an Nährstoffen braucht. Die meisten Erwachsenen haben nämlich den Nahrungsinstinkt verloren, da der Körper bei gekochter, veränderter, gewürzter oder gar künstlicher Nahrung (z.B. Süsstoffe) die einzelnen Inhaltsstoffe nicht mehr richtig erkennen kann oder es sich um gänzlich neue und damit fremde Inhaltsstoffe handelt, somit hat der Körper bei vorwiegend gekochter Nahrung immer Nährstoffmängel, die er mit dem Signalisieren von ständigem Hunger auszugleichen versucht. Leider weiss der betroffene Mensch meist nicht, was sein Körper ihm sagen möchte und isst einfach, was ihm / ihr gerade vor den Mund kommt. So kann überhaupt erst Übergewicht entstehen, denn normalerweise besitzt der Körper ein physiologisches Idealgewicht, das er mittels homöostatischer Regulationsvorgänge aufrechterhält. Nach ca. 6 Monaten veganer Rohkost stellt sich dieses biologische Idealgewicht automatisch ein, gleichgültig ob jemand zu schwer oder zu leicht war. Denn mit Rohkost kann man sich nicht überessen, da die Zellen optimal versorgt werden, verschwindet mit der Zeit sogar das Hungergefühl, zudem bringt Rohkost eine eher niedrige Nährstoffdichte (wenig Fette, eher wenig

Eiweisse), so dass der Körper mit den Nährstoffen nicht mehr verschwenderisch umgeht (d.h. sie in überflüssige Wärme wandelt, Stoffwechselfvorgänge erhöht etc), sondern sie optimal verwertet, so dass schlussendlich überhaupt viel weniger Nährstoffe nötig sind. Dies setzt natürlich eine gute Verdauung voraus, die bei Menschen mit vorwiegend Kochkost nicht mehr gegeben ist. Das kann zu einer eher schwierigen Umstellungsphase führen (mehr dazu weiter unten).

## 2.2 Vegetarische Rohkost

Bei dieser Kostform werden auch tierische Produkte in Rohform verzehrt. Alle Einteilungen die für den Vegetarismus gelten (Ovo-Lacto-Vegetarismus, Ovo-Vegetarismus und Lacto-Vegetarismus, etc) gelten auch für die Rohkost. Es werden also je nach Richtung nebst rohem Gemüse auch rohe Milchprodukte und/oder rohe Eier verzehrt.

## 2.3 Rohkost mit Fisch und Fleisch

Der Vollständigkeit halber muss auch die Rohkost mit Fleisch und Fisch erwähnt werden, wobei es nicht viele reine Rohköstler gibt, die regelmässig rohes Fleisch oder rohen Fisch konsumieren. Rohes Fleisch wird von den meisten Menschen kaum als Genuss bewertet, ausser vielleicht Tartar, und ist zudem sehr schwer verdaulich, da die Magensäure des Menschen ca. 10 Mal schwächer konzentriert ist als die eines fleischfressenden Tieres. Fisch ist dagegen noch eher roh verzehrbar z.B. in Form von Sushi. Meist sind nicht-vegane Rohköstler nicht sehr konsequent mit der Rohkost oder gehen wieder zu Kochkost über.

# 3. Warum Rohkost?

## 3.1 Gesundheitliche Gründe

Aus Sicht der Rohkost zerstört Hitze die Lebensmittel. Der Grundsatz lautet: „**Leben kann nur aus Leben entstehen, aus abgetöteter Nahrung kann nur Tod entstehen.**“

Einerseits werden die lebensnotwendigen Vitamine und Enzyme in den Nahrungsmitteln durch Hitze in ihrer chemischen Struktur so verändert, dass sie für unseren Metabolismus nicht mehr vollumfänglich einsatzfähig sind, andererseits kommt es zu molekularen Aufspaltungen der Kohlenhydrate in Glukose, ungesättigte Fettsäuren in gesättigte und Proteine in Aminosäuren, wobei letztere oftmals noch weiter denaturiert werden, so dass selbst die Aminosäuren zerstört werden und dadurch für den Körper unbrauchbar werden, so sind bspw. Lysin und Tryptophan nicht hitzebeständig. Nebst den Spaltungen kommt es beim Erhitzen aber auch zu chemischen Neubildungen, welche für den Körper noch bedenklicher sind. Bekanntestes Beispiel ist die Maillard-Reaktion, wobei sich Aminosäuren mit Einfachzucker zu neuen Molekülen verbinden. Schlagzeilen machte vor allem das Acrylamid (Glucose + Asparagin / Glutamin), weil ihm eine karzinogene Wirkung nachgewiesen wird. Es muss davon ausgegangen werden, dass beim Erhitzen von Lebensmitteln zahlreiche noch unbekannte Maillard-Moleküle entstehen, die

potentiell karzinogen oder mutagen wirken, sich also im Körper weiter mit anderen Substanzen chemisch verbinden mit unbekanntem Folgen für den Stoffwechsel.

Eine weitere Folge der Gewöhnung an gekochtes Essen und der damit verbundenen Geschmacks- und Geruchsveränderung der Lebensmittel ist der Verlust der Anziehungskraft roher Früchte und Gemüse. Warum? Die z.B. beim Anbraten und Bräunen der Nahrung neu entstehenden Moleküle verändern unseren Geschmackssinn, täuschen den Körper über die Zusammensetzung der Nahrung, setzen die natürliche Hemmschwelle ausser Kraft, so dass wir zu viel essen und nicht das, was der Körper eigentlich an Stoffen brauchen würde. Zudem sind viele dieser Maillard-Moleküle für den Körper giftig und er versucht sie so schnell wie möglich wieder loszuwerden oder erst gar nicht über den Darm zu resorbieren.

### 3.1.1 Die Wichtigkeit der Enzyme

Enzyme sind an jeder Stoffwechselreaktion im menschlichen Körper beteiligt. Ohne Enzyme können **weder Vitamine, noch Mineralstoffe oder Hormone** ihre Aufgaben erfüllen. Unser Körper, mit all seinen Milliarden Zellen, wird von Stoffwechsellenzymen gesteuert. So ist es verständlich, dass viele gesundheitliche Probleme auf eine mangelnde enzymatische Aktivität zurück zu führen sind. Ohne ausreichende Enzymaktivität können unsere Verdauungsorgane ihre Aufgabe nicht bewältigen. Es kommt zu zahlreichen Verdauungsstörungen - bis hin zu Resorptionsstörungen von Vitalstoffen.

Chemisch gesehen sind Enzyme Eiweissmoleküle, daher sind sie äusserst hitz- und auch kälteempfindlich. Ab 42 Grad Celsius beginnen Eiweisse zu denaturieren, ab 49 Grad sind so gut wie keine Enzyme mehr funktionsfähig. Das gleiche gilt für tiefgefrorene Lebensmittel.

Es gibt 2 Arten von Enzymen, die der Körper zur Verdauung benötigt:

1. **Verdauungsenzyme**, die von den Speicheldrüsen, dem Magen, der Bauchspeicheldrüse und dem Dünndarm abgesondert werden, sie helfen dabei, die Nahrung in einfache Moleküle aufzuspalten.

2. **Nahrungsenzyme** kommen natürlicherweise in rohen Lebensmitteln vor. Verdauungsenzyme und Nahrungsenzyme erfüllen die gleiche Funktion. Sie verdauen nämlich die Nahrung, so dass sie in den Blutkreislauf aufgenommen werden kann. Der Unterschied zwischen den beiden ist der, dass Nahrungsenzyme aus frischen, rohen, und ungekochten Lebensmitteln stammen, wie zum Beispiel Früchten, Gemüse, Salaten etc. und Verdauungsenzyme in unserem Körper selbst produziert werden.

Das bedeutet: Isst man ein rohes Lebensmittel, sind alle zur Verdauung und Resorption der Nährstoffe (Eiweisse, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Mineralstoffe) vorhandenen Enzyme bereits darin enthalten und der Körper braucht keine oder wenig Verdauungsenzyme zu produzieren. Er spart Energie und Rohstoffe (Aminosäuren), die nachher für andere Funktionen gebraucht werden können, wie die Herstellung von Stoffwechsellenzymen, welche die Organfunktionen sicher stellen, Gewebe regenerieren, Giftstoffe abbauen und ausscheiden, etc. Isst man dagegen gekochte Nahrung, die keine Nahrungsenzyme mehr enthält, muss der Körper sämtliche Verdauungsenzyme aus seiner Reserve zur Verfügung stellen. Dies belastet die Verdauungsorgane und benötigt eine Menge Aminosäuren. Man könnte nun einwenden, dass der Körper einfach ein bisschen mehr arbeiten muss und dass die ausgeschütteten Enzyme ja dann im Dünndarm wieder resorbiert werden. Wie gut die Resorption der Enzyme funktioniert, hängt vom Zustand des

Darmes ab, in jedem Fall wird immer ein Teil der vom Körper produzierten Verdauungsenzyme über den Kot ausgeschieden. Was kurz gesagt bedeutet, dass wir bei jedem gekochten Essen Verdauungsenzyme verlieren und nach vielen Jahren Kochkost meist bedeutende Enzymmängel festgestellt werden können. Die Folgen davon sind: schlechte Verdauung, Energielosigkeit, schnelles Altern, Anfälligkeit für Krankheiten und Infektionen, Gelenk- und Muskelschmerzen, Herzkrankheiten, schlechte Regeneration und Heilung, Allergien, etc.

Die wichtigsten Enzyme und deren Funktionsweise:

**Lipase:** Dies ist ein Enzym, das Fette verdaut und dabei hilft, die optimale Funktion der Gallenblase, Leber und Bauchspeicheldrüse zu gewährleisten. Kaltgepresste Öle sowie rohe Nüsse und Samen enthalten Lipase, erhitzte Fette jeglicher Art dagegen nicht mehr, so dass die Lipase von den oben genannten Organen gebildet werden muss.

**Protease:** Dieses Enzym spaltet Proteine, die in Fleisch, Geflügel, Fisch, Nüssen, Eiern und Käse vorkommen.

**Amylase:** Dieses Enzym wird in der Pankreas synthetisiert oder kommt in rohen Pflanzen vor, es hilft dem Körper, Stärke und Kohlenhydrate aufzuspalten und aufzunehmen. Glutenunverträglichkeit ist womöglich ein Amylase-Mangel, da gebackener Weizen in Form von Brot keine Amylase mehr enthält. Rohe und vor allem gekeimte Getreidekörner enthalten dagegen natürliche Amylase, die der Körper bei deren Verdauung nutzen kann.

**Cellulase:** Cellulase wird im menschlichen Körper nicht gebildet, es kommt jedoch in Früchten und Gemüse vor, es bricht die Verbindungen der Zellulose-Fasern auf und erhöht den Nährwert von pflanzlicher Nahrung.

**Laktase:** Dieses Enzym verdaut Milchzucker. Laktase-Mangel ist die am meisten verbreitete und bekannteste Form der Kohlenhydrat-Unverträglichkeit. Schätzungen zu Folge haben ungefähr 70% der Weltbevölkerung einen Mangel an Laktase. Rohmilchprodukte enthalten natürlicherweise Laktase, die beim Pasteurisieren vernichtet wird, daher ist Rohmilch auch für Menschen mit Laktase-Mangel verträglich(er).

**Phytase:** Dieses Enzym spaltet Phytinsäure, die in Getreide und Samen vorkommt, wie auch einfache Zucker in Fruktose und Glukose. Phytase ist in der Kleie des Getreides und im Keimling enthalten, rohes Getreide, am besten in Form von Keimlingen enthält also bereits das Enzym, das zum Abbau der Phytinsäure benötigt wird, gekochtes oder gebackenes enthält nur noch die Phytinsäure, die dann bei der Mineralstoffaufnahme Probleme bereitet.

**Maltase:** Dieses Enzym verdaut komplexe und einfache Zucker. Maltase spaltet ungenutztes Glykogen in den Muskeln.

**Papain** aus der Papaya und **Bromelain** aus der Ananas helfen beide bei der Verdauung von Proteinen. Bromelain ist auch ein natürliches Mittel gegen Entzündungen.

Ein Anschauungsbeispiel zur Wichtigkeit der Enzyme:

Man nimmt 2 Mandeln, eine davon wird geröstet, eine bleibt roh. Beide steckt man in die Erde. Die geröstete Mandel hat sich nach 3 Wochen zersetzt und ist zu Erde geworden, während die rohe Mandel monatelang in ihrem Zustand bleibt, bis sie im Frühling zu keimen beginnt und ein neuer Mandelbaum daraus wächst. Untersucht man die beiden Mandeln wissenschaftlich, findet man nährwerttechnisch kaum einen Unterschied, beide enthalten gleich viel Kohlenhydrate, Fette, Proteine, die gleichen Mineralien, womöglich hat die geröstete Mandel etwas Vitamine eingebüsst. Was nicht untersucht wird, sind die Enzyme, die der gerösteten Mandel gänzlich fehlen und die tausende von anderen sekundären Pflanzenstoffe, über die

man noch gar nichts weiss. Eine Mandel ist aus tausenden Stoffen zusammengesetzt, davon bekannt sind vielleicht 100. Folglich werden natürlich nur die bekannten Stoffe in der Ernährungslehre berücksichtigt, warum aber sollten all die anderen Inhaltsstoffe eines Nahrungsmittels keine Funktion haben. Nur weil sie nicht bekannt sind? Wenn wir sie nicht einmal kennen, dann wissen wir erst recht nicht, was damit passiert, wenn sie erhitzt werden.

Wenn man eine Mandel genug lange übers Feuer hält, verkohlt sie und zum Schluss bleiben noch die anorganischen Mineralsalze davon übrig. Für einen Rohköstler ist gekochte oder gebackene Nahrung nur noch die leblose Asche des zuvor lebendigen Nahrungsmittels.

Dr. Edward Howell, ein amerikanischer Ernährungswissenschaftler schätzt, dass ein durchschnittlicher Amerikaner mit 40 Jahren nur noch 30% seines ursprünglich vorhandenen Enzymvolumens übrig hat und von deren Kapazität werden 75% zur Entgiftung gebraucht.

### 3.1.2 Schleimbildung

Eine der Möglichkeiten des Körpers sich vor schädlichen Stoffen in der Nahrung zu schützen, ist die Bildung einer Schleimschicht, welche die gesamten Verdauungsorgane überzieht, angefangen von der Zunge bis zum Enddarm. Je mehr gekochte Nahrung gegessen wird, desto zäher und dicker wird die Schleimschicht und desto stärker ist der Schutz vor Giftstoffen und unnötigen Substanzen. Eine starke Schleimbelastung ist erkennbar am weissen Zungenbelag. Und so genial wie unser Körper ist, macht er den Schleim aus der gekochten Nahrung selbst. Ein Nahrungsmittel ist nicht deshalb schleimbildend, weil es irgendwelche schleimartigen Inhaltsstoffe enthalten würde, sondern weil es für den Körper gesundheitsschädigend ist und er deshalb versucht, sich mit einer noch dickeren Schleimschicht vor der nächsten Einnahme zu schützen. Grundsätzlich sind alle gekochten Nahrungsmittel schleimbildend, einige mehr andere weniger. Am stärksten schleimbildend nach Prof. Arnold Ehret (Die schleimfreie Heilkost von 1922) sind Milchprodukte, Eier und Fleisch, dann stärkehaltige Getreide und Gemüse. Schleimfrei sind Obst, Salate, Gemüse mit wenig Stärke und Nüsse. Letztere am besten roh verzehrt. Der Schleim verhindert jedoch nicht nur die Aufnahme der Giftstoffe, sondern natürlich auch die der benötigten Nährstoffe. Der Mensch wird immer hungriger, da er immer mehr an Nährstoffmängeln leidet. Die benötigte Nahrungsmenge steigt und dennoch ist die Aufnahme der Nährstoffe nicht ausreichend, ausser vielleicht von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweissen, welche den Stoffwechsel und die Ausscheidungsorgane wiederum belasten. Versagt schliesslich auch der Stoffwechsel, kommt es zu Ablagerungen in den Organen, Arterien, Bindegeweben, Gelenken und zu Übergewicht und den sog. Zivilisationskrankheiten.

Damit nicht genug! Je mehr Abfall sich also im Körper ansammelt, desto stärker wird wiederum das Hungergefühl. Warum? Weil sobald der Magen und Darm leer und damit unbelastet sind, fängt der Körper an, Gifte und Schleim abzubauen und aufzuscheiden, dies geschieht z.B. über Nacht. Diese Ausscheidungsreaktionen lösen Symptome aus wie: Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Verstopfung, Durchfall, Schwächezustände, Schwindel, Gelenkschmerzen, etc. Sobald man den Körper wieder mit verschleimenden Substanzen füttert, hören die Entgiftungsreaktionen augenblicklich auf und man fühlt sich wieder besser und denkt, das liegt am „stärkenden Essen“. Bei starker Schleimbelastung hat der Mensch den Drang, selbst nachts aufzustehen und etwas zu essen, damit er wieder schlafen kann. Prof. Ehret empfiehlt, dass selbst wenn man nicht auf schleimfreie Kost umstellen will, man wenigstens das Frühstück wegzulassen und später mit einem Fruchtsaft zu ersetzen. Viele Erkrankungen könnten allein damit geheilt

werden, da der Körper somit jeden Tag mehr als 12 Stunden Zeit erhält, sich zu reinigen. Laut ihm ist ein herzhaftes Frühstück mit viel Eiweiss am schädlichsten für die Gesundheit. Je aktivierender eine Mahlzeit mit Eiweissen, Fetten und Reizstoffen, desto stärker wird die Ausscheidung und Regeneration unterbunden. Je stärker man belastet ist, desto besser fühlt man sich allerdings nach einer aktivierenden Mahlzeit, weil sie die Entgiftung stoppt. Das mag bequem sein, aber ist es deshalb gesund?

Victoria Boutenko ( 2002) stellt in ihrem Buch (12 Steps to Raw Food) folgende Hypothese über die Nährstoff-Assimilationsfähigkeit des Körpers auf:

% Anteil Rohkost	% Anteil Kochkost	% Assimilation von Nährstoffen
5	95	0.03
10	90	0.06
25	75	0.1
50	50	0.3
75	25	1.0
99	1	3.0
100	0	30.0

Fazit: Die Nährstoffassimilation ist bei 100%-iger Rohkost 1000 Mal höher als bei 95%-iger Kochkost.

### 3.2 Evolutionsbiologische Hintergründe

Viele werden an diesem Punkt den Einwand bringen, gekochte Nahrung habe keinen schädlichen Einfluss auf unseren Körper, denn die Menschheit kenne das Kochen schon lange und habe trotzdem überlebt.

Dazu lässt sich sagen, dass der Mensch, laut Wissenschaft, seit ungefähr 10'000 Jahren das Feuer kennt, aber bereits etwa seit 3 Milliarden Jahren die Erde bevölkert. Vorher hat er wahrscheinlich nur sehr selten, wenn überhaupt, erhitzte Nahrung zu sich genommen. Was wir geschichtlich noch einigermaßen belegen können, umfasst etwa die Zeit, in der der Mensch schon gekocht hat. Und da wissen wir mit einiger Bestimmtheit, dass er viel gelitten hat an Krankheiten und Zerfall. Wie es vorher war, entzieht sich unseren Kenntnissen. Aber es war wahrscheinlich nicht anders als bei den Tieren. Sie kochen ihre Nahrung nicht und es fehlt ihnen an nichts. Ist es nicht verwunderlich, dass der Mensch trotz fortschreitenden Erkenntnissen in der modernen Medizin und Mikrobiologie an immer mehr Zivilisationskrankheiten leidet, was sich voraussichtlich noch verschlimmern wird, solange er sich mehr und mehr von einer natürlichen Ernährung entfernt. Es ist ein Tatbestand, dass nebst den klassischen Zivilisationskrankheiten auch die Mangelerscheinungen zunehmen, und dies bei Menschen, die täglich vor vollen Tellern sitzen dürfen.

Zu denken, dass sich der Mensch ja jetzt an gekochte Nahrung gewöhnt hat, weil er sie schon ein paar Tausend Jahren isst, oder noch extremer, dass gekochte Nahrung sogar besser sei als rohe, ist, wie wenn man ein Auto über längere Zeit mit verschmutztem Benzin gefahren wäre und dann denkt, dass sich das Auto jetzt an die Verschmutzung im Benzin gewöhnt hat und jetzt besser damit fährt als mit reinem Benzin. Wenn das Auto dann Störungen hat oder häufig repariert werden muss, gibt man einfach dem Material die Schuld oder dem Handwerker, der Fehler gemacht hat. Wenn das Auto dann nach 5 Jahren schrottreif ist und entsorgt werden muss, kauft man sich einfach ein neues und „füttert“ es wieder mit verschmutztem Benzin, denn das alte ist ja auch damit gefahren. Leider kann man

sich nach 60-70 Jahren keinen neuen Körper kaufen und wieder von vorne beginnen. Der menschliche Körper hat tatsächlich die Fähigkeit zur Adaption, was erst unsere Evolution ermöglicht. Aber was viele nicht bedenken: **Adaption geht immer auf Kosten der Gesundheit und der Lebenserwartung!**

Der Körper hat verschiedene Mechanismen entwickelt mit gekochter Nahrung umzugehen und dennoch zu überleben, u.a. die oben genannte Schleimbildung oder die Ablagerung von Toxinen im Bindegewebe, den Arterien oder Gelenken. Jedoch geht diese Anpassung auf Kosten der Gesundheit (woher kommen sonst die Zivilisationskrankheiten?!) und der Lebenserwartung. Ein gerne genanntes Beispiel in diesem Zusammenhang ist das Volk der Hunzas, das im Himalaya auf rund 3000 Höhenmeter lebt. Ihre Ernährung ist vorwiegend vegetarisch, wobei auch Milchprodukte einen wichtigen Stellenwert haben. Allerdings werden Milch, Joghurt und Käse roh verzehrt. Hauptbestandteil der Nahrung sind rohe Früchte und rohes Gemüse sowie Brot aus verschiedenen Vollkornmehlen, das sie nur kurz (30 min) aufgehen lassen und dann sehr kurz (10 min) bei sehr niedriger Temperatur backen. Ihre Lebenserwartung liegt bei 90-100 Jahren und manche werden auch 120 Jahre oder älter. Im Gegensatz dazu ist die Lebenserwartung der Inuit, die sich vorwiegend von rohem Fleisch ernähren ca. halb so lange (50-60 Jahre). Es existiert sogar die Überlieferung, dass im alten China die zum Tode Verurteilten ausschliesslich mit gekochtem Fleisch gefüttert wurden, was nach ca. 30 Tagen zum Tod durch intrazelluläre Übersäuerung geführt hat. Dagegen kann man ohne jegliche Nahrung ca. 70 Tage überleben.

Forscher fragen sich schon längere Zeit, warum die reale Lebenserwartung des Menschen so tief ist, müsste sie doch von der Genetik her 120 Jahre oder mehr betragen. Jedes Säugetier hat eine durchschnittliche Lebenserwartung, die ca. 6-7 Mal so lange ist wie seine Wachstumszeit. Beim Menschen wären das 20 Jahre Entwicklung, das ergäbe eine Lebenserwartung von 120-140 Jahren. Dass gekochte Nahrung nicht dem Bedürfnis des menschlichen Körpers entspricht, zeigt sich auch beim Neugeborenen. Babys lehnen gekochte Speisen in jeder Form ab, sie drehen sich weg, wenn man ihnen einen Löffel gekochten Brei in den Mund schieben will, dann spucken sie das Essen aus und schliesslich, wenn die Eltern genug hartnäckig sind und das Kind die Nahrung herunterschluckt, erbrechen sie es wieder. Dann bekommen sie Darmkoliken, Blähungen, etc. Hat man das Kind nach ein paar Monaten endlich an den gekochten Brei gewöhnt, entwickelt es eine ständig laufende Nase, da der Körper zum Schutz bereits Schleim in den Verdauungsorganen bildet und sich der übermässig produzierte Schleim auch in den Lungen ansammelt (Lunge und Darm entstammen embryologisch dem gleichen Keimblatt). Der Körper des Kindes versucht nun den Schleim aus den Atmungsorganen über die Nase loszuwerden. Anders verhält es sich, wenn man dem Baby Rohkost-Brei gibt oder noch besser, eine rohe Frucht vorkaut (Enzyme) und dann dem Kind füttert. Das Kind wird freiwillig den Mund öffnen, das Essen kauen (selbst wenn es noch keine Zähne hat) und dann schlucken, ohne Magen- und Darmbeschwerden und ohne Atemwegsbeschwerden zu entwickeln. Allerdings sollte man das Kind die Frucht oder das Gemüse wählen lassen, das Kind öffnet immer von sich aus den Mund, wenn es ein bestimmtes Nahrungsmittel essen möchte.

### 3.3 Mängel oder Krankheiten durch Rohkost?

Je mehr der Mensch von den Zusammenhängen in seinem Körper versteht, wie zum Beispiel das Säure-Basen-Gleichgewicht, den Zellstoffwechsel, die Energiebilanz usw., desto weiter entfernt er sich von den natürlichen Prozessen. Er versucht auftretende Gesundheitsprobleme mit künstlichen, synthetisierten Stoffen ins Lot zu

bringen und vergisst, dass die ideale Nahrung und das ideale Heilmittel eigentlich die unverfälschte, ungekünstelte, unveränderte Nahrung der Natur ist, die zweifelsfrei im Stande ist, es den Körper an nichts fehlen zu lassen und ihn so gesund und widerstandsfähig zu erhalten, so dass er gar nicht erst anfällig wird auf Krankheitserreger. In Tat und Wahrheit gibt es gar keine bösartigen Krankheitserreger. Die Aufgabe von Bakterien, Pilzen und Viren ist es, totes Material abzubauen und wieder verwertbar zu machen. Ein Bakterium dringt niemals in eine Zelle ein, die noch gesund und lebendig ist. Bakterien fressen nur tote Zellen und Abfallstoffe. Daher kann man nicht einmal sagen, dass Bakterien Körpergewebe angreifen, sondern sie helfen sogar beschädigtes Gewebe zu reinigen und Giftstoffe abzubauen. Ist der Körper frei von Abfallstoffen und Zelltrümmern, verlassen alle Parasiten von selbst den Körper.

Das gleiche gilt auch für die Nahrung: Parasiten haben kein Interesse an lebendiger, naturbelassener Nahrung, was sich auch im Darmmilieu eines Menschen widerspiegelt, der sich vorwiegend von Rohkost ernährt. Gemäss Dr. J.H. Kellogg sollte die Darmflora im Idealfall aus 85% „freundlichen“ Bakterien, den Lakto- und Bifidobakterien sowie Streptokokken, und einem maximalen Anteil von 15% Kolibakterien bestehen. Kolibakterien sind fäulnisbildend. Die Darmflora eines Menschen bei westlicher Zivilisationsernährung zeigt ein umgekehrtes Verhältnis, d.h. die Fäulnisbakterien im Dickdarm sind in überwiegender Mehrheit, dazu kommt häufig noch eine Pilzbesiedlung. Die Fehlbesiedlung des Darmes kommt daher, dass der Körper dieses Verhältnis zulässt, weil die Parasiten ihm helfen, unverdaute Eiweisse, Fette und Stärke zu zersetzen sowie Abfallstoffe abzubauen und auszuscheiden. Als Folge davon ist der Bestand an Lakto- und Bifidobakterien sowie unzähligen anderen nützlichen Bakterien drastisch eingeschränkt mit bisher noch wenig bekannten Folgen für die Gesundheit. So kann z.B. jeglicher Vitamin B Mangel (auch Vitamin B12!) auf eine fehlbesiedelte Darmflora zurückgeführt werden. In Forschungsarbeiten über die körpereigene Vitamin B Produktion wird immer wieder bestätigt, dass die B Vitamine im Darm durch Bakterien synthetisiert werden können, dass diese Produktion allerdings nicht ausreicht und/oder die Vitamine nicht aufgenommen werden können. Diese Ergebnisse sind kaum verwunderlich, wenn man bedenkt, dass die Untersuchungen an Menschen durchgeführt werden, die sich vorwiegend mit Kochkost ernähren und ihnen daher die entsprechenden Bakterien fehlen, ganz abgesehen von den oben erwähnten Assimilationsproblemen durch die Verschleimung des Darmes. Robert Gray schreibt in „The Colon Health Handbook: „Eine gesunde Darmflora wird erheblich mehr Vitamine der B-Reihe produzieren, als in einer vollwertigen organischen Nahrung vorhanden sein können. Dazu gehört auch Vitamin B12.“ Weiter unten schreibt er, dass Fleischesser aufgrund der gestörten Darmflora eher von B12 Mangel betroffen sind als Veganer, ausser bei sehr einseitiger Ernährung mit zu wenig Rohkost. Zudem beziehen sich Mengenangaben von Vitalstoffen immer auf das rohe Produkt, also das rohe Fleisch. Beim Kochen wird bis zu 85% des darin enthaltenen Vitamin B12 zerstört. Hat man immer noch Angst vor B12 Mangel, empfiehlt sich milchsaures Rohgemüse wie rohes Sauerkraut oder Getreidekeimlinge. Das Wachstum der „freundlichen“ Darmbakterien lässt sich übrigens mit viel roher Zwiebel fördern, sie unterdrückt die Fäulnisbildung und verdrängt Candida-Hefepilze.

Ein weiteres heiss diskutiertes Thema ist die Eiweissfrage. Seit 1996 (Clugston et al.) wurden viele frühere Annahmen über die Eiweissversorgung und -verwertung über den Haufen geworfen, leider haben es die Ergebnisse dieser Untersuchungen noch nicht ins Bewusstsein der meisten Menschen geschafft. Die erste Erkenntnis daraus: Fast alle Nahrungsproteine (auch die pflanzlichen) enthalten eine Mischung aller 20 von Menschen benötigten Aminosäuren, jeweils in unterschiedlicher Zusammensetzung.

Die biologische Wertigkeit eines Proteins hängt weniger vom Protein ab und auch nicht von der Kombination verschiedener Proteine, wie früher angenommen (z.B. Ei und Kartoffeln), sondern vielmehr von der aufgenommenen Menge. Je geringer die Proteinzufuhr, desto besser wird das Protein verwertet, je grösser die Proteinzufuhr, desto mehr bleibt unverwertet und scheint damit (fälschlicherweise) eine geringere biologische Wertigkeit zu haben. Die angebliche Höherwertigkeit von tierischem Eiweiss stammt aus Versuchen von 1914, dabei wurden Ratten mit unterschiedlichen Eiweissarten gefüttert. Die Fütterung mit tierischem Eiweiss führte zu grösserem Körpergewicht als bei Fütterung mit pflanzlichem Eiweiss. Daraus wurde geschlossen, dass tierisches Eiweiss wertvoller sein müsse. Als man 1943 den Versuch wiederholte, stellt man verwundert fest, dass die pflanzlich gefütterten Tiere zwar leichter sind, dafür aber ca. doppelt so lange leben als diejenigen, die Fleisch bekamen. Zudem zeigten letztere vermehrt Fehlgeburten, Fehlbildungen und Verhaltensstörungen. Dr. Olsen und Prof. Kollath gehen noch einen Schritt weiter, nach ihren Untersuchungen enthalten alle pflanzlichen Eiweisse alle acht essentiellen und vier semi-essentiellen Aminosäuren. Die Verwertbarkeit der Aminosäuren hängt im Wesentlichen von der Naturbelassenheit der Nahrung ab, sie sinkt durch Erhitzung um 40%-60%. Pflanzliche Rohkost liefert somit Eiweiss von bester Qualität.

### **3.4 Fazit**

Lebendige Nahrung ist reich an allem, was der Körper braucht, um gesund zu bleiben und optimal zu funktionieren.

Gekochte Nahrung, und ganz speziell auch die mehr und mehr mit synthetischen Zusätzen versehene Nahrung, ist tote Nahrung, die den Körper belastet und ihn schädigt. Er wird dauernd mit Schadstoffen bombardiert, die er so schnell wie möglich irgendwie loswerden möchte, sei das durch Umwandlung, Ausscheidung oder Entsorgung in Depots. Diese Abwehr des Körpers führt zu einer Überbeanspruchung der Drüsen und Organe, und, was nicht richtig ausgeschieden werden kann, führt zu Schlacken, Ablagerungen, Plaques, Verfettungen und Vergiftungen, von denen wir lange Zeit gar nichts merken, weil sie noch keine Beschwerden verursachen, solange sie nicht ein bestimmtes Ausmass angenommen haben.

Bestimmt hängt es auch von unserem genetischen Code ab, welche dieser unnützen Stoffe unserem Körper besonders zu schaffen machen. Aber generell kann man wohl sagen, dass eigentlich alle Zivilisationskrankheiten teils auf den Abwehrkampf unseres Körpers gegen diese unerwünschten Stoffe oder auf die daraus folgenden Ablagerungen und Vergiftungen zurückzuführen sind.

## **4. Die Umstellung auf Rohkost**

Die Umstellung auf Rohkost ist für die meisten Menschen eine grosse Herausforderung. Am Anfang scheint es wie ein grosser Verzicht. Die Gelüste nach dem gewohnten gekochten Essen überkommen einen unerwartet und gerade in belastenden Situationen gibt man dem Drang einer schnellen Befriedigung eher nach. Zudem stösst man auch auf das Unverständnis seiner Mitmenschen, muss sich immer rechtfertigen etc.

Victoria Boutenko (12 Steps to Raw Foods, 2002) gab viele Jahre lang Seminare für Menschen, die auf Rohkost umsteigen wollten, mit dem Ergebnis, dass alle begeistert und von Rohkost überzeugt waren und die meisten auch den Versuch wagten, jedoch blieb kaum einer längerfristig dabei. Daraufhin hat sie sich mit

Gesundheitszentren, die Rohkosttherapien anbieten, in Verbindung gesetzt um herauszufinden, was deren Erfahrungen sind. Auch dort hatte man die Erfahrung gemacht, dass selbst nach Monaten erfolgreicher Rohkosttherapie in der geschützten Umgebung und der Heilung vieler lebensbedrohlicher Krankheiten, die Leute nach deren Entlassung wieder auf gekochtes Essen umsteigen, selbst im Wissen darum, dass sich ihr Gesundheitszustand wieder verschlechtern wird. Nachdem Victoria dann einen Freund zu einem AA-Treffen begleitet hatte, erkannte sie endlich den Grund und stellte eine für die meisten Menschen provokative These auf: **Gekochte Nahrung ist eine Sucht.**

Daraufhin hat sie ein 12 Schritte Programm für Menschen mit gekochter Nahrungssucht entwickelt. Die Überwindung dieser Sucht ist laut Victoria schwieriger als die Überwindung jeder anderen Sucht. Das zeigt sich auch darin, dass bei der Umstellung auf Rohkost automatisch jede andere Sucht verschwindet, ein Rohköstler raucht nicht, trinkt nicht und nimmt auch keine anderen Drogen.

### **Die 12 Schritte zur Überwindung der Abhängigkeit von gekochter Nahrung:**

Schritt 1: Ich erkenne, dass ich die Kontrolle über meine gekochte Nahrungssucht verloren habe und dass ich mein Essverhalten nicht kontrollieren kann.

⇒ Fragebogen zur Bestimmung der Abhängigkeit von Kochkost

Schritt 2: Ich bin davon überzeugt, dass rohe vegane Kost die natürlichste Ernährung für den Menschen darstellt.

Schritt 3: Ich eigne mir die nötigen Fähigkeiten an, grundlegende Rohkostgerichte zuzubereiten und schaffe die dafür nötige Ausrüstung an.

Schritt 4: Ich lebe in Harmonie mit den Menschen, die gekochte Nahrung zu sich nehmen.

Schritt 5: Ich gehe Versuchungen bewusst aus dem Weg.

Schritt 6: Ich verbinde mich mit Gleichgesinnten und wir geben uns gegenseitig Unterstützung.

Schritt 7: Ich suche mir alternative Aktivitäten und Hobbies.

Schritt 8: Ich lasse mein Höheres Selbst mein Leben leiten (inneres Glück durch Lebensinhalt vs. Befriedigung durch Äusserlichkeiten)

Schritt 9: Ich stelle mich meinen Essensgelüsten und suche nach den wahren Gründen, warum ich Befriedigung und Komfort in gekochtem Essen suche.

Schritt 10: Ich lasse mich bei der Nahrungsauswahl von meiner Intuition leiten und leiste den Bedürfnissen meines Körpers Folge.

Schritt 11: Durch Klarheit erreiche ich Glück. Klarheit entsteht dadurch, dass ich meiner Intuition folge und nicht auf Wissen von aussen vertraue.

Schritt 12: Ich unterstütze andere Menschen, die auf Rohkost umstellen möchten.

## Literaturnachweis:

A. Ehret (2006, 16. Auflage). Die schleimfreie Heilkost. Waldthausen Buchverlag in der NaturaViva Verlags GmbH, Stuttgart.

V. Boutenko (2002). 12 Steps to Raw Foods. How to end your addiction to cooked food. Raw Family Publishing, Ashland.

C. Apfelthaler. Rohkost: Unsere natürliche Nahrung. [www.frohmitrohkost.com](http://www.frohmitrohkost.com)

E. Erb. [www.rohkost.ch](http://www.rohkost.ch)