



## Rohkost ist für die Psyche besser als Gekochtes

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 10 März 2020

Oft heisst es, gekochtes Obst und Gemüse sei viel besser, da es leichter verdaulich sei. Für die Psyche jedoch ist rohes Obst und Gemüse deutlich besser, wie Forscher von der University of Otago im April 2018 verkündeten.

### Rohes Obst und Gemüse: Gesünder für die Psyche

Forscher von der *University of Otago* haben festgestellt, dass rohe Früchte und Gemüse offenbar besser für die psychische Gesundheit sind als gekochte, eingedoste oder anderweitig verarbeitete Früchte und Gemüse.

Dr. Tamlin Conner, Psychologin, Hochschuldozentin und Leiterin der Studie sagte:

„Bei den typischen offiziellen Kampagnen der Gesundheitsbehörden wird stets nur die täglich zu verzehrende Obst-und-Gemüse-Menge angegeben, beispielsweise fünf Obst- und Gemüseportionen pro Tag, nicht aber ob man das Obst und Gemüse roh oder gekocht zu sich nehmen soll.“

## Entscheidend ist die Zubereitungsform

Conners Studie, die im April 2018 im Fachmagazin *Frontiers in Psychology* veröffentlicht wurde, zeigte, dass es für die Gesundheit nicht nur entscheidend ist, wie viel Obst und Gemüse man isst, sondern auch in welcher Form man es isst, wie es also zubereitet wurde.

“Mit unseren Forschungsarbeiten konnten wir ganz klar herausstellen, dass der Verzehr von unverarbeitetem Obst und Gemüse mit einer deutlich besseren mentalen Gesundheit in Verbindung steht – verglichen mit dem Konsum von gekochtem, eingedostem oder anderweitig verarbeitetem Obst und Gemüse“, erklärte Conner.

## Kochen reduziert den Vitalstoffgehalt

Die Psychologin sieht den Grund darin, dass das Kochen und Verarbeiten die Vitalstoffgehalte der Früchte und Gemüse zu stark reduziert. Vitalstoffe aber sind unbedingt erforderlich für eine optimale mentale Gesundheit und eine stabile Psyche.

An der Studie nahmen 400 junge Erwachsene zwischen 18 und 25 Jahren teil. Sie stammten aus Neuseeland und den USA. Man wählte diese Altersgruppe, da junge Erwachsene von allen Altersgruppen am wenigsten Obst und Gemüse essen und gleichzeitig ein hohes Risiko aufweisen, an einer psychischen Störung zu erkranken.

Man untersuchte nun, wie viel Obst und Gemüse die Probanden im Allgemeinen essen, in welcher Form sie dies tun (gekocht, aus Dosen o. ä.) und wie es um ihre psychische Gesundheit bestellt war. Natürlich schloss man andere Faktoren aus, die ebenfalls die mentale Gesundheit beeinträchtigen könnten, wie etwa Bewegungsmangel, schlechte Schlafhygiene, ungesunde Ernährung, chronische Erkrankungen usw.

## Mehr Rohkost – weniger Depressionen

Das Ergebnis war erstaunlich: Symptome psychischer Störungen wie etwa Depressionen traten seltener bei jenen Teilnehmern auf, die [viel Rohkost](#) verzehrten. Diese jungen Leute waren guter

Stimmung, positiv eingestellt und mit ihrem Leben zufrieden. All das war bei den Kochkost-Essern deutlich reduziert.

Die Top 10 der rohen Früchte und Gemüse, die in obiger Studie mit besserer psychischer Gesundheit in Verbindung gebracht wurden, waren:

- Karotten
- Bananen
- Äpfel
- dunkelgrüne Blattgemüse, wie Spinat
- Grapefruits
- andere Zitrusfrüchte
- Salat
- frische Beeren
- Gurken
- Kiwis

Dr. Conner findet: "Unsere Forschungsergebnisse sind ausserordentlich wichtig, da gerade die richtige Ernährung oder andere Lebensstilfaktoren sichere und leicht anwendbare Massnahmen darstellen, um die psychische Gesundheit zu verbessern."

## Die Verzehrregeln für Rohkost – damit Rohkost verträglich wird

Sollten Sie Probleme bei der Verdauung von Rohkost haben, dann achten Sie auf die richtigen Verzehrregeln, die Rohkost besser verträglich machen:

1. Rohkost immer vor Kochkost essen, nicht dazu und nicht danach.
2. Früchte für sich allein auf leeren Magen essen.
3. Rohkost gründlich kauen und damit sehr langsam essen.
4. Trinkbare Rohkost wie Smoothies sehr langsam trinken und vor dem Schlucken gut einspeicheln.

5. Nicht zu viele rohe Gemüse mischen, zwei oder drei Sorten in einem Salat genügen bei empfindlichem Verdauungssystem vollkommen.
6. Trinken Sie nichts zu Rohkost, besser 1 Stunde Abstand halten.
7. Essen Sie Rohkost morgens bis zum frühen Nachmittag, besser nicht am Abend, da ein schwaches Verdauungssystem die Rohkost dann nicht mehr so gut verdauen kann und sie schwer im Magen-Darm-Trakt zu liegen kommt.
8. Denken Sie daran, dass ein Verdauungssystem, das Rohkost nicht gewöhnt ist, Zeit braucht, sich umzustellen. Mit den hier genannten Regeln klappt es viel leichter!

## Quellen

- Kate L. Brookie, Tamlin S. Conner et al., Intake of Raw Fruits and Vegetables Is Associated With Better Mental Health Than Intake of Processed Fruits and Vegetables. *Frontiers in Psychology*, 2018
- University of Otago, Raw fruit and vegetables provide better mental health outcomes, *ScienceDaily*, 16. April 2018

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker