

Die Rohkosternährung

Die Rohkosternährung ist weit mehr als eine blosse Ernährungsweise. Sie ist ein ganz eigener Lifestyle und - wenn richtig umgesetzt - äusserst gesund dazu.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 01. September 2019

Stand: 14. September 2019

Die Rohkosternährung

Als Begründer der Rohkosternährung im deutschsprachigen Raum gilt der Schweizer Arzt Maximilian Bircher-Benner (1867 – 1939). Bircher-Benner lernte durch Experimente während einer Gelbsucherkrankung die Heilkraft von rohen Obst- und Gemüsesorten kennen und schätzen. Er beobachtete Schweizer Schäfer und Hirten in den Bergen und ihre einfache Ernährung bei gleichzeitig bester Gesundheit. Bircher-Benner vertrat die Theorie, dass pflanzliche Nahrung Sonnenenergie speichern und im menschlichen Körper wieder abgeben würde. Er bezeichnete die Pflanzennahrung als „Sonnenlichtakkumulatoren“.

Alles kann gegessen werden, das nicht über 42 Grad erhitzt wird

Im Grunde gilt für die Rohkosternährung ein einziger Merksatz: Alles kann gegessen werden, wenn es nur nicht über 40 bis 42 Grad erhitzt wurde. Diese Temperatur stellt die sog. Fiebergrenze dar. Denn Eiweiss, das über 42 Grad erhitzt wird, denaturiert. Dann stirbt nicht nur der Mensch, sondern meist auch Pflanzen, Früchte und Gemüse.

Rohköstler aber möchten „lebendige“ Nahrung verzehren, Nahrung im Vollbesitz ihrer Lebenskräfte. Denn nur dann kann diese Lebenskraft in jenen übergehen - so heisst es - der die Nahrung isst. Gekochte Nahrung hingegen sei tot, ihrer Lebenskraft beraubt. Also kann sie auch keine Vitalität und somit keine Gesundheit spenden - glaubt man in Rohkostkreisen. Als überzeugendes Beispiel wird gerne der legendäre Apfel angeführt, aus dem - würde man ihn vergraben - ein Apfelbäumchen spriessen würde. Aus Apfelmus hingegen wird sich wohl nie ein Baum entwickeln.

Zur Rohkosternährung können also alle Lebensmittel gehören, die man roh bzw. höchstens bis 42 Grad erhitzt verzehren kann. Dazu gehören Früchte, Gemüse, Salate, Nüsse, Ölsaaten, Getreide, Pseudogetreide und Wildpflanzen. Manche Hülsenfrüchte werden in Sprossenform verzehrt, z. B. Mungosprossen oder Kichererbsensprossen. Von Nicht-Veganern werden auch tierische Produkte in die Rohkosternährung integriert. Natürlich sind Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte etc. definitiv nicht mehr „lebendig“, ob man nun die Fiebergrenze einhält oder nicht.

Da es sehr viele verschiedene Ansichten darüber gibt, wie Rohkost praktiziert werden sollte, zunächst ein Überblick über einige Rohkost-Formen:

Rohkost-Formen

Fast alle Ernährungsrichtungen können rohköstlich umgesetzt werden.

- Die Rohkosternährung kann vegan sein. Dann wird sie aus rein pflanzlichen Lebensmitteln zusammengestellt.
- Die Rohkosternährung kann aber auch vegetarisch gestaltet sein und Rohmilchprodukte (Rohbutter, Rohmilch, Rohmilchkäse etc.) sowie rohe Eier enthalten.
- Die Rohkosternährung kann genauso rohes Fleisch und rohen Fisch, in manchen Fällen auch Insekten enthalten.

Doch selbst diese drei Formen können jeweils noch weiter unterteilt werden. Denn sie alle können urköstlich/steinzeitlich sein oder kulinarisch praktiziert werden.

Die kulinarische Rohkosternährung

Spaghetti, Lasagne, Maultaschen, Reisgerichte, Suppe mit Klösschen, Pastete mit Sosse, belegte Brote, Zwiebelbaguette, Frühlingsrollen, Kuchen und Torten - das alles ist Rohkost - kulinarische Rohkost!

„Kulinarisch“ bedeutet „auf die Küche/Kochkunst bezogen“. Diese Form der Rohkosternährung ist daher für Menschen ideal, die Spass am Kochen haben. Natürlich wird jetzt nicht mehr gekocht. Doch werden die Mahlzeiten sorgfältig zubereitet, und man arbeitet mit zahlreichen Küchengerätschaften - insbesondere dem Mixer, dem Dörrgerät und der Saftpresse und stellt daraus viele faszinierende Gerichte her.

Was man dafür künftig nicht mehr braucht, sind Herd, Backofen, Mikrowelle, Dampfgarer, Schnellkochtopf, Brotbackautomat, Pfannen, Eierkocher, Fritteuse etc.

In der Rohkostküche nun werden Spaghetti mit dem Spiralschneider aus Zucchini oder anderem Gemüse hergestellt. Lasagneblätter lassen sich aus Kohlrabi zurechtschneiden, Reis macht man aus Blumenkohl, Brot und Brötchen (aus Keimlingen) werden im Dörrgerät getrocknet und die Klösschen in der Rohkost-Suppe munden köstlich aus einem Mix aus Avocados und Pinienkernen.

Selbstverständlich schmecken alle diese Rezepturen anders als die gewohnten. Doch wer sagt, dass eine Pizza so schmecken muss, wie wir das bislang kannten? Und warum sollten Klösschen immer nur aus Fleisch oder Getreide bestehen müssen? Warum müssen Nudeln kleben? Ja, oft ist es so, dass man sich – einmal an die Rohkost gewöhnt – gar nicht mehr dazu überwinden kann, ganz normale Brote, Nudeln oder gar Pizza zu essen.

Die Rohkost schmeckt so frisch und unverfälscht. Man spürt ihre Kraft, ihre Vitalität. Man will nicht mehr zurück. Und tut man es doch, so stellt sich anschliessend nicht selten Kopfschmerz oder eine Art dumpfes Gefühl ein, als sei man benebelt, als fliehe die Klarheit und Reinheit der Rohkost vor dem Kochtopf. Natürlich ist eine solche Erfahrung rein subjektiv – und ist sicher nicht auf die kulinarische Rohkost beschränkt. Denn auch die Urkost hält viele Erlebnisse bereit und gleicht weniger einer einfachen Ernährungsumstellung als vielmehr einer Reise in ein neues fernes noch unbekanntes, aber faszinierendes Land.

Die kulinarische Rohkosternährung ist erst in den letzten Jahren bekannt geworden. Davor praktizierten Rohkostanhänger eher urtümliche Formen der Rohkosternährung, wie etwa die Urkost nach Franz Konz:

Die Urkost-Ernährung nach Franz Konz

Die Urkost-Ernährung basiert auf den Erkenntnissen von Franz Konz, der eigentlich mit dem Verfassen von Steuerratgebern sehr erfolgreich war. Dann ereilte ihn eine Magenkrebsdiagnose. Bei einer anschliessenden Operation wurde ihm bereits 1965 der halbe Magen entfernt. Der Schulmedizin traute er eine vollständige Heilung nicht zu und entwickelte daraufhin seine UrMedizin. Diese besteht nicht nur aus der Urkost, sondern auch aus viel Bewegung an der frischen Luft, aus Abhärtung und Sonnenlicht. Details sind im „Grossen Gesundheits-Konz“ nachzulesen. Die UrMedizin – so Konz – soll ihn trotz seines schwer angeschlagenen Magens bis ins hohe Alter gesund gehalten haben, bevor er 2013 mit fast 87 Jahren verstarb.

Die Urkost ist eine wunderbare Ernährungs- und Lebensweise für Menschen, die sich der Natur wirklich nah fühlen und so essen und leben möchten, wie es möglicherweise unsere Vorfahren in fernen Urzeiten taten.

Hauptbestandteil der Urkost sind daher auch Wildpflanzen, die selbst gesammelt werden. Wildpflanzen enthalten ein Vielfaches an Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen als jeder Kultursalat. Wildpflanzen haben einen sehr intensiven Geschmack. Sie schmecken so wunderbar würzig, dass für Wildpflanzensalate kein Salz mehr gebraucht wird.

Ein weiterer grosser Teil der Urkost nehmen Früchte ein, wenn möglich regionale Obstsorten. Doch können auch Tropenfrüchte zur Urkost gehören, da man davon ausgeht, dass die ersten unserer Ahnen in tropischen Regionen lebten, so dass die dort heimischen Früchte sozusagen zu unserer Ernährung gehörten. Zusätzlich sind diese Früchte - abgesehen von Bananen - nicht annähernd so überzüchtet wie unsere Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren usw.

Äusserst exquisite Genüsse versprechen beispielsweise Durian, Brotbaumfrüchte, Jackfrucht, Rambutan, Tamarinden, Litchies, Mangostan, Trinkkokosnüsse und die aussergewöhnlichen Kopyor Kokosnüsse, die wie Hüttenkäse schmecken. Manche Exoten sind überdies - im Vergleich zu unseren einheimischen Früchten - sehr viel nährstoffreicher, wie beispielsweise die afrikanische Fettfrucht Safu mit 22 Prozent Fett und 4 Prozent Proteinen. Lässt man sie reifen, schenkt sie einen herzhaft-cremigen Genuss, der an Mettwurst erinnert.

Und bevor Sie über die Umweltschädlichkeit oder den CO₂-Abdruck der Tropenfrüchte schimpfen, der Verzehr von importierten Früchten kann auch Vorteile haben: Denn in den oft armen Erzeugerländern können viele Familien vom Anbau und Verkauf der Früchte leben. Denn viele Tropenfrüchte werden anders als die Massenware Banane nicht in Plantagen, sondern in kleinbäuerlichen Kooperativen angebaut.

Natürlich werden in der passenden Saison auch Nüsse und Ölsaaten in die Urkost eingebaut. Im Grunde wären auch Insekten erlaubt, wer das wollen würde, zumindest jene, die man unbeabsichtigt mit den frisch gepflückten Wildpflanzen verspeist. Aber auch Ameisen riet Franz Konz schon, in den Speiseplan zu integrieren.

Die Instincto-Ernährung nach Guy-Claude Burger

Eine weitere Variante der Rohkosternährung ist die Instincto-Ernährung. Sie geht auf ihren Erfinder Guy-Claude Burger (*1964) zurück und setzt voraus, dass der Mensch über einen Instinkt verfügt, der ihm sagt, was er in diesem Augenblick gerade benötigt und essen muss. Doch funktioniert der Instinkt laut Burger nur, wenn man unverarbeitete Lebensmittel zur Verfügung hat.

Man riecht also beispielsweise an Blumenkohl, Papaya, Mangold, Mandeln und einem Stück rohen Fleisch. Riecht eines dieser Lebensmittel besonders gut, dann ist dies ein Zeichen dafür, dass der Körper genau diese Nähr- und Vitalstoffe aus diesem Lebensmittel gerade braucht.

Anschliessend isst man das ausgewählte Lebensmittel so, wie es ist - unverarbeitet und roh, auch ungeschnitten, ungewürzt und ohne Dressings, Saucen oder sonstige „Verfälschungen“. Die sog. Sperre zeigt an, wenn der Körper genug von diesem Lebensmittel hat. Man spürt also - laut Burger - ganz genau, welche Menge von welchem Lebensmittel gerade erforderlich sind.

Die Sonnenkost nach Helmut Wandmaker

Helmut Wandmaker (1916 – 2007) ist ebenfalls einer der grossen Rohkostpioniere. Er soll von den beiden Amerikanern Harvey und Marilyn Diamond inspiriert worden sein, die in den 1980ern grosse Erfolge mit Ihrem „Fit for Life“-Konzept feierten.

Wandmaker nannte seine Form der Rohkost „Sonnenkost“, da sie hauptsächlich aus sonnengereiften Früchten besteht. Seiner Meinung nach ist der Mensch ein Früchteesser. Daher empfiehlt er, den ganzen Tag verschiedene Früchte zu essen und insgesamt nur etwa 20 Prozent Rohkostgemüse und 5 Prozent Nüsse. Von Wildpflanzen hielt er nichts und lieferte sich daher zu Lebzeiten immer wieder Wortgefechte mit Franz Konz.

The Sunfood Diet nach David Wolfe

In den USA entstand in 1990er Jahren „The Sunfood Diet“ von David Wolfe (*1970). Wolfe stellte mit 18 Jahren fest, dass er an einer Laktoseintoleranz litt. Von diesem Zeitpunkt an beschäftigte er sich mit gesunder Ernährung, wurde alsbald Rohköstler und gründete mit 25 Jahren seine Rohkostfirma. Zunächst verkaufte er aus seinem Kofferraum Rohkostprodukte, heute ist sein Unternehmen eines der grössten auf dem Rohkostmarkt.

Wolfes Sonnendiät ist vegan. Sie besteht aus Früchten, die man stets mit grünem Blattgemüse kombinieren soll. Gesunde Fette stellen die dritte Säule seiner Ernährungsform dar. Für Wolfe steht nicht nur die Gesundheit im Mittelpunkt, sondern auch der spirituelle Aspekt sowie der Umweltschutz. Denn eine Ernährung auf Basis tierischer Produkte wird früher oder später zum Kollaps unserer Erde führen.

Andere Rohkostrichtungen verbinden die Rohkosternährung hingegen mit jener Ernährung, die der Mensch in ferner Vergangenheit zu sich nahm. Damals, als er noch nicht sesshaft war, sondern sammelnd und eventuell auch jagend durch die Lande zog. Hier wird die Rohkosternährung also mit der Steinzeit- oder Paläoernährung verknüpft. Es geht hierbei nicht nur darum, dass die Nahrung roh ist. Es werden auch nur bestimmte Lebensmittel verzehrt, also nur das, was es in alten Zeiten eben gab und daher weder Getreide noch Hülsenfrüchte, keine isolierten Fette und Öle – und Milchprodukte schon gar nicht.

Bei dieser Rohkostform kommen genausowenig verarbeitete Rohkostgerichte in Frage, denn Familie Feuerstein ass nur das, was sie eben in freier Wildbahn fand. Mixer und Entsafter gab es genauso wenig wie das Wissen über fermentierte Gerichte. Also gibt es hier weder Sauerkraut noch Säfte noch Smoothies. Dafür häufig Fleisch, Fisch und Eier in Hülle und Fülle – natürlich roh.

Ist die Rohkosternährung gesund?

Schon allein die grossen Unterschiede der einzelnen Rohkostformen zeigen, dass man kaum eine pauschale Aussage zum gesundheitlichen Wert der Rohkost treffen kann. Da jedoch bei fast jeder Rohkosternährung automatisch ein sehr grosser Anteil aus Obst und Gemüse besteht, liefert diese Ernährungsform auch deutlich mehr Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien als Ernährungsformen aus dem Bereich der Kochkost.

Voraussetzung für den gesundheitlichen Wert der Rohkosternährung ist natürlich, dass man Rohkost gut verträgt. Wer bisher eher selten Rohkost ass, wird bei der Umstellung eher Probleme haben als Menschen, die schon immer gerne Salate und Früchte gegessen haben. Meist bleibt aber jener, der nach dem Verzehr von Rohkost Verdauungsprobleme entwickelt, sowieso nicht lange bei dieser Ernährungsform.

Oft ist es auch nicht die Schuld der Rohkost an sich, dass man sie nicht verträgt. Meist wird sie viel zu schnell gegessen und kaum gekaut. Dann liegt sie schwer im Magen und es kommt zu Beschwerden. Auch ungünstige Kombinationen (z. B. Früchte mit Nüssen) oder spätes Essen am Abend können zu Unverträglichkeiten der Rohkost führen.

Wie bei jeder Ernährungsform kommt es überdies auch bei der Rohkosternährung darauf an, wie genau sie umgesetzt wird, wie ausgewogen und wie abwechslungsreich und wie die übrige Lebensführung aussieht. Wer beispielsweise nach wie vor den ganzen Tag sitzend verbringt, wird auch mit der Rohkosternährung nicht den entscheidenden gesundheitlichen Durchbruch erleben.

Allerdings liegen zahlreiche Erfahrungsberichte vor, die zeigen, dass eine Rohkosternährung ein ganzheitliches Konzept bei Krankheiten sehr gut unterstützen kann. Ob Krebs, Arthritis oder Fibromyalgie, viele Krankheiten können mit Hilfe der Rohkost äusserst positiv beeinflusst werden.

Die Rohkosternährung aus wissenschaftlicher Sicht

Aus wissenschaftlicher Sicht sind die Ergebnisse zur Rohkosternährung nicht einheitlich. Besonders zwei Universitäten haben sich bislang näher mit dem Thema befasst:

- Die Universität Giessen, die eher die negativen Folgen ermittelt hat und
- die finnische Universität Kuopio, die überwiegend positive, aber auch negative Auswirkungen festgestellt haben will.

Die möglichen positiven Auswirkungen

Zu den positiven Auswirkungen der Rohkosternährung können die folgenden gehören:

- Niedriger Cholesterinspiegel
- Erhöhte Vitamin A- und Carotinoid-Werte im Blut
- Höherer Antioxidantienspiegel
- Linderung bei Fibromyalgie-Symptomen und rheumatoider Arthritis

Die möglichen negativen Auswirkungen

Zu den möglichen negativen Auswirkungen der Rohkosternährung können diese gehören:

- Niedriger Omega-3-Spiegel
- Körpergewichtsverlust
- Menstruationsstörungen bzw. Ausbleiben der Periode
- Zahnerosionen
- Niedrige Knochendichte
- Vitamin-B12-Mangel

Die Rohkosternährung: Gesund oder riskant?

Bei vielen zur Rohkosternährung durchgeführten Untersuchungen wurden jedoch nicht reine Rohköstler analysiert, sondern Personen, die z. B. von mindestens 70 Prozent von Rohkost lebten. Man kann die wissenschaftlichen Ergebnisse daher nicht unbedingt auf eine 100-prozentige Rohkosternährung übertragen.

Auch bedeutet die obige Aufzählung der negativen Auswirkungen nicht, dass jeder der Probanden daran litt. In einer Studie des *Deutschen Instituts für Ernährungsforschung* aus dem Jahr 2005 beispielsweise zeigte sich an 201 Personen (die zu 70 bis 100 Prozent von Rohkost lebten), dass 38 Prozent einen Vitamin-B12-Mangel und 12 Prozent Anzeichen einer Anämie (Blutarmut) aufwiesen. Ob dies jedoch als Nachteil zu werten ist, dürfte angesichts der Zahlen aus der normalessenden Bevölkerung fraglich sein.

In einer Schweizer Untersuchung ergab sich beispielsweise, dass bis zu 23 Prozent der normalessenden Frauen im gebärfähigen Alter an einem Eisenmangel leiden, der zu einer Anämie führen kann.

Ein Vitamin-B12-Mangel wird ebenfalls häufig in der normalessenden Bevölkerung beobachtet, wie wir schon hier erklärt hatten: "Vitamin-B12-Mangel - Symptome und Folgen" und kann überdies sehr leicht mit einer Nahrungsergänzung behoben werden. Ähnliches gilt für einen Omega-3-Mangel.

Eine Fortsetzung des Artikels finden Sie in einem unserer nächsten Newsletter. Darin werden wir näher auf die gesundheitlichen Auswirkungen der Rohkosternährung eingehen, aber auch auf die Mythen, die zur Rohkosternährung durch Bücher und Artikel geistern. Ausserdem werden wir erklären, wie eine rundum gesunde und vegane Rohkosternährung durchgeführt werden kann.

Leckere Rohkost-Rezepte

Sie möchten sich nun gern von köstlichen Rohkost-Rezepten inspirieren lassen? Dann empfehlen wir Ihnen, unserem [Youtube-Kanal](#) und unserem [ZdG-Kochstudio](#) einen Besuch abzustatten. Dort finden Sie z. B. diese Rezepte:

Rohkost-Rezept Nr. 1 – Rohkost-Wraps aus Salat mit Kräuter-Pesto

Der ideale Genuss, wenn Sie Lust auf Rohkost haben, jedoch Salate und Gemüsesticks bereits Leid sind. In diesem Rezept werden verschiedene Gemüse zusammen mit einer erfrischenden Avocadocreme in Salatblättern zu köstlichen Wraps gewickelt. Dazu geniessen Sie ein feines Kräuter-Pesto aus Basilikum, Petersilie und Pinienkernen.

[Zum Rezept](#)

Rohkost-Rezept Nr. 2 – Rohkost-Bällchen aus Sonnenblumenkernen und Mohn

Diese Bällchen sind sehr lecker und natürlich auch sehr gesund. Sie bestehen aus gekeimten Sonnenblumenkerne, Walnüssen und Mohn, die allesamt jede Menge Nähr- und Vitalstoffe liefern.

[Zum Rezept](#)

Rohkost-Rezept Nr. 3 – Rohkost-Kräcker

Gekeimter Buchweizen ist ideal für die schnelle und gesunde Küche: Aktive Enzyme, viele Vitalstoffe und leicht verdauliche Proteine sind in unseren Kräckern enthalten.

[Zum Rezept](#)

Rohkost-Rezept Nr. 4 – Rohköstlicher Apfelkuchen

Dieser saftige, vollwertige und überaus leckere Apfelkuchen kommt ganz ohne Mehl und Zucker aus. Der Boden ist stattdessen aus Nüssen und Trockenfrüchten. Die Creme besteht aus Äpfeln, Feigen und etwas Kokosöl. Der Kuchen ist somit glutenfrei – und backen muss man ihn auch nicht, da er nach Fertigstellung in den Kühlschrank kommt.

[Zum Rezept](#)

Rohkost-Rezept Nr. 5 – Limettenkuchen in Rohkostqualität

Dieser erfrischend-köstliche Limettenkuchen erinnert geschmacklich an einen Käsekuchen; allerdings mit dem Unterschied, dass er milch- und glutenfrei ist und aufgrund seines Vitalstoffreichtums zudem auch noch sehr gesund ist. Der Kuchen ist nach ausreichender Kühlzeit wunderbar schnittfest.

Zum Rezept

Wir wünschen Ihnen viel Spass bei der Zubereitung und beste Gesundheit!

Quellen

- Koebnick C et al, Long-term consumption of a raw food diet is associated with favorable serum LDL cholesterol and triglycerides but also with elevated plasma homocysteine and low serum HDL cholesterol in humans., *The Journal of Nutrition*, 2005 Oct;135(10):2372-8
- Garcia AL et al, Long-term strict raw food diet is associated with favourable plasma beta-carotene and low plasma lycopene concentrations in Germans., *The British Journal of Nutrition*, 2008 Jun;99(6):1293-300
- Rauma AL et al, Antioxidant status in long-term adherents to a strict uncooked vegan diet., *The American Journal of Clinical Nutrition*, 1995 Dec;62(6):1221-7
- Donaldson MS et al, Fibromyalgia syndrome improved using a mostly raw vegetarian diet: An observational study, *BMC Complementary & Alternative Medicine*, 2001; 1: 7,
- Hnninen et al, Antioxidants in vegan diet and rheumatic disorders., *Toxicology*, 2000 Nov 30;155(1-3):45-53
- Kaartinen K et al, Vegan diet alleviates fibromyalgia symptoms., *Scandinavian Journal of Rheumatology*, 2000;29(5):308-13
- Nenonen MT et al, Uncooked, lactobacilli-rich, vegan food and rheumatoid arthritis, *British Journal of Rheumatology*, 1998 Mar;37(3):274-81,
- Peltonen R et al, Faecal microbial flora and disease activity in rheumatoid arthritis during a vegan diet., *British Journal of Rheumatology*, 1997 Jan;36(1):64-8.

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.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/rohkosternaehrung-die-wichtigsten-formen-810610.html>