

# 1 Rohkostformen

Wie es bei der Kochkost zahlreiche und sehr verschiedene Ernährungsformen gibt, findet man das auch bei Rohkost. Bei der Kochkost unterscheiden wir u.a. Veganer, Lacto-Vegetarier, Ovo-Lacto-Vegetarier (Vegetarier) und Omnivoren (normale Allesesser). Innerhalb der Omnivoren kennen wir verschiedene Kostformen wie Vollwertkost, Trennkost, Makrobiotik, «Nouvelle cuisine», Mittelmeerkost, Fastfood, Designfood etc. aber auch fremdländische Kostformen aller Art. Nicht mitgezählt ist die endlose Zahl von z.T. sicher positiven aber auch von abzulehnenden Diäten. Sowohl bei Koch- und Rohkost sollten wir eine vorübergehende Diätform von einer Dauerernährung unterscheiden. Eine vorübergehende Kostform, also eine Diät dient einem bestimmten Ziel, nicht der ständigen Ernährung, wenn der Begriff richtig zur Anwendung kommt.

## 1.1 Beschreibung der Kostformen nach Inhaltsstoffen

Für Rohköstler benutzt man die gleichen Begriffe wie für Kochköstler. Laien verwechseln aber oft den Unterschied zu Rohkost oder glauben, dass man Vegetarier ist, wenn man sich als Rohköstler bezeichnet. Darum zeige ich hier die Unterschiede von Ernährungsformen, die bei beiden Zubereitungsformen vorkommen und unter einem bekannten, festen Begriff anzusiedeln sind:

### 1.1.1 Veganer

Man nennt sie auch «strenge Vegetarier». Das sind Personen, die sich ausschliesslich von pflanzlicher Kost ernähren. Einige lehnen sogar Honig ab oder tragen kein Leder etc. wenn sie diese Kostform aus streng ethischen Gründen pflegen. Eine Untergruppe der Veganer sind die Makrobioten. Diese Kostform gibt es allerdings nur als Kochkost, da Reis ein ganz wesentlicher Bestandteil davon ist. Da Getreide während einer - im Vergleich zur Menschwerdungszeit - sehr kurzen Spanne zum Einsatz kam, verzichteten manche Leute auf Getreide und konzentrierten sich auf Früchte und Gemüse. Das kann man als überspitzt empfinden. Tatsächlich gibt es aber eine grössere Zahl von Menschen, die mit z.T. versteckten Unverträglichkeiten gegenüber Getreideprodukten reagieren. Darum lohnt es sich, wenigstens vorübergehend solche Speisen auszulassen und einige Parameter wie Blutdruck und Pulsfrequenz zu messen, falls man an Herzkreislaufkrankheiten leidet oder solche vermeiden möchte.

Einige Leute grenzen Ihre Ernährung noch weiter ein. Da gibt es «Fruitarier», die nur noch Früchte, Nüsse und Samen essen. Fruitarier glauben, daß es falsch ist eine Pflanze zu töten, indem man sie entwurzelt oder ihre Blätter abreißt. Dies ist möglicherweise keine ausgewogene Ernährung für den Menschen, auch wenn das bis zu zehn Jahre gut gehen kann. Statt diese Ernährungsform einfach so zu disqualifizieren, würde ich gerne Erfahrungsberichte darüber sammeln. Haben Sie welche?

### 1.1.2 Lacto-Vegetarier

Diese Menschen lehnen nicht alle tierischen Produkte ab, sondern verzehren auch Milch, während sie Eier ablehnen. Möglicherweise gibt es auch die Ovo-Vegetarier mit dem umgekehrten Verhalten.

### 1.1.3 Ovo-Lacto-Vegetarier (Vegetarier)

Mit dem Ausdruck Vegetarier bezeichnet man Personen, die keine von toten Tieren stammenden Nahrungsmittel zu sich nehmen. Dazu gehören neben Landtieren auch Fische, Weich- und Schalentiere. Für noch strengere Richtungen hat man diesen Begriff in die oben beschriebenen Unterbegriffe geteilt, bezeichnet aber Ovo-Lacto-Vegetarier auch jetzt noch kurz als Vegetarier. Begriffe wie Veganer und Lacto-Vegetarier schränken die allgemeine vegetarische Kostform zusätzlich ein zu einem «speziellen Vegetarier».

## 1.1.4 Halbvegetarier und Pesci-Vegetarier

Eigentlich sollte man Leute, die z.B. Fisch essen, nicht als Vegetarier bezeichnen, höchstens als Pseudo-Vegetarier (Pseudovegetarier). Trotzdem verwenden einige das Wort Halbvegetarier oder auch Teilzeitvegetarier oder Beinahevegetarier für Personen, die z.B. rotes Fleisch meiden, dafür aber hin und wieder Fisch oder Geflügel oder die sehr selten Fleisch essen. Sind die «toten Tiere» jedoch keine Warmblüter, sondern immer nur Meerestiere, dann hat sich der Ausdruck Pesci-Vegetarier eingebürgert.

Solange die Frage der Versorgung mit Vitamin B12 bei Veganern nicht restlos geklärt ist, kann ich verstehen, dass es Leute gibt, die sich wohl als Veganer bezeichnen, jedoch jeden Monat als Ausnahme ein Fischgericht essen. Auch ich als veganer Rohköstler habe das während einiger Zeit gepflegt – einfach, um «auf der sicheren Seite zu stehen». Nicht wegen den nun viel gepriesenen Omega-3-Fettsäuren oder dem Jod oder Vitamin A, D, E, denn das haben wir genug, sondern wegen dem B-Komplex mit viel Vitamin B12, den übrigens auch normale Trockenhefe liefert.

## 1.1.5 Puddingvegetarier

Besonders vor einigen Jahrzehnten war bei den Vegetariern das Süsse die grosse Lust. Heute sind es wohl eher Kinder, die aus Tierschutzgründen Fleisch meiden aber dafür viel Mehl- und Süssspeisen (Palatschinken, Pudding etc.) zu sich nehmen. Solche Vegetarier leben womöglich noch ungesünder als Normalköstler. Wohl zeigen Langzeitstudien, dass Vegetarier sich in mancher Beziehung viel besser ernähren als Normal- oder Vollwertköstler, doch wird es bei einer Aufteilung in Untergruppen wegen dem ganz unterschiedlichen Verhalten auch ganz unterschiedliche Resultate geben. Besonders Puddingvegetarier leisten dem Vegetarismus einen Bärendienst, schaden ihm also, wenn man rein den gesundheitlichen Aspekt berücksichtigt.

Abschliessend kann man feststellen, dass Leute, die sich vegetarisch oder sogar mit Rohkost ernähren, erstaunlich oft auch auf Nitotin- und Alkoholgenuss verzichten oder nur selten alkoholische Getränke und dann in kleinen Mengen zu sich nehmen.

## 1.2 Prominente Vegetarier oder Rohköstler

Da ich diese Liste aus dem Buch «Warum ich Vegetarier bin» von Helmut F. Kaplan (rororo Sachbuch 9675 von 1995) zitiere, kann ich weder für Vollständigkeit garantieren, noch sicherstellen, dass die Leute sich nicht nur positiv über den Vegetarismus äussern, sondern ihn auch gelebt haben und wie lange.

Jedenfalls meinte der Dichter George Bernard *Shaw*: «*Tiere sind meine Freunde - ich esse meine Freunde nicht.*» Oder von Wilhelm *Busch* ist bekannt: «*Wahre menschliche Kultur gibt es erst, wenn nicht nur die Menschenfresserei, sondern jeder Fleischgenuss als Kannibalismus gilt.*» Mir ist bekannt, dass Mahatma Gandhi, der Staatsgründer Indiens Rohköstler war. Auch Jesus soll es (als Essener) gewesen sein. Die Liste: die Schauspielerin Lil Dagover, der Schriftsteller Karl Heinz Deschner, der Theologe Eugen Drewermann, der Erfinder Thomas A. Edison, Albert Einstein, der Schauspieler und Privatgelehrte O.W.Fischer, die Sängerin Nina Hagen, die Literatin Lotte Ingrisch, der Sänger Michael Jackson, die Schriftsteller Franz Kafka, Manfred Kyber, die Sängerin Madonna, die Musiker Paul und Linda McCartney, der Liedermacher Reinhard Mey, der Dichter Christian Morgenstern, die Pianistin Elly Ney, die Politikerin Madeleine Petrovic, der Schriftsteller Volker E. Pilgrim, Romain Rolland, Jean Jacques Rousseau, die Schauspielerin und Autorin Barbara Rütting, Albert Schweitzer, der Schriftsteller und Nobelpreisträger Isaac B.Singer.

Unter [[www.vegetarier.at](http://www.vegetarier.at)] findet man eine Reihe von weiteren Persönlichkeiten aus der Unterhaltungs- und Medienbranche, die dem Vegetarismus zumindest nahe stehen:

Dirk Bach, Kim Basinger, Elisabeth Berkley, Linda Hair, Blümchen, Doris Dörrie, Amelia Fried, Richard Gere, Woody Harrison, Elke Heidenreich, Chrissie Hynde, Stephe Kindermann, Katja Lührs, Stella McCartney, Stephanie Philipp, Kate Pierson, Shania Twain, David Wilms.

## 1.3 Rohkostdiät

Mit Diät meine ich eine vorübergehende Kostform, z.B. zur Bewältigung einer Krankheit. Rohkostdiäten halte ich dann für sinnvoll, wenn sie als Vorbereitung für den Versuch einer eigentlichen Umstellung dienen. Diäten bieten darauf spezialisierte Kliniken oder Kurhäuser an. Meist sind Sie da von einem Ernährungsfachmann und von medizinisch geschulten Personen umgeben. Zudem können Fachleute in einer speziell dafür angelegten Klinik das Essen oft interessanter und abwechslungsreicher gestalten, als Sie das zu Hause als Einsteiger tun. Sie finden zudem wohl geeignete Literatur, Gleichgesinnte und Anregungen für Ihr eigenes Vorhaben.

Zu beachten ist allerdings, dass viele Institutionen einen besonderen Weg gehen, indem sie eine bestimmte Art Rohkost praktizieren. Möglicherweise finden Sie eine sehr spezielle Art von Rohkost und Intoleranz zu anderen Rohkostformen vor. Dabei ist die gesundheitliche Differenz zwischen Kochkost und Rohkost so entscheidend und auf Dauer riesig, dass Differenzen bezüglich Kostform in der Rohkostszene eigentlich keine Rolle spielen sollten. Lassen Sie sich nicht in ein Schema pressen. Lassen Sie sich ganz bewusst verschiedene Meinungen erklären, nicht DIE EINE! Ich meine: «Rohkost ist schon weit genug von der Normalkost entfernt, so dass sich Anhänger von Rohkost nicht ein Sektierertum erlauben sollten».

Es gibt wohl nur wenig Spezialfälle, wo vorübergehende Rohkostdiät angezeigt ist, denn so, wie die Rohkost heilen kann, wird die anschliessende Normalkost die alten Probleme wieder erzeugen.

## 1.4 Vegane Rohkost

Eigentlich ist der Anteil von gelegentlicher Kochkost je nach dem viel entscheidender als die Wahl einer verbreiteten Kostform innerhalb der Rohkost. Hier in diesem Buch bezeichne ich Rohköstler aber nur dann als solche, wenn sie mehr als 90 % der Nahrung in Form von Rohkost einnehmen. Ich finde, dass man Untersuchungen an Rohköstlern auch nur unter diesem Aspekt anstellen darf, weil die Auswirkungen immer wiederkehrender Kochkost enorm sind. Denken wir nur an die ganz unterschiedliche Darmpassage der beiden Kostformen. Das muss Gärungen und/oder Fäulnisprozesse im Darm hervorrufen. Schon regelmässig zwei volle Kochmahlzeiten pro Woche können das System so auf Dauer durcheinander bringen. Wenn Sie zumindest den ersten Monat ohne eine Ausnahme verbringen, können Sie solche Ausnahmen später auch bei Ihrer Verdauung und möglicherweise an Ihrem Befinden wahrnehmen.

Ich beginne hier mit der striktesten Rohkostform, bei der man jegliche Art von tierischem Eiweiss möglichst vermeidet. Oft ist allerdings mässiger Honigkonsum von dieser Regel ausgeschlossen. In dieser Gruppe finden sich bei der «Giessener Rohkost-Studie» auch die Rohköstler, die diese Kostform am striktesten einhalten.

Hier vermischt sich auch am meisten der Gesundheitsgedanke mit dem ökologischen Gedanken der tragischen Tierhaltung durch den Menschen. Mehr und mehr Menschen wollen aus verschiedenen Gründen die völlig überrissene und für die Welt und uns schädliche Tierhaltung eindämmen. Eigens dafür sind Organisationen entstanden. Beispielsweise geht die britische Tierschutzorganisation Peta gegen den Konsum von Milch sehr militant vor [www.milksucks.com]. Anhand von Comics-Postkarten zeigt die Organisation z.B., dass Milch dick mache, Allergien hervorrufe und mit Hormonen und Schadstoffen belastet sei. [FACTS 20.9.01-117] Interessanter ist die Internetseite, denn sie weist auf zahlreiche internationale Studien hin, die den Zusammenhang von viel Milch bzw. tierischen Produkten mit diversen Krankheiten aufzeigen. Es sind z.T. sehr prominente Studien, die immer wieder das gleiche klare Bild zeigen: Je mehr tierische Produkte die Leute konsumieren, desto mehr kommen Osteoporose, Brustkrebs, Prostatakrebs und weitere Krankheiten vor! Das hat einfache Gründe, die ich separat beschreibe.

Unter den Veganern finden sich aber auch die meisten Sektierer in Sachen Ernährung, vielleicht auch bezüglich Gesellschaft. Diese Kostform erachte ich aber auch als besonders gesund, auch

wenn ich gelegentlich rohen Fisch konsumiere, also nicht eigentlich zu dieser Gruppe gehöre. Nur möchte ich Ihnen die Sinne schärfen, damit Sie enge oder auf Dauer weniger vorteilhafte Kostformen beurteilen bzw. vermeiden können.

In die Gruppe der veganen Rohkost gehört z.B. die Bewegung «Living Food» von Dr. Ann Wigmore. Sie hat in den Jahren von 1960 bis 1990 in Boston, USA, diesen modernen «Living Food Lifestile» begründet. Allerdings starb sie 1994 im Alter von 84 Jahren an einem Unfall. Davor hatte sie verschiedene Institute gegründet. Eines davon befindet sich in Puerto Rico. Zumindest dieses existiert noch. Sie hat darauf hingewiesen, dass man schon 3000 Jahre vor Christus in China Instruktionen für das Spriessen von Samen zu Esszwecken hatte und dass Hippokrates' Lehren um 400 vor Christus auch in diese Richtung gingen. Andere AmerikanerInnen haben auch früh weitere Rohkostrichtungen begründet. Ebenfalls in Europa gibt es frühe Verfechter von reiner veganer Rohkost, die heute mangels Nachfolger der entsprechenden Richtung nicht mehr so bekannt sind. Nachfolger haben sich z.T. auf solche Lehren gestützt aber unter eigenem Namen Eigenarten entwickelt und hervorgehoben.

In Deutschland z.B. gibt es heute bei den veganen Rohköstlern sogenannte «Sonnenköstler» oder «Urköstler» als zwei klare Gruppierungen. Natürlich gibt es auch vegane Rohköstler, die nicht spezielle Eigenarten oder Einschränkungen pflegen.

Daneben gibt es Leute, die nur von wenigen Früchten oder von Gemüse allein leben wollen oder gewisse vegane Nahrung ablehnen. Da kann ich nicht beurteilen, ob die Ernährung ausreichend abwechslungsreich ist, bei den oben genannten Gruppen aber schon, sofern sie sich abwechslungsreich und von der Menge her ausreichend versorgen und ihnen ihr Gesundheitszustand keine Einschränkungen auferlegt. Solche Einschränkungen können z.B. durch Enzymschwächen oder durch Folgen grosser Operationen im Verdauungstrakt bedingt sein.

#### 1.4.1 Extremformen veganer Rohkost

Für eine vorübergehende Diät eignen sich manchmal spezielle Formen von Saftkuren oder von spezielle, sich auf wenige verschiedene Lebensmittel konzentrierte Ernährung. Bis zu sechs Wochen kann die Aufnahme solcher Kost dauern, ohne dass ein gesunder Menschen Bedenken haben muss. Die fettlöslichen Vitamine etc. holt sich der Körper von seinen Reserven. Es spricht aber nicht gerade viel für einen intakten und sicheren Instinkt bei Rohköstlern, wenn es Menschen gibt, die sich z.B. ausschliesslich von Äpfeln oder ausschliesslich von Bananen ernähren. Das mag während vielen Monaten gut gehen, doch dann sind Probleme bestimmt angesagt. Mehr darüber muss man gar nicht erwähnen. Auch die sogenannte Monokost, also das Einnehmen von nur einem Lebensmittel pro Mahlzeit ist wohl richtig aber unnötig, weil unser Verdauungssystem viel besser funktioniert als Anhänger dieser Theorie glauben. Trotzdem komme ich später auf das Problem Verdauung zurück und zeige, dass man nicht zu viel und nicht zu verschieden pro Mahlzeit essen soll. Grundsätzlich unterstütze ich den Spruch möglichst «*ungekocht – ungemischt – ungewürzt*» [234-7] aber ich überlasse es dem Leser, später dort hin zu kommen oder nicht.

Gewisse spezielle Formen veganer Rohkost, wie z.B. die Bevorzugung einzelner Lebensmittel kann ich nicht empfehlen, auch dann nicht, wenn die Anhängerschaft gross ist. Ein Beispiel bildet die Waerlandkost (Kruska) von Are *Waerland*. Er empfiehlt möglichst Getreidekost. Aber auch *Kollath*, *Oshawa*, *Bruker* und andere empfehlen Getreide. Nicht erst seitdem Gustav *Gattiger*, der Leiter der Waerland-Bewegung Schweiz, mit dieser Kost an Krebs gestorben ist – immerhin mit mehr als 80 Jahren – empfehle ich, sich vom Getreide zu verabschieden – oder es nur in gekeimter Form zu nehmen [234-20]. Nicht umsonst heissen die Einheiten für Diabetiker Broteinheiten (BE). Die insulinabhängige «*Berg- und Talfahrt*» bei Getreideprodukten ist während unserem langen Entstehungsweg nicht berücksichtigt worden. Darüber aber später.

Ich empfehle zumindest für den Einstieg eine eher «gewöhnliche Rohkost». Einige Buchautoren haben aber durchaus gangbare und möglicherweise noch bessere Rohkostdiäten postuliert, als die «vegane Rohkost ohne Besonderheiten» bzw. die «Erb-Kost», um dem auch einen Namen zu geben. Diese «Erb-Kost» hat aber leider auch eine gewisse Besonderheit, nämlich das Weglassen

von zumindest Milch und Milchprodukten sowie Getreide – wenigstens dort, wo das relevant ist. Darüber später. Aus verschiedenen Gründen überlasse ich es aber dem Leser, sich später eventuell eine spezielle Kost auszusuchen oder nicht. Ich bin der Meinung, dass lieber zahlreichere Menschen sich auf «gewöhnliche Rohkost» umstellen als wenige auf eine spezielle Rohkosttrichtung. Warum das?

Nochmals: Im Gegenteil zur Kochkost vermag die Rohkost Ihren Körper gesund zu erhalten bzw. das Auftauchen von Krankheiten zu hemmen. Nach meiner Meinung bringt demgegenüber die oft als schwierig empfundene Steigerung zur «alleinig seeligmachenden Rohkost» verschiedener Richtungen nur noch einen kleinen Zugewinn. Diese Rohkostrichtungen wiederum haben ihre Grundlagen vor allem von Autoren der 60er und 70er Jahre des 20. Jahrhunderts bezogen. Ich will hier nur solche mit dem Buchstaben «A» beginnend aufzählen wie: Aehnelt, Alexandrow, Alfén, Allinger, Altschüler, Asimov, Aurich, um Ihnen zu zeigen wie viel Autoren sich in jener Zeit entweder mit «esoterischen Ansichten» oder mit «lebenden Makromolekülen» auseinandergesetzt haben. Für das Letztere wurden im deutschsprachigen Raum vor allem Dr.rer.nat. F.A. Popp mit seiner in verschiedenen Publikationen und Büchern von 1974 bis 1979 postulierten Biophotonentheorie [90] bekannt. Er hat sich vor allem mit der Frage der Krebsentstehung auseinandergesetzt. Er wiederum hat wohl die Gedanken von H.P. Rusch mit Publikationen ab 1947 aufgenommen. Siehe z.B. das Literaturverzeichnis in [33] von Ostertag, das gegen 400 Publikationen – vor allem über diese Themen - führt. Zu Ihrer Orientierung nenne ich Ihnen hier lediglich zwei bekannte Rohkostformen, die in diese Richtung gehen:

#### 1.4.1.1 Urköstler (Wildgemüserohkost)

Die Urköstler sind der Meinung, dass grüne Wildpflanzen-Nahrung die beste Nahrung überhaupt sei. Ich kann mir aber nicht vorstellen, dass viele Menschen täglich auf die Suche nach den aufgeführten Pflanzenteilen gehen können.

Beispiele von solchen Nahrungszusätzen sind Bärenklaustengel, Bachbunze, Beinwell, Borretsch, Disteln, Farne, Franzosenkraut – kurzum eine lange Liste von Pflanzen. Darunter gehört auch Topinambur. Beispielsweise kann man im Winter Brombeerblätter essen, indem man die Stacheln der Innenrippen abschabt und dann stückchenweise abbeisst [230-521]. Als nächste Gruppe nennen Urköstler grüne Bionahrung wie Avocados, Bambussprossen, Blumenkohl, Borretsch, Brokkoli etc., die möglichst urzeitnah angebaut sein sollen. Dann erst kommen frische Früchtenahrung wie ausgereifte Ananas, urzeitnah angebaute Äpfel, Apfelsinen, bzw. wohl die gesamte Liste der zahlreichen Früchte und Südfrüchte. Es folgt die Wurzelnahrung wie Fenchel, Kürbis, Karotten etc.

Alles soll so frisch sein wie möglich, damit die «bioenergetische Strahlung» am höchsten ist. So soll eine Walnuss nach zwei Monaten Trockenlagerung nahezu keine oder keine bioenergetische Abstrahlung mehr zeigen. Damit meint man die von den Buddhisten postulierte Aura, die Antroposophen beschäftigt und über die Prof. F.A. Popp ein Buch geschrieben hat. Diese Aura soll bei Wildpflanzen besonders gross sein, gefolgt von frischen Bio-Produkten, doch durch Pestizid- und Kunstdünger-Rückstände belastete Produkte würden wesentlich weniger Photonen aussenden. Grundsätzlich kann man nicht gegen diese Ansichten sein, doch möchte ich Ihnen eine Umstellung mit einem moderaten Kurs erleichtern.

#### 1.4.1.2 Sonnenköstler (Früchterohkost)

Diese Richtung empfiehlt vor allem Produkte, die der Sonne ausgesetzt sind. Man sollte meinen, dass sich das dann weitgehend deckt mit der «Urkost»? Aber nein! Das sind für diese Richtung vor allem Früchte. Helmut Wandmaker ist wohl in Deutschland der populärste Verfechter dieser Richtung der «Obstrohkost» und schreibt: «Alle anderen Nahrungsmittel belasten den Körper. Selbst von Gemüse lässt sich dies in gewisser Weise sagen, da es nicht alle erforderlichen Nährstoffe, insbesondere Glukose und/oder Fruktose, sofort bereitstellen kann. Wir verfügen nicht wie der überwiegende Teil der Pflanzenfresser über die Enzyme (Zellulase), um aus Gras, Stengeln, Blättern oder Rinden genügend Energie herauszuholen.» [234-8]. Zwei Seiten danach findet sich dann der Satz: «Sogenannte Experten

*und Laborwissenschaftler werden seit Jahrzehnten nicht müde, Rohköstler vor Eiweiss-, Kalzium-, Eisen- und Vitamin-B12-Mangel zu warnen, obwohl viele Tiere um uns herum sich häufig fast ausschliesslich von Gras oder Blättern ernähren.» Ist das dann ein «Positivbuch», wie das der Autor einen Abschnitt weiter oben fett erklärt? Er scheint zu vergessen, dass ausschliessliche Blätter- und Grasfresser ein ganz anders funktionierendes Verdauungssystem entwickelt haben. Sie können gewisse Stoffe aus Gras ausnützen, wir Menschen und weitere Tiere aber nicht. Dennoch: Ich möchte Ihnen diese interessante Lektüre damit nicht vergällen, denn auch diese Ernährungsform hat eine gute Daseinsberechtigung. Auch bringt Wandmaker einige gute Gründe, warum man möglichst auf Getreideprodukte verzichten sollte. Allerdings finde ich zu oft Bemerkungen, die man eigentlich hinterfragen müsste oder die nicht gerade ein gutes Beispiel zeigen wie: «Ein Mann aus Florida ass sechs Jahre lang ausschliesslich Orangen.» [234-32] Wir können weder nachprüfen, ob das stimmt, noch wissen wir, was mit dieser Person passierte. Da hat *Wandmaker* Recht: Schon früh hat man die alleinige Früchtenahrung wiederentdeckt, wie etwa Dr. Victor Pauchet, Paris 1909 oder Prof. Jaffa, Kalifornien, der einen siebenjährigen Versuch mit Chinesen mit erstaunlichen Resultaten unternommen hatte. Sein Credo heisst 75 % rohe, frische Früchte, 20 % frische Salate und Gemüse, 5 % Nüsse und Samen, alles ungewürzt, ungemischt und ungekocht. Es gibt zahlreiche Vertreter dieser Richtung vor ihm wie Essie *Honiball*, Dr. *Carrington* etc.*

*Wandmaker* empfiehlt aber auch die von Dr. N.W. *Walker* empfohlenen Kelp- bzw. Algengerzeugnisse [234-216], weil sie das «*ganze Spektrum der Nährstoffe des Meeres enthalten*» sollen. Er betont, dass *Walker* 116 Jahre alt wurde. Dr. *Wallach* und *Lan* schreiben im Buch «*Rare Earths*», dass Menschen einen zu frühen Tod «erleben», wenn sie nicht 90 «Elemente» in genügender Menge zu sich nehmen. Dr. *Kraft* kam noch mit 64 «notwendigen Elementen» aus. *Wandmaker* schreibt: «*Wenn Du Dir neben den Vitaminen auch diese essentiellen Mineralien zuführst, bist Du auf der sicheren Seite. Ich beziehe diese Mineralstoffergänzungen in flüssiger Form aus den USA. Jetzt sind diese USA-Mineralienkomplexe auch in Deutschland zu haben.*»

Dazu muss ich erwähnen, dass mir schon 1972 in Kalifornien die Bio-Läden vorkamen wie eine Apotheke plus Bio-Laden: Ein grosser Anteil bestand jeweils aus Nahrungsergänzungsmitteln. Ich habe mich da noch nicht für Rohkost, wohl aber für «gute Ernährung mit viel rohem Anteil aus naturnahem Anbau» interessiert und mich darum dort auch so eingedeckt. Allerdings mit der Verwunderung: «Warum muss man denn so viele künstliche Produkte schlucken, wenn man sich möglichst naturnah ernährt?». Allmählich hat sich dieser absurde Trend leider auch in Europa etabliert. Eine ganze Industrie macht sich da wieder breit, wo sie nicht hingehört. Verschiedene Autoren unterliegen diesem Trend oder übernehmen ihn unkritisch. Aber: Sicher stellt uns die Natur noch immer das zur Verfügung, nach dem wir uns entwickelt haben – sofern wir uns vorwiegend mit Produkten ernähren, die auf natürlichem und mit natürlichen Stoffen gedüngtem Boden entstehen. Darauf aber sollten wir achten.

Wenn wir nicht zu eng wählen, haben wir auch die Gewähr, dass unsere Lebensmittel aus ganz verschiedenen Böden kommen. So empfehle ich auch tropische und subtropische Früchte, auch wenn das zugegebenermassen ökologisch einen Nachteil bringt. Wir sind dann aber sicher, dass wir wichtige Mineralien wie z.B. Jod oder Selen in genügender Menge zu uns nehmen – auch wenn nur ein Teil der Lebensmittel aus biologischem Anbau stammt.

## 1.4.2 Vegane Rohköstler ohne Besonderheiten

Gemeinsam ist den veganen Kostformen, dass sie eine niedrige Nährstoffdichte bringen, was einen guten Verdauungsapparat voraussetzt. Wie Sie aber an anderer Stelle lesen, können Sie bei Beachtung von gewissen Regeln den Bedarf an allen Stoffen auch mit rein veganer Kost decken, sofern die Kalorienzufuhr stimmt. Das Hauptproblem liegt also bei der genügenden Anzahl von Kalorien, die man als strikter Veganer zu sich nimmt. Wirkliche Schwerarbeiter kommen kalorienmässig so wahrscheinlich nicht auf ihre Rechnung.

Endlich hat auch die Ernährungswissenschaft herausgefunden, dass der Mensch sich aus pflanzlichen Nahrungsbestandteilen allein ernähren kann, was zahlreiche Menschen schon lange vorher, vor allem aus religiösen Motiven heraus, z.T. zeitlebens und während vieler Generationen

betrieben haben. Am Anfang des 21. Jahrhunderts hat sich diese Tatsache aber noch nicht sehr weit herumgesprochen. Man ist noch immer im «Karotte und Fett-» sowie im «Ei und Kartoffel-Denken» verhaftet, obwohl diese nun falschen Erkenntnisse schon lange widerlegt sind. Zu den echten Problemen, also zu den oben angesprochenen «gewissen Regeln», die einzuhalten sind, kommen wir später.

Heute dreht sich die Diskussion um die «sekundären Begleistoffe». Wiederum thematisieren die Medien neue Erkenntnisse mit dem Schwarzweissdenken von guten Wirkungen der einen und schlechten Eigenschaften der andern Stoffe – z.T. innerhalb desselben Lebensmittels. Je nach dem Ziel der Diskussion kommt man dann zu ganz anderen Schlüssen bei gleicher Sachlage. Man kann dann z.B. ein Lebensmittel in roher Form ablehnen, weil Gifte darin vorkommen, welche das Kochen unschädlich macht oder man kann erkennen, dass die Menge so klein und unsere geschichtliche Anpassung daran so gross ist, dass das keine Rolle spielt. Dabei geht es nicht um Bohnen und einige andere Lebensmittel, die man natürlich nicht in rohem Zustand essen soll, sondern um schon immer roh essbare, die man nun spitzfindig kritisiert. Denn: Natürlich bieten Pflanzen immer beides an, für uns gute und für uns «schlechte» Eigenschaften zusammen. Für eng denkende Leute gibt das wieder eine Scheidung in «iss das nicht» und «bevorzuge das». In 20 Jahren, wenn die heutigen Erkenntnisse die Fehler der Vergangenheit sind, ist wahrscheinlich einiges wieder ganz anders ...

Mit diesen Kostformen leben verschiedene Leute wohl am Rande des körperlichen Existenzminimums, was allerdings bei Versuchen an Ratten und/oder Mäusen eine wesentlich grössere Lebenserwartung gebracht hat. Strikte VeganerInnen sollten sich ein Gewichtsziel setzen, das nicht unter BMI 20 liegt und das Gewicht mindestens monatlich kontrollieren. Vielleicht wissen Sie nicht, dass Sie bei dieser Kostform auch dann keinen Hunger verspüren müssen, wenn Sie sich bereits untermenschen. So sind denn Ölfrüchte (Nüsse, Samen etc.) aber auch Avocados die idealen Regulatoren. Das gleiche gilt übrigens auch für den Durst: Dieses Gefühl kommt besonders bei älteren Leuten erst dann auf, wenn ihre Flüssigkeitsversorgung bereits mangelhaft ist.

## 1.5 Vegetarische Rohkost

Bei dieser Kostform sind Tierprodukte erlaubt, doch nicht vom toten Tier. Man verwendet je nach Richtung auch Milch- und Milchprodukte und/oder Eier etc. in rohem Zustand – isst aber kein Fleisch oder Fisch. Aber: Meistens ist das im Alltag schon nicht mehr reine Rohkost, was Vertreter dieser Richtung praktizieren. Vor allem ist da oft viel Zubereitung wieder Trumpf.

Wie bei der Kochkost unterscheiden wir zwischen Ovo-Vegetariern und Ovo-Lacto-Vegetariern (Vegetarier) als Sammelbegriff. Für eine Umstellungsphase ohne gesundheitliche Gründe kann ich diese Kostform verstehen, doch führt sie mit der Zeit möglicherweise zu ähnlichen Zivilisationskrankheiten wie die Kochkost. Wahrscheinlich steigt das Risiko parallel mit der Zunahme der tierischen Kostanteile, doch möchte ich mich mangels genügend Unterlagen nicht mit dieser Kostform auseinandersetzen. Ich weiss nur eines: Diese Kostform führt zu einer laschen Haltung bezüglich Rohkost bis hin zum Extrem, dass Personen sagen: «*Ich esse täglich eine Portion Salat; ich bin Rohköstler.*» [217-195]. Oder: 8 % der Teilnehmer der Giessener Rohkoststudie meinten, dass das Hauptmerkmal von Rohkost nur der Parameter «mechanisch nicht verändert» sei.

## 1.6 Rohkost mit Fisch und Fleisch

Es kommt wohl sehr selten vor, dass reine Rohköstler viel Fleisch oder Fisch essen. Ich muss nochmals betonen, dass ich auch bei dieser Kostform an Personen denke, die höchstens einmal als Ausnahme – z.B. bei einer Einladung oder in einem Restaurant auf gekochte Kost ausweichen. Wenn es Ihnen so ergeht wie mir und meiner Partnerin, dann gibt es nach einer Übertretung auch immer eine entsprechend negative körperliche Reaktion, besonders wenn Sie Kochkost als

Abendessen einnehmen. Ihre Erfahrungen in dieser Hinsicht würden mich und die Leser interessieren!

Wenn Sie Übertretungen als Abendessen mit Kochkost inkl. Fleisch, Fisch oder Milchprodukten (z.B. Käse) nicht spüren, dann hat sich Ihr Körper wohl nicht auf Rohkost eingestellt – oder liege ich da falsch? Ich spreche nun nicht von gelegentlich rohem Fisch als Sashimi in einem japanischen Restaurant, also auch mit etwas gekochtem Reis. Das scheint so leicht zu sein, dass wir wenigstens das nicht spüren.

Mit rohem Fleisch haben wir keine Erfahrung. Wohl habe ich in meiner zweiten Rohkostzeit ein Beefsteak Tartar mit Fleisch ab Bio-Hof erhalten und als gut aber etwas schwer verdaulich empfunden. Es gab einen zweiten Versuch, auch mit Bio-Fleisch, das aber kein Genuss war. Für uns war entweder der Fleischgeschmack schon abstoßend oder das Bio-Fleisch war kein Bio-Fleisch. Wir haben ab dann einen grossen Bogen um Fleisch gemacht – dies auch aus Pietätsgründen den Tieren gegenüber.

Es gibt wohl wenig Vertreter von Rohkost, die Fleisch propagieren. Eine Ausnahme bildet da Guy Claude Burger, ein Schweizer, der aus gewissen Gründen in Frankreich lebt. Seine Ansichten scheinen mir aus einem Gemisch von sehr guten bis leider auch sehr fragwürdigen Ansätzen zu bestehen. Er hat aber gewisse Gründe für Rohkost eingehend dargestellt, weshalb ich die Lektüre seines Buches empfehle und eine Zusammenfassung seiner Gedanken verfasst habe. Wenn Sie meine Artikel gelesen haben, können Sie wahrscheinlich erkennen, welche Ansätze ich bei ihm nicht akzeptiere und welche schon.

## **Zusammenfassung**

Sie können nun erkennen, dass es zahlreiche Rohkostrichtungen gibt. Naturgemäss gibt es solche, die Sie ansprechen und andere, die Sie ablehnen. Jeder Autor hat seine Begründungen, die für ihn und seine Anhänger sicherlich gelten. Nicht alle Leute sind gleich kritisch eingestellt, sondern viele lassen sich von der erstbesten Idee überzeugen und verbleiben dann verbissen bei den Ansichten. Nur so können auch Sekten entstehen. Diesen Fact haben wir zu akzeptieren. Unter Sekte versteht man eine kirchliche Organisation, die eine Nebensache zur Hauptsache stilisiert. Bei vielen nicht eindeutig klaren Lebensgrundlagen kann man ein ähnliches Schema entdecken, nur dass es sich nicht um eine Organisation, sondern um eine absichtlich oder gläubig gelenkte «Andersartigkeit» handelt. Diese wiederum verwechselt Nebensachen mit Hauptsachen. Ich könnte nun durchaus verstehen, dass man auch Rohkünstler in diese Ecke presst, wenn man die Gründe für Rohkost nicht kennt. Ehrlich: Was hätten Sie früher bei der Begegnung mit einem Rohkünstler gedacht, als Sie noch nichts über die messbaren positiven Wirkungen wussten?

Dazu kommt, dass bei jeder Form von Kostumstellung positive und negative Resultate gemischt auftreten. Allen Rohkostformen ist grösstenteils gemeinsam, dass sie die Gesundheit zumindest vorübergehend verbessern können. Wenn jemand das verspürt, ist natürlich klar, dass die Person auf die entsprechende Kostform «schwört» und sie nicht gegen eine Unbekannte tauschen will. Es geht aber um eine möglichst langfristige und möglichst perfekte Wirkung. Alles ist ein Kompromiss im Leben. Darum geht es auch um die praktische Durchführbarkeit und ihre bewusste Optimierung und nicht um Maximierung um jeden Preis.

Darum ist es wichtig, dass man die Rohkostform kritisch aussucht, um eine möglichst optimale Form wählen zu können. Die Wahl kann je nach Zustand und Bedarf durchaus unterschiedlich ausfallen. Die Erfolge kann man oft auch direkt messen und sich gewisse Experimente leisten. Lassen Sie sich nicht in ein enges Schema pressen.