

# 1 Warum Rohkost?

Es gibt verschiedenste Gründe, warum Leute auf Rohkost umsteigen: Nebst Krankheitserfahrung stehen ökologische oder religiöse Gründe im Vordergrund. Die Umgebung «verzeiht» diese Kostform wohl meist nur, wenn der Grund Krankheit vorliegt und man auch Resultate damit zeigen kann. So kommt es kaum vor, dass jemand sich umstellt, weil er sich fragt: Warum kochen wir denn unsere Nahrung, wenn die Natur überall zeigt, dass man das nicht tun sollte?

Wir alle sind gefangen von unserer Umgebung, unseren Mitmenschen. Wir tendieren von ganz klein an dazu, das anzunehmen, was man uns vorgelebt hat – bis hin zu obskuren Ansichten und Lebensformen oder Extremismus. Kurz: Wir verhalten uns wie Herdentiere und plappern gerne unkritisch nach, was uns die Regenbogenpresse, das Fernsehen oder das Radio sagt. Zuvor sind wir durch unsere Eltern vorgespurt. So ist es denn nicht verwunderlich, wenn wir mit Rohkost als Ernährungsform – und nicht nur als «guter Zusatz» - bei den meisten Leuten auf Missbilligung stossen. Ich höre schon den Einwand: «Ja woher erhält Du dann Dein notwendiges Eiweiss?» Das werden Sie nicht nur von Laien hören, obwohl die Antwort ganz einfach ist.

Und: Besonders in «guten», sprich fetten Zeiten, sind wir mehr und mehr abhängig von unseren Trieben und damit auch von unserem Gaumen – egal ob das dem Körper gut tut oder nicht.

Warum sollten wir etwas tun, was anscheinend weniger genussvoll ist? Die Medizin erlaubt uns ja, dass wir viel älter werden als früher. Dem muss ich entgegenen, dass Sie sich nur einmal umschauchen sollten, wie viele Menschen nach 50 Jahren beschwerlich leben müssen. Zu oft unterliegen sie gesundheitlich bedingten Einschränkungen. Ist das einfach Schicksal? Ist auch Übergewicht schicksalsbedingt? Oder ist unser Körpergewicht konjunkturabhängig? Sie können sich auch Statistiken über die Todesursachen ansehen. Wenn Sie ein wenig weiter denken und diese Resultate mit den Todesursachen von «wilden» Tieren vergleichen, könnten Sie schon zu weiteren Schlüssen kommen. Dazu kommt die Frage: «Könnten wir die zweite Lebenshälfte nicht auch gesund und aktiv, also genussvoll leben?» Immerhin weiss man, dass die genetische Lebenserwartung des Menschen mehr als 120 Jahre beträgt!

Ja, so langsam sickern Resultate von grossen Untersuchungen über von US-Ärzten geschriebenen Büchern von den USA nach Europa. In den USA gibt es nun einige führende Ärzte, die ihre eigene Ernährung radikal umgestellt haben, um ihr Risiko für das Prostatakarzinom massiv zu verringern. Da schreibt z.B. Dr. med. Bob *Arnot*: «Ich sah ein grosses Geheimnis ans Licht kommen – die Ernährung als eine der wichtigsten Methoden, sich vor Prostatakrebs zu schützen.» [252-14] Dabei hat er ursprünglich nur herausfinden wollen, wie er seine mit hohem Brustkrebsrisiko lebende Frau schützen könnte. Er und andere Ärzte in den USA, die sich sonst nicht für Alternativmedizin interessieren, schreiben auch über Krebsheilungen bei massiver Kostumstellung.

Sicher kann Rohkost nicht einfach Ihre Beschwerden wegzaubern, die Sie vielleicht in 50 Jahren oder mehr erworben haben. Also, was bringen denn die Leute für Argumente, wenn Sie diese Kostform über längere Zeit und nicht nur als Diät befolgt haben?

## 1.1 Gesundheitliche Gründe

Meine eigenen Gründe ersehen Sie aus dem letzten Teil des Buches. Ich will damit aber nicht behaupten, dass man Krebs generell mit Rohkost heilen könnte. Allerdings finden zahlreiche Personen mit ihrer Rohkost die Gesundheit wieder. Entsprechend hoch ist darum der Anteil an Autoren, die für sich gesundheitliche Gründe zur Umstellung aufführen. Auch aus der «Giessener Rohkost-Studie» ist zu entnehmen, dass Rohköstler vor allem Gesundheitsgründe als Motiv für ihre Kostform angaben, wie übrigens Vollwertköstler auch [217-66]. Bei dieser wissenschaftlichen Studie haben die Teilnehmer immerhin im Durchschnitt während 3,5 Jahren Rohkost gegessen

und sind noch immer der Ansicht, dass Rohkost ihnen mehr Gesundheit gegeben hat. Das anfängliche Motiv hat Ihnen also Gewissheit gegeben, sich bestätigt.

Aber: Es gibt auch unsinnige Kostformen, von denen Leute behaupten, dass sie ihnen zur Gesundung verholfen hat, wie z.B. in [47] zu lesen ist. Allerdings kann die dort beschriebene Kostform Leuten mit zu viel oder falschen Pilzen im Darm durchaus Vorteile bringen. Somit ist jene Kostform für einige Personen doch nicht unsinnig – sofern nur vorübergehend und mit Wissen gepflegt. Allerdings können sowohl subjektive Betrachtungen des eigenen Gesundheitszustandes und Erwartungshaltungen zu positiven Antworten führen, als auch der «Glaube daran» zu objektiven Verbesserungen führen kann. Man darf den Placebo-Effekt, also ein unwirksames Mittel, nicht unterschätzen.

Nach allem, was ich bei kritischer Betrachtung erfahren und sehen konnte, darf ich bestätigen, dass vegane Rohkost ganz gewaltige Unterschiede bezüglich Gesundheit ausmachen kann. Glaube und Placebo-Effekt können da nicht mithalten. Dafür gibt es stichhaltige Gründe. Die finden Sie später erklärt. Hier nur einige gute und einige zweifelhafte Gründe zum Einstieg:

Warum reagiert ein kranker Körper oft mit «Appetitlosigkeit» oder warum kennt man bei einigen Krebsformen die instinktive Ablehnung von Produkten mit eher konzentrierten Maillard-Molekülen? Gemäss [224-6] wurden allein in der Villingen Schwarzwald-Klinik *«in den Jahren 1984 bis 1991 über 5000 Patienten von schwersten Allergien befreit, und das hauptsächlich durch Fasten und lebendige Pflanzenkost. Viele dieser Patienten ernähren sich auch heute noch so. Sie sind gesund, glücklich und zufrieden.»* Weiter geht es: *«Im Institut für Biologische Medizin, Villingen, wurden seit 1983 zahlreiche Krankengeschichten dokumentiert, die beweisen, dass vegane Rohkost viele chronische Krankheiten lindern, ja sogar heilen kann.»* [224-10] Es wäre schön, wenn man diesen Schluss durch eine Statistik über alle «Ehemaligen» erhärten würde, denn so kann man das nur sehr bedingt akzeptieren. Man nennt dort folgende Nachteile bei Verzehr tierischer Produkte: Fäulnisprozesse im Darm mit Bildung von Ammoniak, Schwefelwasserstoff, Indol, Skatol, Mercaptan, Thioäther mit Belastung der Leber durch obige Substanzen, Lymphbelastungen, Allergien, Entstehung von Krebs, Eiweisspeicherkrankheiten wie Arteriosklerose und Rheuma, Morbus Boeckh, Diabetes, Herzinfarkt, Apoplexie, hoher Blutdruck, Gicht und Infektanfälligkeit.

An anderer Stelle gehe ich auf diese Faktoren ein, die im oft erwähnten Satz gipfeln: *«Leben kann nur aus Leben entstehen, aus abgetöteter Nahrung kann nur Tod entstehen.»* Hier zitiert man noch Prof. Dr. Eberhard Schmitt von der Universitäts-Kinderklinik Düsseldorf: *«Bei Muttermilch gibt es keine Stoffwechselüberlastung der noch unreifen Stoffwechselorgane wie Leber oder Niere, wohl aber bei Kuhmilch ...».*

Was die meisten Leute wenigstens bis heute nicht wissen: Es gibt Forscher, die sogenannte «lebende Makromoleküle» (LM) postulieren oder entdeckt haben wollen. Dies sind nach ihnen kleinste Zellen, chemisch verschieden strukturierter Bausteine pflanzlicher und tierischer Natur. Diese sollen sich nach deren Zerfall z.T. einer Minerilisation entziehen und das Lebensprinzip weiter aufrecht erhalten. Schon 1675 meinte der französische Physiker Denis Papin dass das von verschiedenen Kollegen gesuchte «Lebenselixier» mit dem Dampf entweichen muss [G. Speicher: «Ihrer Zeit voraus», Düsseldorf 1967]. Der Arzt W. Harless formulierte das in seinem Buch von 1977 etwas so: *«Ob bestimmte Stoffe als Urquell alles Lebendigen mit der Nahrung aufgenommen werden können, lässt sich wissenschaftlich noch nicht erfassen. Vieles spricht dafür, dass es so ist.»* Das Thema LM hat wohl W. Ostertag in [33] populär gemacht. Er erklärt, dass Dr. B.S. Frank 1979 mit seiner RNS- und DNS-Diät sowie K. Allgeier mit seiner «Enzymtherapie» (1978) zu einer guten Anwendung gekommen seien. Bei seinen Beispielen weist Ostertag auf «unberührte Naturvölker» hin. Das sind die Eskimos, Buschmänner in Südafrika, Hunzas, Botokuden im brasilianischen Hochland und die Lappen in Nordfinland. Diese sollen in ausgezeichneter Gesundheit und frei von Zivilisationskrankheiten leben oder gelebt haben. Allerdings vergisst er dabei, dass die Abgeschiedenheit diese Völker vor zahlreichen wohl lebensverkürzenden Infektionskrankheiten geschützt hat. Dazu kommt, dass z.B. Eskimos mit ihrem grossen bzw. fast ausschliesslichen Verzehr tierischer Produkte ein sehr kurzes aktives Leben haben. Wandmaker meint wörtlich in [234-32]: *«Ein Mensch, der nur Fleisch isst, stirbt nach 21 Tagen.»* - was sollen Sie nun glauben?

*Ostertag* schreibt: «Für den Schulwissenschaftler ist Leben das Produkt bis jetzt noch nicht ganz geklärter chemischer Abläufe im Rahmen des Zellverbandes, beginnend mit dem Elektronenaustausch zwischen Atomverbänden und gebunden an die Anwesenheit von Aminosäuren bzw. Eiweiss: ohne Zelle und ihre chemisch definierbaren Informationsträger kein Leben. Wenn allerdings stimmen würde, dass LM nur im Zellverband gebildet werden können, dieser aber, wie niemand bezweifelt, sich aus LM zusammensetzt, dann wäre dies nach Prof. Eisenstein eine ebenso unsinnige Behauptung wie die sinnlose Frage, wer zuerst da war: das Ei oder die Henne.» Vor allem für Esoteriker «ist alle tote und belebte Materie lediglich die Manifestation von Impulsen aus anderen Seinsebenen, also weder an Zellen, Moleküle oder Atome gebunden (Feinstoff- oder Ätherkörper).

Für diese Arbeit distanzieren mich hier vom Gedankengut verschiedener Esoteriker – ohne werweissen zu wollen, wer nun Recht hat. Auch wollte ich das Thema nicht verschweigen, sonst klinge ich für solche Anhänger unglaubwürdig, da sie annehmen würden, ich hätte keine Kenntnis über diese Themen. So oder so falle ich natürlich bei solchen Kreisen durch.

Wir können zur Kenntnis nehmen, dass für gewisse Anhänger von Rohkost «Impulse aus anderen Seinsebenen» das wichtigste Kriterium für Rohkost sind. Wir können akzeptieren, dass es unter diesen Umständen vor allem wichtig ist, gewisse Teile von möglichst wild lebenden Pflanzen roh zu essen. Weil ich mehr für Breitensport als für Spitzensport plädiere, verweise ich Leute, die eine extreme Kost probieren wollen, auf entsprechende Literatur – z.B. auf Ann Wigmore. Mir geht es also mehr darum, einen für viele Personen gangbaren Weg aufzuzeigen. Dieser Weg ist schwierig genug. Meinen mehr generellen Überlegungen zu folgen, kann eine sehr grosse Herausforderung sein. Wenn Sie später der Überzeugung sind, dass eine eingeschränktere Kostform für Sie besser ist, können Sie – mit dem hier erhaltenen Wissen und der gemachten praktischen Erfahrung – immer noch dazu übergehen. Sie kennen dann auch die möglichen Fehlerquellen solcher Ernährung.

Wohl befassen sich bis jetzt vor allem Esoteriker mit LM, doch ist dies ein anderes Thema als das der «Feinstofflichkeit», die ich hier nicht aufnehme. Der Dozent Dr. H.P. *Rusch* suchte den eigentlichen Lebensprozess weder in einem noch nicht exakt nachweisbaren feinstofflichen oder subatomaren Bereich noch erst ab Zellniveau, sondern dazwischen im makromolekularen Bereich und nennt diese Stoffe «Mikrosomen». Interessanterweise kommen 1976/78 auch R. *Dawkins* [56] und andere Publizisten auf ähnliche Schlüsse. Auch wenn *Ostertag* einigen Irrtümern unterliegt, so etwa bei der Behauptung, dass «der menschliche Körper zwar Vorratslager für Zucker und Fett besitzt, aber keines für Eiweiss» [33-54], ist das kleine Buch doch gespickt mit einer grossen Zahl guter Argumente, weshalb Rohkost ganz anders wirkt als erhitzte Nahrung. Diese Argumente sind ganz unabhängig und ganz anders als das Argument der Maillard-Moleküle.

Zum angeblich «fehlenden Vorratslager für Eiweiss»: Der Stickstoffpool (Schoenheimer 1939) an Proteinen ist eine Mischung der Komponenten, die teils aus der Nahrung, teils aus dem Gewebeabbau stammen und die der Organismus als Material für den Gewebeaufbau verwendet (Aminosäuren und wenig an Ammoniumsalzen) [31-259, Bd I/I]. Die Halbwertszeit der Körperproteine ist 80 Tage N-Pool mit 514mg pro kgGewicht/Tag. Beim Mann von 70 kg sind das 11 kg. Es dauert 10 Tage bei Veränderung der Eiweisszufuhr, bis der Pool wieder im neuen Gleichgewicht ist.

Es führt aber hier zu weit, auf die Argumente für möglichst naturnahe Bestandteile oder auf die von Prof. *Schuphan* 1960 und 1977 postulierten «Aktivzonen» näher einzugehen. Wichtig ist lediglich, zu verstehen, dass es Menschen gibt, die mit wahrscheinlich guten Argumenten weiter gehen als «gewöhnliche Rohkost». Zudem bin ich der Meinung, dass Rohkost bei einer Lebensumstellung nur einer der Pfeiler ist. Unter dem Titel «Leben tanken» gehe ich an anderer Stelle auf das ein. Damit Sie sich womöglich später nach Ihrer «eigenen Philosophie» richten können, finden Sie weiter unten eine kurze Beschreibung verschiedener gängiger Richtungen von Rohkost. Natürlich stimme ich grundsätzlich mit der Anforderung «Naturnah und Frisch» überein. Meine Empfehlungen: Bevorzugen Sie Lebensmittel aus kontrolliertem Bio-Anbau! Nur ein Gedanke dazu:

Pflanzliche Nahrungsmittel wie Gemüse sind reich an bioaktiven Substanzen. Dazu zählen unter anderem die grosse Gruppe der sekundären Inhaltsstoffe (u. a. Farb-, Geruchs- und Geschmacksstoffe) sowie Ballaststoffe. Bioaktive Substanzen sind zunehmend in den Mittelpunkt des Interesses gerückt, da sie – neben den primären Pflanzenstoffen sowie Vitaminen und Mineralstoffen – wesentlich die Qualität von Gemüse bestimmen. Sie sind, wie zahlreiche epidemiologische Studien nachweisen, förderlich für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden des Menschen. Langsam erfährt das auch die Allgemeinheit: Bioaktive Substanzen aus dem regelmässigen Verzehr von Gemüse senken unter anderem das Risiko von Herz-Kreislauf-, Krebs- und Infektionserkrankungen.

## Brokkoli als Beispiel

Eine EU-weite Verbraucherumfrage von über 14.000 Personen hat ergeben, dass das Entscheidungskriterium zum Kauf von Nahrungsmitteln bei 8 % der Befragten der Geschmack und bei 32 % der gesundheitliche Aspekt der Ernährung ist. Man schätzt, dass bis ins Jahr 2015 ca. 16 bis 18 % der jetzigen Arzneimittelausgaben für natürliche Heilmittel entfallen. In diesem Markt kann auch Gemüse eine Rolle spielen. Dazu ist es notwendig, den Einfluss von Umwelt- und Anbaumassnahmen auf die Gehalte zu untersuchen. Dies unternimmt z.B. das Institut für Gemüse- und Zierpflanzenbau Grossbeeren/Erfurt e.V. (IGZ). Brokkoli ist besonders reich an verschiedenen bioaktiven Substanzen. Dazu sind Kultur- und Anbaumassnahmen wie Sortenwahl, Anbauzeitraum und Düngung wichtige Parameter. Diese Kriterien bestimmen Gehalte an bioaktiven Substanzen ohne gentechnische Verfahren. Aus [bmvel-forschung.de/forschungsreport/1-2000-FR.pdf].

## 1.2 Ökologische Gründe

Man benötigt keine Energie für einen Kochprozess und verschmutzt die Umwelt weniger durch Abwaschmittel. Der persönliche Grundumsatz sinkt und die natürliche Barriere hindert den Menschen, sich zu «völlern». Vor allem essen Rohköstler oft kein oder sehr wenig Fleisch oder Fisch. Und wenn, dann roh. Sie teilen darum viel mit den Veganern. Was die ökologischen Gründe noch potenziert: Zum Einen erkennen wir das Leiden der vom Menschen gehaltenen Tiere – oder wir schauen weg oder es berührt uns nicht. Zum Andern zeigt das Zahlenverhältnis vom Verhältnis Anbaufläche zu Fleischertrag im Vergleich zu pflanzlicher Nahrungsproduktion, dass das eigentlich ein Irrsinn ist, was wir da tun.

Nur auf Kosten der Natur (Ökologie) kommen wir zu billigerer Nahrung (Ökonomie). So haben gemäss [locum.de/aktuell/soja/happe.pdf] bundesdeutsche Haushalte 1960 noch 33% ihrer Einnahmen für die Ernährung ausgegeben - heute sind es noch 16%. Die Massenhaltung und weitere Massnahmen dazu sind natürlich nicht alle Gründe zur Halbierung der Lebensmittelkosten, das ist klar. Schliesslich werden zur Mast der Tiere Unmengen an Getreide verbraucht, die aufaddiert wesentlich mehr Kalorien liefern, als das Tier auf dem Teller letztendlich zu bieten hat. Aber gerade bei der Umwandlung der Pflanzenenergie zu Fleisch ist das Schwein besser als jedes andere Tier. Im Laufe seines Lebens setzt das Schwein nämlich 35% der mit der Nahrung zugeführten Energie in Fleisch um. Rinder bringen es auf gerade mal 6,5% und Schafe auf 13%. Auch die Mastdauer beträgt bei Rindern mit 12 bis 14 Monaten einiges mehr als bei Schweinen, die nur 7 Monate gemästet werden müssen.

## 1.3 Pietätsgründe

Durch die BSE-Krise und die Gefahr von Antibiotika-Resten im Fleisch und aus weiteren Gründen haben Menschen ihren Fleischkonsum reduziert oder eingestellt. Es gibt aber auch gewichtige, altruistisch erscheinende Gründe für die Ablehnung von tierischen Produkten.

Pietätsgründe führen vor allem Veganer oder auch die weniger strengen Vegetarier an. Bei Rohköstlern stehen diese Gründe selten alleine da. Wer auch nur ein wenig Mitgefühl hat und

bewusst lebt, dem muss langsam aber sicher auffallen, dass der Mensch mit Zuchttieren zu oft schrecklich umgeht. Vor allem die nichtgerechte Haltung, der Transport und das Schlachten führen zu einem grausigen, qualvollen Tierleben. Das ist nicht vergleichbar mit der Jagd unserer Vorväter. Es ist auch nicht vergleichbar mit der extensiven Tierhaltung, die man früher pflegte – oder heute zum grossen Teil in Drittweltländern oder z.T. in Südamerika überlebt. Vor allem hatte man früher keinen so hohen Anteil an tierischen Produkten verzehrt, wenn man von Ausnahmen wie z.B. den Eskimos absieht. Nicht ohne Grund sind also allerlei mehr oder weniger militante Tierschutzorganisationen entstanden. Es kann sich so niemand mehr hinausreden, er oder sie habe von allem nichts gewusst. Auch im Internet gibt es lesenswerte Berichte zu diesem Thema.

Beispielsweise würden Milchkühe natürlicherweise etwa 20 Jahre leben, doch muss man diese hochgezüchteten Tiere im Alter von drei bis sieben Jahren wegen Krankheiten oder niedriger Milchleistung schlachten. In der EU tötet man viele Kälber schon nach der Geburt, damit EU-Subventionen fließen – ironischerweise darf man dieses Fleisch nicht für die menschliche Ernährung gebrauchen. Eine Kuh muss auch immer wieder trächtig werden, um Milch zu geben. So tötet man drei von vier Kälbern schon nach Wochen (Kalbfleisch) oder lässt sie einige Monate mästen, um Rindfleisch zu erhalten. Die Milchrassen sind so hochgezüchtet, dass öfters Antibiotika einzusetzen sind – in den USA ist das sogar ein Dauerzustand für Schlachttiere. Die Zustände bei den Legebatterien oder Hähnchenzuchten werden Sie wohl kennen – und auch die bei der Schweinehaltung.

Gemäss [[www.wdr.de/tv/service/tiere/inhalte/010408\\_4.html](http://www.wdr.de/tv/service/tiere/inhalte/010408_4.html)] mästet man Hähnchen ausschliesslich in so genannter «intensiver Bodenhaltung». Das sind oft um die 30.000 Tieren in geschlossenen, fensterlosen Ställen, mit bis zu 24 Hähnchen pro Quadratmeter. Nach 35 Tagen endet das freudlose Leben der Tiere auf dem Schlachthof. Auch Eier und Eiprodukte sind immer beliebter geworden: Während das deutsche Durchschnittshuhn im Jahr 1951 nur rund 120 Eier pro Jahr legen musste, sind es heute etwa 300.

Es ist nicht ganz einfach, reiner Vegetarier zu sein, wenn man kocht, denn leider sind auch in vielen Fertigprodukten tierische Bestandteile verborgen. Beispiele sind Geschmacksverstärker aus Natriumglutamat oder Gelatine in vielen Süssigkeiten, Puddings, Quarks, Joghurts und natürlich in Gummibärchen.

## 1.4 Religiöse Gründe

Viele Religionsstifter haben Rohkost postuliert. Und: Die natur- oder gottgewollte Sexualität war bei ihnen kein Negativthema. Soll der «Baum der Erkenntnis» gar nicht auf unsere Sexualität weisen, wie uns dies alte, impotente Männer weismachen wollen, sondern auf das Kochen und Braten von Nahrungsmitteln? Schliesslich wurden wir mit Feuer aus dem Paradies vertrieben ...

Der Theologe Herbert *Haag* schreibt im Buch «Schön bist du und verlockend, Grosse Paare der Bibel» (Herder Verlag) «*Man muss sich fragen, ob ein erotisch verkümmerter Mensch religiös sein kann*». Die Autoren zeigen, dass die Bibel im Verlauf der Jahrhunderte entstellt wurde und belegen das anhand von Textstellen wie aus dem «Hohelied der Liebe»: «*Mit Küssen seines Mundes bedecke er mich. Süsser als Wein ist deine Liebe. Köstlich ist der Duft deiner Salben, dein Name hingegossenes Salböl; darum lieben dich die Mädchen. Schön bist du, meine Freundin, ja, du bist schön.*» Das Werk thematisiert die in der Bibel vorgestellten Paare Abraham und Hagar/Sara, Isaak und Rebekka, Jakob und Lea/Rahel, David und Batscha etc. Es sind z.T. dramatische Geschichten, die in der Bibel von erfüllter oder enttäuschter Liebe und von Sehnsucht sprechen. Erst sogenannte Kirchenväter haben eine Trennung zwischen einer Liebe von oben (göttlich) und einer Liebe von unten (irdisch) vorgenommen. Vor allem das Johannesevangelium bringt «Liebesgeschichten» bzw. erzählt über die Art der Beziehungen von Jesus zu Maria, Marta, Lazarus und dem Lieblingsjünger Johannes – und zwar ohne Scheu vor erotischen Zügen. Dorothee *Sölle* gipfelt in obigem Buch: «Es sind wunderbare Beispiele für die schöpferische Kraft, die dort aufleuchtet, wo das, was wir Eros und Agape nennen, eins geworden ist.» So betont *Haag* denn auch, dass leibfeindliche Prüderie im Zusammenhang mit der Bibel keine Berechtigung hat, denn Liebe und Sexualität, Eros und

Religion seien dort keine unversöhnlichen Gegensätze. Sogar die Sprache der Betenden würde an die Sprache von Liebenden erinnern.

Das alles unterstreicht, dass der «Baum der Erkenntnis» und «die Vertreibung aus dem Paradies» aus ganz anderen Gründen beschrieben wurden! Schliesslich kann die von Gott gewollte Fortpflanzung keine Sünde sein. Eine Sünde kann aber die Tatsache bedeuten, dass erhitzte Speise wegen den Maillard-Molekülen so toll mundet und wir darum nicht mehr für den Körper, sondern für den Gaumen essen. Grosse Untersuchungen zeigen uns die Wirkungen verschiedener Kostformen ganz klar auf. Schliesslich zeigt uns das Wort Zivilisationskrankheit, dass wir bei unserer Lebensführung gravierende Fehler ausüben.

Jedenfalls haben die Nachfolger von Religionsstiftern alles um die Ernährung wieder verwässert und das Körperliche in den Vordergrund geschoben. Einzig eine Einschränkung bezüglich Fleisch ist manchenorts geblieben. In der Katholischen Kirche kennen wir nur noch das «Verbot» von Fleisch an Freitagen, wobei man einfach auf Fisch umgestiegen ist. Meist kennt man aber die Einschränkung gar nicht mehr.

Tatsächlich ist schon bei Moses zu lesen, dass man Schweinefleisch nicht essen solle, da es «unrein» sei. «... wer es anrührt wird unrein sein» [3. Mose 11,26]. Auch der Koran sagt ähnliches aus und verbietet das Fleisch von verendeten Tieren, das Blut aller Tiere und Schweinefleisch im Besonderen. Im Laufe der Zeit stieg und fiel der Verzehr von Schweinefleisch. Der Konsum hat sich heute in Deutschland jedoch bei ca. 40 kg /Kopf und Jahr eingependelt. [www.erzeugermarkt.de/monat/schwein.html]. Auf die anderen Fleischarten kommen noch ganze 20 kg/Kopf pro Jahr, Babies und Vegetarier mit eingerechnet.

Im Friedensevangelium der Essener sagt Jesus: *«Tötet weder Mensch noch Tier, noch eure Nahrung, die der Mund aufnimmt. Denn, wenn ihr lebendige Nahrung esst, wird sie euch beleben, aber wenn ihr eure Nahrung tötet, wird euch die tote Nahrung ebenfalls töten. Denn Leben kommt nur vom Leben, und vom Tod kommt immer nur Tod. Denn alles, was eure Nahrung tötet, tötet auch euren Körper. Und was eure Körper tötet, tötet auch eure Seelen. Und Eure Körper werden, was eure Nahrung ist, so wie euer Geist das wird, was eure Gedanken sind.*

*Denn wahrlich, ich sage euch, lebt nur durch das Feuer des Lebens, und bereitet eure Speise nicht mit dem Feuer des Todes, das eure Nahrung tötet, eure Körper und Seelen auch.»* [224-16] Wenigen ist wohl heute bekannt, dass das damalige Brot auch «Sonnenkost» war, nicht gebackenes Brot. So teilt denn Jesus nicht «unser schädlich Brot», sondern «unser täglich Brot»!

## 1.5 Nachteile von Rohkost

Unter der Überschrift «Rohkost? Nein danke!» sind vor allem einige psychologische Nachteile erklärt. Sicher kann man als grossen Nachteil erwähnen, dass Rohkost gemessen an der Bevölkerung einen sehr geringen Anteil einnimmt. Man ist quasi auf sich allein gestellt – oder war es, als es noch kein Internet gab. Heute findet man zahlreiche Erfahrungsgruppen, die einem gerne helfen. Allerdings gibt es viel Sektiererei über die verschiedenen Rohkostformen. Ganz allgemein gesehen dürfte man überhaupt nichts mehr essen, wenn man jedem Spleen nachleben würde. So ist denn die Auswahl der «richtigen Rohkosttrichtung» nicht leicht. Sie finden in den Texten auch eine klare Einteilung mit den Vor- und Nachteilen der verschiedenen Rohkosttrichtungen, denn das sprengt diesen Einführungstext.

Natürlich kann man in einem guten Restaurant gute Salate mit oder ohne Salatsauce erhalten, zum Frühstück auch Früchte, nur ist man meist «nicht so gut bedient» wie die Tischgenossen – meint man gerne. Das Auswärtsessen ist also nicht gerade das Wahre – auch Einladungen sind es nicht, ausser der Gastgeber respektiert die Gründe.

Eigentlich sind das aber die kleinsten Nachteile, denn ich empfinde den Faktor «Neuland» als gravierender. Man muss sich zuerst im neuen «Dschungel» auskennen, und das braucht Zeit. Sie finden darum anschliessend wichtige Informationen über was sich bewährt hat und wo Gefahren liegen – z.B. bei ungekochten Bohnen.

## Zusammenfassung

Hier sind nur einige Argumente aufgeführt, um den Einstieg ins Thema zu erleichtern. Dabei habe ich auch fragliche Gründe genannt. So können Sie erkennen, dass Tür und Tor geöffnet ist für allerlei Behauptungen. Die Betrachtung haben wir aber systematisch zu untersuchen, was Buchbände füllen könnte. An anderer Stelle finden Sie wichtigste Argumente zusammengefasst inkl. Hinweisen, was auf sicherem Grund steht und was nicht. Es gibt Gründe für Rohkost, die man analytisch herleiten kann und solche die als Synthese einfach vorliegen.

Mit Analyse bezeichne ich z.B. die untersuchten Tatsachen von Maillard-Molekülen. Allerdings darf man dabei nicht unbedingt die Folgerungen übernehmen, die Rohkostkreise daraus schliessen. Oder doch? Analyse in unserem Sinne sind also detaillierte Untersuchungen. Die Resultate bzw. Schlussfolgerungen daraus müssten dann aus praktischen Versuchen hergeleitet oder bewiesen sein.

Vor allem direkte Zusammenhänge zwischen Ernährungsform und Gesundheitszustand sind gefragt. Dazu gehört auch die Analyse der Inhaltsstoffe im Vergleich zum Bedarf des Menschen. Überall dort, wo man signifikante Unterschiede zeigen und beliebig wiederholen kann, gilt die Schlussfolgerung aus Analyse, Versuchsreihe und Synthese bzw. Erkenntnis daraus. Das ist oft ein schwieriges Unterfangen.

Bei den meisten Medikamenten kann man die ursächlichen Zusammenhänge nicht vollständig klären, denn es gibt zu viele Parameter bei einer Krankheit. Oft tritt eine Krankheit aus mehreren Gründen auf. Jeder Mensch ist anders und deshalb reagiert er auch individuell. Viele Medikamente dienen deshalb nur der Symptombekämpfung – wie z.B. Beta-Blocker oder ACE-Hemmer bei Hypertension. Sie führen auch zu Nebenwirkungen und Langzeitschäden. Bei Rohkost hingegen kann man zeigen, dass bei zahlreichen und klar definierbaren Fällen Rohkost nicht nur als Symptombekämpfung wirkt, sondern ursächlich.

Nun zu meiner obigen Aussage: «kann als Synthese vorliegen». Damit will ich zeigen, dass man statt von einer Analyse auch einfach von der Logik her zu Schlussfolgerungen kommen kann. Beispielsweise ist es klar, dass die nicht domestizierten Tiere Rohkost fressen. Auch wissen wir, dass unsere Urahnen während Millionen von Jahren nur Rohkost gegessen haben. Wir wissen zudem, dass eine Anpassung Hunderte von Jahrtausenden oder Millionen von Jahren dauert. Und wir wissen, dass wir das Feuer wohl vor einigen Hunderttausend Jahren entdeckt, doch erst seit kürzerer Zeit regelmässig für die Zubereitung unserer Nahrung verwendet haben. Mit diesen Kenntnissen können wir durchaus den Schluss ziehen, dass Rohkost die «richtige Ernährungsform» auch für den Menschen wäre. Erst wenn wir das aber auch in der Praxis zeigen können, kann man diese «direkte Synthese» bzw. dieses «logische Wissen» vertreten.

Mir scheint es sehr wichtig, dass wir einerseits einzelne Gründe analysieren und andererseits das Vorbild Natur zuziehen. Wir erhalten dann ein Resultat, das «beiden Arten von Synthesen» entspricht und können damit auf sehr festem Grund aufbauen – auch wenn die ganze Gesellschaft das nicht mitträgt und gewisse Kreise aus Unkenntnis oder Eigennutz sich entschieden dagegen stellen. Die Idee, Rohkost sei gut und wichtig für den Menschen, bleibt dann nicht nur eine These. Sie stammt dann nicht einfach aus «jumping to conclusion», sondern ist wahr und nachvollziehbar.

Zum Glück kommen nun aufgrund grosser epidemiologischer Untersuchungen langsam von sonst schulmedizinisch denkenden Ärzten Bücher auf den europäischen Markt, die klar aufzeigen, dass eine radikale Ernährungsumstellung das Krebsrisiko stark vermindert und auch Heilungen zeigt. Darüber erfahren Sie in einem weiteren Kapitel mehr.