

# 1. Rohkost? Nein danke!

Unsere Kochform ist ein wichtiger Bestandteil unserer Kultur. Wir geniessen unser Essen wo wir können. Privat und öffentlich pflegen wir gerne Gesellschaft beim Essen, kommunizieren und repräsentieren. Seien wir ehrlich: Eigentlich essen wir meist aus Lust und für den Gaumen, nicht für den Körper. Vielleicht gibt es westliche Menschen, die Hunger und Lust gar nicht mehr zu unterscheiden wissen? Oft ist Essen auch eine Kompensation für fehlende Wärme und Liebe.

Eigentlich ist Essen aber ein elementares Bedürfnis zum Leben. Es liefert nicht nur Brenn- und Aufbaustoffe, sondern müsste auch zur Gesunderhaltung beitragen. Die Gesunderhaltung jedoch ist nicht gewährleistet, wenn wir vor allem unsere Gaumengelüste stillen. Sie sehen bei «wildem Tieren» auch dann keine so dramatischen Auswirkungen wie bei uns, wenn diese ein unbeschränktes Angebot an Nahrung haben. Sie haben den Instinkt für die richtige Ernährung nicht verloren; ihr unverdorbenen Gaumen leitet sie nach wie vor.

Durch die Maillard-Moleküle ist unser Geschmackssinn «entartet». Das wusste im 16. Jahrhundert schon der deutsche Arzt, Naturforscher und Philosoph *Philipp Aureolus Theophrast Bombast von Hohenheim*, genannt *Paracelsus* (1493-1541) mit dem Satz «*Alle Dinge sind Gift und nichts ist ohne Gift. Die Menge allein macht, dass ein Ding kein Gift ist.*» [217]. Nicht dass ich glaube, dass je älter ein Kräutlein oder ein Spruch ist, desto wahrer sei er, ganz im Gegenteil. Aber nebst viel Unsinn gibt es halt doch alte Erkenntnisse, die wahr sind und nie veralten.

## 1.1 Essen ist Genuss

Obwohl die Gesundheitsstatistiken trotz höherer Lebenserwartung ein trauriges Bild ergeben, erkennen wir ganz selten, dass unsere Art Ernährung auf Dauer krankmachend wirkt. Wir schreiben die vielen und immer öfter und zunehmend bei jüngeren Personen auftretenden Krankheiten trotzdem einfach unserer längeren Lebensspanne zu! Verständlich ist, dass junge Menschen meist nicht an Krankheit und Tod denken und einfach geniessen. Typisch ist also die Aussage eines Gymnasiasten: «*Essen hat für mich einen hohen Stellenwert. Ich mag alles Mögliche, besonders die italienische Küche, nur Schweinefleisch nicht. Am liebsten esse ich vor dem Fernseher. Ein guter Film und dazu etwas Feines zum Hineinstopfen – das ist das Grösste.*» [Beobachter Gesundheit 25/2001-11]. Weitere Aussagen dort: «*Genuss heisst für mich, das zu essen, worauf ich Lust habe – von der Salzbretzel bis zum Gourmetmenu.*» Oder: «*Ich kann einen Schoggistängel oder eine Portion Pommes Frites genauso geniessen wie ein sorgfältig zubereitetes Filet oder ein Tiramisù.*»

Trotzdem haben wir alle wohl schon vernommen, dass wir zu viel und zu fett, manchmal auch zu süss essen. Das ist aber nur eine Seite des Problems. Es ist mittlerweile allgemein bekannt, dass es beim Denaturierungsprozess zu Verlusten an Vitaminen kommt. Der Spruch «zu viel, zu fett» aber auch die Tatsache der Verluste an Vitalstoffen durch Denaturierung liegen uns schon lange in den Ohren. Das haben wir in den letzten Dekaden eingetrichtert bekommen. Aber wer nimmt diese Warnung ernst?

Ja, vielleicht gehören Sie zu diesem Kreis der bewusst gesund essenden Leute. Diese beachten z.B., dass sie möglichst nicht grillieren, weniger Fleisch verzehren, vielleicht noch auf hochungesättigte Fettsäuren achten oder stattdessen schon die mediterrane Küche bevorzugen, viel Müesli essen, sowieso alles als Vollwertkost etc. Es sind aber noch viel mehr Verluste gekochter Kost gegenüber naturbelassenen Lebensmitteln zu erkennen, die wir nur so nach und nach wissenschaftlich aufdecken. Beispielsweise spricht man nun von den wichtigen sekundären Inhalten wie Farbstoffe, Aromen (Duftstoffe, Geschmacksstoffe), Hormone und Enzyme (Signalstoffe).

Da zeigen sich natürlich gewisse Vorteile der mediterranen Küche. Diese hat eigentlich Ancel Keys, USA, in den 50er Jahren durch eine Studie über die Gesundheit der Menschen auf der Insel Kreta entdeckt. Gegenüber der Bevölkerung von sechs anderen Ländern leben die Bewohner von Kreta länger und haben weniger Herzinfarkte zu verzeichnen. Seine Schlussfolgerung: Die

Mittelmeerdiät mit viel Früchten, Gemüse und Salaten und der halben Menge Fleisch, dafür doppelt soviel Fisch soll das bewirken. Dabei steht beim Fleisch Geflügel im Vordergrund. Die Mahlzeiten sind zudem mit viel frischen Kräutern und Gewürzen angereichert, wobei die rohe Zwiebel eine grosse Rolle spielt. Dazu kommen Getreideprodukte, Joghurt und Käse, Olivenöl sowie regelmässig aber massvoll Rotwein dazu. Lange Zeit hat man seine Studien konträr diskutiert, doch ergaben weitere Studien, z.B. in Frankreich, ähnliche Resultate. Jetzt ist diese Ernährungsform «in», also derzeit der neuste Modetrend bezüglich Küche. Sie erinnern sich vielleicht an die «Nouvelle Cuisine» oder an die Euphorie der hochungesättigten Fettsäuren. Natürlich sind nicht alle Bestandteile der mediterranen Küche gleich wertvoll und natürlich will der eine die Vorteile von regelmässigem Rotweinkonsum fördern, der andere seinen Frischkäse, Olivenöl, Geflügel oder Getreideprodukte. Tür und Tor ist nun für unbegründete Annahmen offen (jumping to conclusion). Mit diesen wollen wir uns hier nicht auseinandersetzen. Sicher hat diese Kostform – wie fast jede andere – gegenüber der «alten, nicht hinterfragten Kochkost» - Vorteile. Der Nachteil: Die Anpreisungen wecken den Eindruck, dass man eine gesunde Kost gewählt hat. Dem ist aber nur bedingt so. Viele Leute hält dies aber ab, einen noch gesünderen Weg einzuschlagen - oder wenigstens einen Versuch zu wagen. Sie essen ja angeblich gesund ... Gut haben es eigentlich diese Menschen, deren Kreislaufsystem z.B. auf Koständerung direkt reagiert. Diese können innert Tagen herausfinden, dass die von mir propagierte Rohkost ohne Milch- und Getreideprodukte wesentliche Vorteile bringt. Darüber erfahren Sie später mehr.

Alternative Forscher gehen noch weiter und weisen auf die Wichtigkeit von «lebenden Makromolekülen» (LM) hin. Einfachheitshalber würde ich sagen, dass wir sicher noch nicht alle Zusammenhänge kennen und diese vielleicht einmal als tertiäre Einflüsse zusammenfassen.

Wie sollen wir erkennen, dass unsere Nahrung auch unser schleichendes Gift ist? Fast jedermann ernährt sich bei uns etwa gleich – meinen wir. Werbung von Industrie und Medizin sagen uns immerhin, dass wir dann gesund essen, wenn wir möglichst viele Früchte roh verzehren. Trotzdem entstehen immer neue Kunstprodukte, die diese natürlichen Nahrungsmittel verdrängen sollen. Nur damit lässt sich grosses Geld verdienen. Dabei hat es die Wissenschaft noch nicht geschafft, den Menschen mit Kunstprodukten auf lange Sicht gesund zu erhalten. Man hat z.B. noch keine Lösung für Raumfahrten von mehreren Jahren.

Andererseits haben rohe Früchte und besonders rohes Gemüse für viele Menschen keine Anziehungskraft mehr. Wie sollen wir wissen, dass die gekochte Kost mit ihren Maillard-Molekülen unseren Geschmackssinn stark verändert hat? Die meisten Leute können sich nicht vorstellen, dass reine Rohkost auch schmackhaft sein kann. Dabei ist das Gegenteil der Fall. Mit der Zeit sogar ohne Zubereitung! Jetzt werden Sie denken: Das ist doch einfach eine Behauptung – oder? Sie können sich wohl kaum vorstellen, dass Rohkost höchsten Genuss bedeuten kann.

Wer sich motiviert auf Rohkost umstellt und dabei nicht gerade grosse Fehler macht, wird feststellen, dass sich der Geschmackssinn schon nach einer Woche verändert hat: Die rohen Sachen schmecken langsam aber sicher immer besser. Ich bin ein Gourmet – und bin das auch als Rohköstler geblieben. Allerdings musste ich auch feststellen, dass sich gewisse Gelüste nur dann langsam aus dem Gehirn schleichen können, wenn man über Monate auf solche früher heissgeliebte Sachen verzichtet. Das Erinnerungsvermögen taucht nur bei vorhandenen Gerüchen wieder auf. Das führt uns zu einem zweiten Grund für mögliche Rückfälle: die Umgebung. Für viele Leute ist es schwer bis unmöglich, auf volle Rohkost umzusteigen, wenn Angehörige der Familie weiter «schlemmen». Jedenfalls war das meine Ansicht. In meiner heutigen Lage erlebe ich, dass es doch nicht in jedem Fall schwer sein muss.

Ein dritter Grund gegen die Umstellung ist die mangelnde Akzeptanz durch die Umwelt. Da haben Sie es leichter, wenn Sie konkrete Gesundheitsprobleme nennen – und noch leichter, wenn Sie durch längere Einhaltung der Rohkost offensichtlich ein besseres Aussehen und einen höheren Aktivitätsgrad erhalten haben.

Aber wer kennt nicht auch starke Raucher, die beide Augen vor den Risiken verschliessen und darauf hinweisen, dass es gesunde Raucher mit Alter 90 gibt? Beides, das Rauchen und das falsche

Essen schädigen einen Organismus nur sehr sehr langsam. Es dauert meist einige Jahrzehnte, bis sich die Fehler bemerkbar machen. Sie sind für unser Auge auch nicht immer ersichtlich, da wir zumindest beim Essen fast keine Vergleichsmöglichkeiten haben. Die genetische Variabilität alleine bringt wohl etwa die gleiche Bandbreite von verändertem Aussehen und Krankheit/Gesundheit wie eine Änderung der Lebensweise, so dass eindeutige Zuweisungen sowieso nicht möglich sind.

Sie werden aber auch Artikel finden, die etwa propagieren: *«Du sollst nicht verzichten! Kann Essen Sünde sein? Ja, meinen viele – und schaden dadurch ihrer Gesundheit. Denn bewusstes Schlemmen ist viel gesünder als Verzicht und schlechtes Gewissen.»* Das findet sich ausgerechnet in «Beobachter Gesundheit» Ausgabe 25/2001. Dazu könnte ich sagen: Also bitte verzichten Sie nicht auf Ihren Zigaretten- oder Drogenkonsum! Allerdings kommt der Autor dann doch zum Schluss: *«Zum Genuss mit Mass und ohne Schuldgefühle sind nur fünf Sinne und ein bisschen Zeit nötig.»* Ja, David Warburton, ein englischer Professor für Psychopharmakologie, ist der richtigen Meinung, dass die Schlüsselfrage heisst *«Was tut mir gut?»* und nicht *«Was kann mir schaden?»*. Soweit so gut. Er hat richtig erkannt, dass Genuss die seelische und körperliche Gesundheit positiv beeinflusst. Ich kann aber auch bei Rohkost fragen *«Was tut mir gut?»* Dabei muss ich nicht an meinen Körper sondern kann auch an meinen Gaumen denken. Leute, die dies nicht probiert haben, können gar nicht ermessen, wie viel Lustgefühl diese Kostform bei fast 100%iger Anwendung nach einiger Zeit vermittelt.

Es gibt aber sicher Menschen, die nur aus fremdem Antrieb und nicht aus innerer Überzeugung an eine Kostumstellung gehen – und die werden scheitern. Ähnlich ist es bei Rauchern oder Trinkern – oder anderen Drogenabhängigen, die davon wegkommen möchten. Vielleicht benötigen sie mehrere Anläufe oder schaffen es überhaupt nicht. Gründe dazu sind meist entweder mangelnder Wille oder ungenügende Motivation. Da sage ich: *«Wenn Sie etwas nicht zur eigenen Sache machen können, dann wird es nie Ihre eigene Sache!»*.

Es ist gut zu verstehen, wenn Leute aus der Not eine Tugend machen. Der Genussforscher James McCormick geht soweit: *«Gesundheitsgurus sind gesundheitsschädlich – wie andere Religionen hat die Medizin mittlerweile ein eigenes Moralsystem geschaffen.»* Für den niederländischen Genussforscher Jan Snel sind kleine Sünden einfach nötig, um die zermürbenden Nadelstiche des Alltags auszugleichen. Er folgert: *«Wenn ich das rechte Mass finde, ist gerade aus jenen Dingen der Spass am Leben herauszuholen, die als verboten vorgeführt werden.»* Dieser Meinung kann ich mich dann anschliessen, wenn wir sagen: *«Unsere Freuden sollten aber nicht Gifte sein, es gibt genug andere Freuden, wenn man sie sich erschliessen kann»*. Ich spreche darum auch nicht von 100%iger Rohkost, sondern von nahezu 100%iger.

## 1.2 Warum überhaupt umsteigen?

Ich will Sie nicht zu etwas überreden, was Sie gar nicht möchten und was Ihre ganze Umwelt wohl ablehnt. Helfen kann ich jedoch allen, die sich zu diesem Weg entschlossen haben. Beispielsweise erläutere ich die wichtigsten Gründe für eine Umstellung. Es gibt ganz wichtige Gründe mit unterschiedlicher Gewichtung für den einzelnen Menschen. Diese finden Sie nachfolgend. Sie erhalten zudem die notwendigen Argumente, um einen sicheren Weg zu gehen. Auch weise ich Sie auf weiterführende Literatur hin, sei es auf Printmedien oder elektronische Medien.

Hinter der Rohkostbewegung kann keine Lobby stehen, wenn man von ein paar Naturschützern absieht, denn sie lässt eher wirtschaftliche Quellen versiegen als sprudeln. Denken Sie nur an die Viehwirtschaft und deren Verarbeitungs- und Verteilungsorganisationen inkl. starken politischen Lobbys. *«Fleisch ist ein Stück Lebenskraft!»* heisst es doch aus dieser Richtung. Diese Aussage kann man prinzipiell nicht mal als falsch bezeichnen. Wir essen aber eindeutig zu viel tierische Produkte. Dass auch der Kochprozess ein Problem ist, können Sie jetzt wohl glauben, doch erst nach dem Lesen der Texte mit Begründungen auch nachvollziehen.

Genmanipulation, synthetische oder mittels Kulturen gewonnene Nahrungsergänzungsprodukte, «Geschmacksverstärker» etc. wiederum sind Domäne der starken chemischen Industrie. Wir haben es mit unserer Wasserversorgung – auch im Westen – soweit gebracht, dass nun auch Wasser eine wichtige Sparte der grossen Nahrungsmittelkonzerne bildet. Ist es nicht ein wenig absurd, dass man Milliarden für eine gute Wassermarke allein in Europa ausgeben kann und sich das rechnet?

## **Zusammenfassung**

Warum antworten die meisten Leute «instinktiv» mit «Nein, danke!»? Das hat drei Hauptgründe: erstens Kultur, Gesellschaft, Repräsentation, Lust und Liebesersatz; zweitens die eigene Umgebung und drittens die mangelnde Akzeptanz durch die weitere Umgebung. Natürlich kann man Gewohnheit etc. anführen bis hin zum psychologisch gesehenen «Mutterverrat» wenn man die Kost umstellt. Sie haben also verständliche Gründe für Ihr «Nein, danke!». Vielleicht sollten Sie aber doch die Argumente pro Rohkost vernehmen, um sicher urteilen zu können. Davon gibt es sehr verständliche Argumente, aber die Mehrzahl davon ist erklärungsbedürftig, da sie einen Grossteil Ihres «Wissens» auf den Kopf stellen.