

Naturarzt

**Ihr
Gesundheits-
Ratgeber**

Naturarzt-NEWSLETTER 6/2008

Königstein, 15. Mai 2008

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,

am Thema Rohkost scheiden sich die Geister. Es gibt fanatische Anhänger und erbitterte Gegner. Wie meistens liegt die Wahrheit jedoch irgendwo dazwischen, und sie sieht vor allem je nach Konstitution für jeden anders aus. Der „Naturarzt“ bietet Antworten auf die wichtigsten Fragen – kurzgefasst in diesem Newsletter und ausführlich in der „Naturarzt“-Ausgabe 6/2008. Außerdem geben wir einige Tipps für die Zusammenstellung Ihrer Reiseapotheke. Falls Sie bereits in der glücklichen Lage sind, in Urlaub zu gehen, wünschen wir eine schöne Reise, allen anderen viel Vorfreude und eine schöne Frühsommerzeit!

➤ **Rohkost: Antworten auf die wichtigsten Fragen**

Rohkost wurde bereits von Pythagoras (circa 570–480 v. Chr.) empfohlen. Immer wieder haben seither Ärzte und Laien diese Ernährungsform wegen ihrer Gesundheitseffekte propagiert. Bei vielen Therapeuten und Laien besteht aber bis heute Unklarheit, was überhaupt Rohkost ist, wie sie wirkt und wie sie angewendet werden kann.

Was bedeutet Rohkost eigentlich konkret?

Zur Rohkost zählt im weitesten Sinne jede frische, unerhitzte Nahrung pflanzlicher und tierischer Herkunft. Im engeren Sinne ist nur pflanzliche Rohkost gemeint. Als Rohkost-Ernährung definiert die Wissenschaft eine Kostform, die zumindest aus 70 Prozent besteht.

Welche Indikationen kommen für eine Rohkost-Diät in Frage?

Hierzu zählen Rheuma, Nieren- und Hauterkrankungen, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Altersdiabetes sowie Multiple Sklerose (vor allem im Frühstadium). Die Liste der Indikationen für Rohkost deckt sich ziemlich genau mit jener für das Heilfasten.

... und welche Situationen stellen die Hauptkontraindikationen dar?

Dazu gehören die Schwäche der Nebennierenrinde (Morbus Addison), fortgeschrittene Leber- und Nierenschumpfung, Magersucht und lebensbedrohliche Schilddrüsenüberfunktion.

Wie steht es mit der vielzitierten „Entschlackung“?

Die Hypothese einer „Reinigung“ bzw. einer „Entschlackung“ ist vielversprechend. Strenge Rohkost stellt in ihrer Wirkung eine milde Form des Fastens dar. Zu den „Schlacken“ gehören vor allem im Bindegewebe deponierte Säurereste sowie in der Blutgefäßwand und im Bindegewebe im Übermaß gespeichertes Protein und angereicherte Maillard-Produkte („Advanced glycation endproducts“). Letztere sind Stoffe, die bei der Bräunung von Nahrungsmitteln durch Rösten, Backen oder Braten aus Eiweißbausteinen und Zucker entstehen. Dazu zählt auch das Acrylamid.

Gibt es irgendwelche Risiken bei langfristiger Rohkost-Ernährung?

Ein gesundheitliches Risiko besteht bei Rohkostformen mit sehr viel Obst und strenger Nahrungsmittelauswahl. Untergewicht, Zahnschäden (Erosionen) und eine schlechte Versorgung mit Nährstoffen wie z. B. Eisen, Zink, Protein oder Vitamin B₁₂ können die Folge sein.

Kann man Rohkost generell jedem empfehlen?

Nervöse, eher schwächliche Konstitutionstypen mit einem sensiblen oder angeschlagenen Verdauungssystem können mit einem hohen Rohkost-Anteil Probleme bekommen.

Die Fragen stellte Naturarzt-Chefredakteur Dr. Rainer Matejka. Die Antworten stammen von Dr. oec. troph. Edmund Semler, der an der Universität Gießen über Rohkost promoviert hat. Lesen Sie das ausführliche Interview in der Printausgabe der Zeitschrift „Naturarzt“!

(Quelle: *Naturarzt* – Ihr Gesundheitsratgeber, Ausgabe 6/2008)

➤ **Natürliche Mittel für die Reiseapotheke**

Wer hat es nicht schon erlebt: Mit Vorfreude und großen Erwartungen geht es in die schönsten Wochen des Jahres. Doch nicht selten bereiten Sonne, Meer oder Höhenluft dem Körper Probleme, und typische Urlaubs-krankheiten wie Durchfall oder Sonnenbrand trüben den Spaß. Ist die Reiseapotheke sinnvoll ausgestattet, sind die Chancen gut, bald wieder fit für lange Strandtage, aufregende Städtetouren oder Wanderungen zu sein. Die Reiseapotheke kann unterschiedlich ausgestattet werden. Praktisch: Einige der Mittel sind wahre Allroundtalente (z. B. Teebaumöl) und lassen sich gleich bei mehreren Wehwehchen einsetzen.

- ▶ „Basics“ wie Pflaster und Pinzette (und/oder Zeckenzange), gegebenenfalls Mullbinde, sterile Kompressen, Schere, Klebeband
- ▶ Calendula-Essenz /Urtinktur zur Wundreinigung

- ▶ Calendula-Salbe *oder* antiseptische Wundcreme zur Wundbehandlung
- ▶ Combuduron[®]-Gel/Salbe bei Sonnenbrand, Verbrennungen, Insektenstichen
- ▶ Traumeel[®]-Salbe für Verletzungen, Sonnenbrand, Insektenstiche
- ▶ Arnika-Salbe für stumpfe Verletzungen
- ▶ Teebaumöl für Herpes, Insektenstiche (hierfür evtl. auch Lavendelöl), Halsschmerzen und Husten
- ▶ Schmerzmittel (z. B. ASS/Aspirin[®], Ibuprofen), ggf. Pfefferminzöl
- ▶ Euphrasia Augentropfen, Bepanthen[®] Augen- und Nasensalbe für Bindehautreizungen
- ▶ Hefepreparate (z. B. Perenterol[®], Yomogi[®]), Kohletabletten *oder* Gerbstoffe (z. B. Tannalbin[®], Tannap[®]) *oder* Blutwurz (z. B. Ratiogast[®] Durchfallkapseln) gegen Durchfall
- ▶ Bitterstoffe (z. B. Uzara Saft[®], Iberogast[®]) bei Übelkeit und Magen-Darmverstimmung
- ▶ Indischer Flohsamen (z. B. Mucofalk[®], Flosa[®]) gegen Verstopfung
- ▶ Heilerde bei Magen-Darm-Problemen und bei Insektenstichen
- ▶ Homöopathische Komplexmittel (z. B. Gripp-Heel[®], Infludo[®]) gegen Infekte *oder* Gelomyrtol[®], evtl. Emser-Pastillen[®], Repha-Os[®] als Hilfe bei Halsschmerzen
- ▶ Korodin Herz-Kreislauf-Tropfen[®] bei Neigung zu Kreislaufproblemen
- ▶ *Zusätzlich:* Individuell benötigte Medikamente (z. B. Asthma-, Bluthochdruck- oder Herzmedikamente etc.) in ausreichender Menge nicht vergessen!

Eine ausführliche Anleitung, wie man eine naturheilkundliche Reiseapotheke zusammenstellt, bietet die Zeitschrift „Naturarzt“ in ihrer Juni-Ausgabe (6/2008).

Weitere Themen: Leberzirrhose vermeiden – Probiotika: Hilfstruppen für den Darm? – Krank durch Narben – Metabolisches Syndrom – Beziehungsgestörte Persönlichkeiten – Enschlacken: so funktioniert's – u.a.

Der Juni-Naturarzt ist ab 21. Mai im gut sortierten Zeitschriftenhandel (Bahnhofsbuchhandel, Kiosk, Lebensmitteleinzelhandel etc.) erhältlich.

Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber. Natürlich heilen – gesund leben.