

Warum roh essen?

Clemens Hart · Facharzt / Naturheilverfahren · Homöopathie · Ernährungsmediziner DAEM/DGEM
Altendorfer Straße 16 · 09113 Chemnitz · Tel.: 0371 / 33 60 400

Zuerst ist die Wirkungsweise der Rohkosternährung **evolutionär** erklärbar. Die Evolution des Menschen umfaßte etwa 4 bis 6 Millionen Jahre. Während dieser Zeit ernährten sich unsere Vorfahren direkt aus der Natur und aßen was die Natur ihnen bot, ohne ihr Essen auf irgendeine Art zu verändern. Dabei wurden die für die Verdauung und Verstoffwechslung der Nahrung wesentlichen Gene des Menschen durch das während der Evolution vorhandene Nahrungsangebot festgelegt. Und dieses bestand ausschließlich aus naturbelassenen, also rohen Produkten. In diesem Zeitraum hatte die Genetik des Menschen ausreichend Zeit, um sich an diese naturbelassene Nahrung anzupassen. Die regelmäßige Benutzung des Feuers und das Erhitzen der Nahrung werden dem Menschen erst seit etwa 50 000 Jahren zugeschrieben.

Die Agrarwirtschaft, die Herstellung von Tongefäßen und das regelmäßige Kochen begannen erst vor rund 10 000 Jahren. Es ist also die Frage, ob wir heute an die Veränderungen, die die Lebensmittelverarbeitung mit sich bringt, überhaupt angepaßt sein können. Die 10000 Jahre der Kochkunst sind im Vergleich zu 6 Millionen Jahren Menschheitsentwicklung oder 30 Millionen Jahren Primatenentwicklung eine sehr kurze Zeit.

Von da ab dauerte es 14 Millionen Jahre, bis der erste Menschenaffe, der Orang Utan, entstand. Nach weiteren sechs Millionen Jahren trat der Gorilla auf, und zwei Millionen Jahre später Schimpanse und Bonobo. Und es brauchte nochmals fast sechs Millionen Jahre für die Entwicklung des ersten werkzeugherstellenden Menschen. Dieser benutzte eine Million Jahre später erstmals das Feuer. Das war vor ca. 500 000 Jahren. Bis zu diesem Zeitpunkt ernährten sich unsere Vorfahren direkt aus der Natur und aßen was die Natur ihnen bot, ohne ihr Essen auf irgendeine Art zu verändern. Und in diesen 30 Millionen Jahren hat sich unsere Genetik an frische, naturbelassene Nahrung optimal angepaßt. Das Erhitzen der Nahrung wird dem Menschen dagegen erst seit 50 000 Jahren zugeschrieben.

Die Agrarwirtschaft, die Herstellung von Tongefäßen und das regelmäßige Kochen begannen erst vor rund 10 000 Jahren.

Es liegt die Vermutung nahe, daß die Zeit, seit dem der Mensch seine Nahrung durch Kochen verändert, zu kurz war, um sich an die dadurch hervorgerufenen Veränderungen genetisch anpassen zu können. 10 000 Jahre sind im Vergleich zu 30 Millionen Jahren, von früheren Phasen der Evolution einmal abgesehen, eine sehr kurze Zeit.

Zweitens konnten zahlreiche Autoren **empirisch** an zum Teil sehr großen Kollektiven über längere Zeiträume die positiven Wirkungen der Rohkosternährung regelmäßig beobachten (Wandmaker, Burger, Konz, Walker...). Diese Beobachtungen werden ergänzt durch die ebenso regelmäßig auftretenden Krankheitsrückfälle bei Rückkehr zur Kochkost. Diese Abläufe sind gesetzmäßig und damit reproduzierbar und von jedem und jederzeit leicht überprüfbar.

Drittens sind eine ganze Reihe von Begründungen für die Wirksamkeit der Rohkosternährung **wissenschaftlich** belegt.

Am bekanntesten sind die durch den Erhitzungsprozess entstehenden **Substanzverluste**. Das betrifft Enzyme, die zu 100% verloren gehen, hitzelabile Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe (Phytofaktoren) und auch einige Aminosäuren.

Maximale Vitaminverluste (in %) bei der Lebensmittelverarbeitung:

Vitamin B1	80	Vitamin B 5	50	Biotin	60	Vitamin A	40
Vitamin B 2	75	Vitamin B 6	50	Folsäure	100	Vitamin D	40
Vitamin B 3	70	Vitamin C	100	Carotin	30	Vitamin E	55

Die Zusammensetzung der Lebensmittel, S. W. Souci, Stuttgart, 1986

„Auch die Verdaulichkeit von Eiweiß wird durch Denaturierung verändert, indem die statistische Knäuelbildung offenbar enzymresistente Bereiche schaffen kann. (...) Erhitzt man auf höhere Temperaturen, etwa 120 °C, wie bei der Hitzesterilisierung, so werden auch chemische Veränderungen deutlich, die sich im Verlust von Aminosäuren äußern.“

Lebensmittelchemie, Werner Baltes, Springer Verlag, 1989

Leider gehen im Zuge der Lebensmittelverarbeitung nicht nur Substanzen verloren, sondern kommen auch welche hinzu. Da jede Erhitzung eines Reaktionsansatzes wie eines Kochtopfs auch ein chemisches Syntheseverfahren darstellt, kommt es zu einer zwangsläufigen **Neubildung von Molekülen**, die im nicht erhitzten Ausgangsstoff noch nicht vorhanden waren. Da diese Moleküle im natürlichen Ausgangsprodukt nicht enthalten sind, wurden sie von Chemikern als Neue chemische Arten (NCA) bezeichnet. Und da diese vom Blickwinkel der Natur aus betrachtet als nicht normal zu bezeichnen sind, werden sie auch anormale Moleküle genannt. Diese Moleküle können mutagen, kanzerogen und terratogen sein. Auf jeden Fall sind sie aber vitaminverbrauchend, da sie entgiftet werden müssen.

„Zahlreiche Lebensmittel (wurden bereits) auf mögliche Mutagenität untersucht. Seither ist bekannt, daß Röstkaffee, Fleischextrakt, Brot, gebratenes Fleisch usw. mutagen sind.“
Lebensmittelchemie, Werner Baltes, Springer Verlag, 1989

Es ist die zentrale Frage der Rohkosternährung, ob wir heute an diese Nahrungsveränderungen angepaßt sein können. Dies würde eine **genetische Anpassung** an die veränderten Nahrungsbedingungen voraussetzen, die zeitlich nicht möglich erscheint.

„Der moderne Mensch, Homo sapiens, erschien vor ca. 500000 Jahren. Seitdem hat sich die genetische Ausstattung des Menschen nicht entscheidend verändert“...„Selbst wenn man nur die letzte Million Jahre betrachtet, spielt der Zeitraum seit der Entwicklung von Ackerbau und Viehzucht keine Rolle.“

Dietl/ Ohlenschläger, Handbuch der Orthomolekularen Medizin, Heidelberg 1998

Eine weitere Folge des Erhitzens ist der **teilweise Verlust der Basenwirkung** der Nahrung, der bei nichtinstinktiver Nahrungsauswahl durch ein Übermaß an tierischem Protein weiter verstärkt wird.

Eine weitere Begründung der Rohkostwirkung kommt unerwarteter Weise aus der Physik. Dabei geht es um den Begriff der **Entropie**. Mit der rohen Kost wird viel natürliche Ordnung aufgenommen, die im Körper frei wird.

„Von dieser Warte aus unterscheidet sich Rohkost von anderer Nahrung nur durch ihren Ordnungsgehalt. Dieser ist besonders hoch, so daß bei ihrer Verdauung besonders viel „Unordnung“, d.h. Entropie produziert wird... Es ist die Rohkost an sich, das Prinzip der Aufnahme und Verdauung von möglichst hochorganisiertem Material und damit der Austausch von möglichst viel Entropie mit der Umgebung.“

Ebenfalls wissenschaftlich belegt ist die hervorragende unspezifische (allgemeine) **Immunstimulation** der Rohkosternährung. Mit der rohen und naturbelassenen, also nichtsterilisierten Nahrung, wird eine große Menge an Staubteilchen, Bakterien, Kleinstlebewesen und evt. auch Erde aufgenommen, die in etwas aufbereiteter Form nicht umsonst Heilerde heißt. Diese kleinen „Belastungen“ stellen ein optimales und natürliches Training des Immunsystems dar und tragen zur natürlichen Symbioselenkung (Bakterienbesiedlung) des Darmes bei. Nicht umsonst befinden sich 80% unserer immunologischen Zellen im Verdauungstrakt.

Mit lebendiger Pflanzennahrung nehmen wir auch sogenannte lebende Makromoleküle (LM) auf. Zu den LM gehören Chlorophyll, RNA, DNA und weitere große Moleküle. Diese Moleküle aus Pflanzen haben die Eigenschaft **Biophotonen** aufzunehmen und zu speichern und werden als Biophotonen-Hohlraum-Resonatoren bezeichnet. Diese Biophotonen regulieren in unserem Körper auf feinsten Ebene die Zellkommunikation und Steuerung der enzymatischen Zellreaktionen. Pro Sekunde laufen in einer Zelle bis zu 30000 Reaktionen ab. Diese auf chemischer Ebene zu regulieren ist mehr als illusorisch. Hierfür benötigen wir die Biophotonen, die wir nur mit Pflanzen aufnehmen und selbst nicht bilden können.

Popp, Die Botschaft der Nahrung, Fischer, 1993

Eine weitere Eigenschaft der Rohkost ist die **Lebendigkeit und damit Keimfähigkeit** der Nahrung. Rohe Nahrung lebt, sie verlangt Pflege und Zuwendung. Sie kann nicht einfach abgelagert und nach Belieben wieder hervorgeholt werden. Sie hat ihre eigene Dynamik **w e i l s i e l e b t**.