

Die Rohkosternährung: Gesund oder riskant?

- Autor: Carina Rehberg
- aktualisiert: 03.10.2018
- 0 Kommentare

Die Rohkosternährung hat sich in den letzten Jahren zu einem beliebten Trend entwickelt. Jeder, der schön und jung sein will, ernährt sich plötzlich rohköstlich - manche Menschen nur zeitweise, andere hingegen dauerhaft. Etliche Rohköstler sind mit dieser Ernährungsform gesund geworden und verspüren bei jedem „Rückfall“ die alten Beschwerden wieder. Auf der anderen Seite wird gewarnt, dass die Rohkosternährung eine Mangelernährung sei und man sich mit ihr nicht ausgewogen und gesund ernähren könne. Wie verhält es sich? Ist die Rohkosternährung gesund oder eher riskant?

Inhaltsverzeichnis

- Was versteht man unter einer Rohkosternährung?
- Die Rohkosternährung aus wissenschaftlicher Sicht
- Die möglichen positiven Auswirkungen
- Die möglichen negativen Auswirkungen
- Die Rohkosternährung: Gesund oder riskant?
- Wie wirkt sich die Rohkost auf das Immunsystem aus?
- Wie wirkt sich die Rohkost auf den Cholesterinspiegel aus?
- Wie wirkt sich die Rohkost auf die Vitamin-A-, Vitamin-E- und Carotinoid-Versorgung aus?
- Wie wirkt sich die Rohkost auf den Antioxidantien-Spiegel aus?
- Kann Rohkost Fibromyalgie lindern?
- Kann Rohkost die rheumatoide Arthritis bessern?
- Kann Rohkost den Omega-3-Bedarf decken?
- Führt die Rohkosternährung zu Untergewicht? Bleibt die Periode aus?
- Schadet die Rohkosternährung den Zähnen?
- Ist Rohkost gut für die Knochen?
- Ist Rohkost gut für die Psyche?
- Rohkost: Ja oder nein?

Was versteht man unter einer Rohkosternährung?

DIE EINE Rohkosternährung gibt es nicht. Stattdessen gibt es ganz unterschiedliche Rohkost-Ernährungsformen. Einige der bekanntesten Rohkostformen haben wir bereits hier vorgestellt. Etwa die Urkosternährung nach Franz Konz, die Instincto-Ernährung nach Guy Claude Burger, die Sonnenkost nach Helmut Wandmaker, die Sunfood Diet nach David Wolfe oder auch die sog. kulinarische Rohkosternährung, die mittlerweile besonders beliebt ist.

Die meisten Rohkostformen sind überwiegend vegane Ernährungsformen. Bei manchen jedoch kann man problemlos auch rohe Milchprodukte, rohe Eier, rohen Fisch und rohes Fleisch verspeisen. Denn das Hauptkriterium der Rohkost ist, dass die Lebensmittel nicht über 42 bis 45 Grad erhitzt werden sollten.

Daher kann man im Grunde auch keine Aussage darüber treffen, ob die Rohkosternährung nun gesund ist oder ob sie Risiken birgt, denn bekanntlich kann fast jede Ernährungsform gesund oder ungesund gestaltet werden. Wer also bei der Rohkost nur ein paar Möhrchen knabbert, wird selbstverständlich Mängel erleiden, wer aber eine vollwertige Rohkosternährung praktiziert, wird alsbald ihre heilsame und reinigende Wirkung verspüren – nicht nur auf den Körper, sondern auch auf den Geist und die Psyche.

Wie aber sieht nun die Studienlage zur Rohkosternährung aus?

Die Rohkosternährung aus wissenschaftlicher Sicht

Aus wissenschaftlicher Sicht sind die Ergebnisse zur Rohkosternährung nicht einheitlich. Die meisten Studien sind sehr alt und stammen aus den 1990er Jahren. Besonders zwei Universitäten haben sich bislang näher mit dem Thema befasst: Die Universität Giessen, die eher die negativen Folgen ermittelt hat und die finnische Universität Kuopio, die überwiegend positive Auswirkungen feststellte.

Die möglichen positiven Auswirkungen

Zu den positiven Auswirkungen der Rohkosternährung können laut der genannten Universitäten die folgenden gehören:

- Niedriger Cholesterinspiegel
- Erhöhte Vitamin-A-, Vitamin-E- und Carotinoid-Werte im Blut
- Höherer Antioxidantienspiegel
- Linderung bei Fibromyalgie-Symptomen und rheumatoider Arthritis

Die möglichen negativen Auswirkungen

Zu den möglichen negativen Auswirkungen der Rohkosternährung können diese gehören:

- Niedriger Omega-3-Spiegel
- Körpergewichtsverlust
- Menstruationsstörungen bzw. Ausbleiben der Periode
- Zahnerosionen
- Niedrige Knochendichte
- Vitamin-B12-Mangel

Die Rohkosternährung: Gesund oder riskant?

Bei vielen zur Rohkosternährung durchgeführten Untersuchungen wurden jedoch nicht reine Rohköstler analysiert, sondern Personen, die z. B. von mindestens 70 Prozent Rohkost lebten. Man kann die wissenschaftlichen Ergebnisse daher nicht unbedingt auf eine 100-prozentige Rohkosternährung übertragen.

Auch bedeutet die obige Aufzählung der negativen Auswirkungen nicht, dass jeder der Probanden daran litt. In einer Studie des *Deutschen Instituts für Ernährungsforschung* aus dem Jahr 2005 beispielsweise zeigte sich an 201 Personen (die zu 70 bis 100 Prozent von Rohkost lebten), dass 38 Prozent einen Vitamin-B12-Mangel und 12 Prozent Anzeichen einer Anämie (Blutarmut) aufwiesen, also nicht alle Probanden entsprechende Mängel hatten. Die Zahlen aus der normalessenden Bevölkerung sehen überdies teilweise schlimmer aus.

In einer Schweizer Untersuchung ergab sich dazu nämlich, dass bis zu 23 Prozent der normalessenden Frauen im gebärfähigen Alter an einem Eisenmangel leiden, der zu einer Anämie führen kann.

Ein Vitamin-B12-Mangel wird ebenfalls häufig in der normalessenden Bevölkerung beobachtet, wie wir schon hier erklärt hatten. Da man einem B12-Mangel genauso wie einem niedrigen Omega-3-Spiegel sehr leicht mit einer Nahrungsergänzung vorbeugen kann, handelt es sich hier also nicht um ein unlösbares Problem. Im Gegenteil. Menschen, die sich ganz normal ernähren, müssten im Grunde viel mehr Nahrungsergänzungen einnehmen, um keine Mängel zu erleiden, z. B. Magnesium, Folsäure, Antioxidantien, Vitamine B12, C, D und E sowie Ballaststoffe.

Wie wirkt sich die Rohkost auf das Immunsystem aus?

Schon im Jahr 1990 erschien im Fachmagazin *Fortschritte der Medizin* eine Zusammenfassung zweier Ärzte (Gaisbauer, Langosch) zur Wirkung der Rohkost auf das Immunsystem. Darin heisst es:

„Ungekochtes Essen ist ein integraler Bestandteil der menschlichen Ernährung und eine notwendige Voraussetzung für ein intaktes Immunsystem. Seine therapeutische Wirkung ist komplex und eine Vielzahl von Einflüssen der Rohkost und ihren Bestandteilen auf das Immunsystem wurde dokumentiert. Es handelt sich um antibiotische, antiallergische, tumorschützende, immunmodulatorische und entzündungshemmende Wirkungen. Rohkost kann daher eine nützliche Ergänzung zu Arzneimitteln bei der Behandlung von allergischen, rheumatischen und infektiösen Erkrankungen darstellen.“

Wie wirkt sich die Rohkost auf den Cholesterinspiegel aus?

In der bereits obengenannten Studie des *Deutschen Instituts für Ernährungsforschung* untersuchte man auch die Auswirkungen einer vorwiegenden Rohkosternährung auf den Blutfett- und Cholesterinspiegel.

- 14 % hatten einen hohen LDL-Cholesterinspiegel
- 46 % hatten einen niedrigen HDL-Cholesterinspiegel
- 0 % hatten einen hohen Triglyceridspiegel

Die Triglyderidwerte lassen sich also durch die Rohkost optimal beeinflussen. Auch der LDL-Spiegel war nur bei wenigen Teilnehmern erhöht. Das HDL-Cholesterin war bei fast der Hälfte eher niedrig. Es galt lange als „gutes“ Cholesterin, inzwischen zweifelt man jedoch daran, so dass ein niedriger HDL-Spiegel – gerade wenn er gemeinsam mit einem ebenfalls niedrigen LDL-Spiegel vorliegt – eher als positiv zu werten ist.

Der Homocysteinspiegel war bei etlichen Teilnehmern erhöht, was auf ein gewisses Arterioskleroserisiko hinweisen könnte. Allerdings weiss man, dass der Homocysteinspiegel bei einem Vitamin-B12-Mangel steigt, man also durch eine entsprechende Supplementierung das Problem höchstwahrscheinlich lösen kann.

Wie wirkt sich die Rohkost auf die Vitamin-A-, Vitamin-E- und Carotinoid-Versorgung aus?

Vitamin A und Carotinoide gelten als Vitalstoffe, die deutlich zur Prävention chronischer Krankheiten beitragen können. Sie stärken die Knochengesundheit, sind wichtig für gesunde Schleimhäute, schützen vor einigen Krebsarten und sorgen für gesunde Augen.

An einer Querschnittsstudie (Giessen, 2008) nahmen 198 Rohkost-

Anhänger aus Deutschland teil. Sie nahmen im Durchschnitt täglich 1,8 Kilogramm Obst und Gemüse zu sich. Es zeigte sich, dass 82 % der Probanden normale Vitamin-A-Werte hatten, 63 % hatten überdurchschnittlich hohe Beta-Carotin-Spiegel, während 77 % merkwürdigerweise Lycopin-Werte hatten, die unter den Normwerten lagen.

In der weiter unten vorgestellten Studie aus dem Jahr 2000 jedoch (zur rheumatoiden Arthritis) stellte man bei den veganen Rohköstlern im Vergleich zu den normalessenden Personen einen deutlich höheren Wert an Carotinoiden fest, u. a. Alpha- und Beta-Carotin, Lycopin und Lutein. Der in Giessen gemessene niedrigere Wert scheint also keine typische Folge der Rohkosternährung zu sein.

Schon im Jahr 1992 erschien eine interessante finnische Studie, die zwei Gruppen miteinander verglich: Eine Gruppe ass Rohkost, die andere ass dasselbe, nur gab man es vor dem Verzehr 2 Minuten lang in die Mikrowelle. Nach einer Woche war in der Rohkostgruppe der Vitamin-A- und Vitamin-E-Spiegel gestiegen. In der Mikrowellengruppe nicht.

Wie wirkt sich die Rohkost auf den Antioxidantien-Spiegel aus?

Oxidativer Stress und freie Radikale sind bekanntlich DIE Mitverursacher einer jeden Erkrankung. Sog. Antioxidantien wiederum helfen dabei, den oxidativen Stress und damit die Krankheitsrisiken zu reduzieren. Antioxidative Substanzen sind insbesondere Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe.

In einer Studie aus dem Jahr 1995 wollte man herausfinden, wie es um den Antioxidantiengehalt der Nahrung bei langjährigen Rohkost-Veganern im Vergleich zu Normalessern bestellt ist und wie sich die Nahrung dann auch auf den Antioxidantienstatus der Personen auswirkte. Das Ergebnis sah so aus, wobei RDA die empfohlene Tagesdosis beschreibt (Recommended Daily Allowance):

- Vitamin C: 305 % der RDA
- Vitamin A: 247 % der RDA
- Vitamin E: 313 % der RDA
- Zink: 92 % der RDA
- Kupfer: 120 % der RDA
- Selen: 49 % der RDA

Die Daten ergaben, dass die Rohkost-Diät wesentlich mehr Antioxidantien enthält als die gekochte Normalkost und dass die

Langzeit-Rohköstler einen besseren Antioxidantienstatus aufwiesen als die Normalesser. Die Rohköstler könnten lediglich noch etwas mehr Zink zu sich nehmen und mehr Selen.

Kann Rohkost Fibromyalgie lindern?

Die Fibromyalgie ist eine chronische Krankheit, die mit zahlreichen Symptomen einhergehen kann: Schmerzen in den Gelenken und der Muskulatur, übermässige Reizempfindlichkeit, Schlaf- und Verdauungsstörungen, Depressionen etc. Die Schulmedizin ist recht hilflos und verordnet grösstenteils eine rein symptomatische Therapie mit Arzneimitteln. Mögliche ganzheitliche Wege haben wir in unserem Fibromyalgie-Hauptartikel vorgestellt. Eine vitalstoffreiche vollwertige Ernährung ist bei einem solchen ganzheitlichen Konzept einer der wichtigsten Pfeiler.

In einer Studie aus dem Jahre 2000 ernährten sich 18 Fibromyalgie-Patienten drei Monate lang von einer salzarmen veganen Rohkost. Eine Kontrollgruppe von 15 Personen setzte die übliche (omnivore) Ernährung fort. Nach Ablauf der Studie war die Rohkostgruppe (die zuvor übergewichtig war) nicht nur deutlich schlanker, sondern erfreute sich auch eines gesunkenen Gesamtcholesterinspiegels. Die Symptome der Fibromyalgie hatten sich ebenfalls merklich gebessert. Schmerzen, Gelenksteifheit und Schlafstörungen hatten nachgelassen.

In einer weiteren Studie, die ein Jahr später erschien, untersuchte man ebenfalls, wie sich eine überwiegend rohköstliche pflanzenbasierte Ernährung auf die Fibromyalgie auswirken kann. Teilnehmer waren 30 Fibromyalgie-Patienten, die sich zwei Monate lang u. a. von Nüssen, rohen Früchten, Salaten, Karottensaft, Getreide, Samen und Gerstengrassaftpulver ernähren sollten.

Es zeigte sich, dass 19 der 30 Patienten signifikante Verbesserungen ihrer Beschwerden in allen Bereichen erlebten, so dass eine rohvegane Kost offenbar eine sehr gute Massnahme zur Linderung der Fibromyalgie darstellt. In einer weiteren Studie (2000) untersuchte man sowohl Fibromyalgie- als auch Arthritis-Patienten:

Kann Rohkost die rheumatoide Arthritis bessern?

Die rheumatoide Arthritis (meist einfach nur Rheuma genannt) zählt zu den chronisch entzündlichen Autoimmunerkrankungen, die sich hauptsächlich in schmerzenden Gelenken äussert. Schulmedizinisch wird mit starken Medikamenten gearbeitet, die ebenso starke

Nebenwirkungen haben können. Dabei wäre eine Ernährungsumstellung auf eine pflanzenbasierte basenüberschüssige Ernährung die allererste Massnahme bei Arthritis, wie wir schon hier beschrieben haben.

Wer noch einen Schritt weitergehen möchte, kann seine Ernährung auch auf Rohkost umstellen oder auf eine Ernährung mit hohem Rohkostanteil, was oben genannter Studie zufolge ebenfalls hilfreich sein kann – sowohl bei Fibromyalgie als auch bei rheumatoider Arthritis.

Bei den Fibromyalgie-Patienten stellte sich in dieser Untersuchung eine Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit und der Schmerzen sowie ein allgemein besseres Wohlbefinden ein. Die Patienten mit rheumatoider Arthritis berichteten über ähnliche Effekte.

In einer früheren Studie (1998) zeigte sich ebenfalls, dass es Rheuma-Patienten, die ihre Ernährung auf Rohkost umstellten, bald besser ging und keine Medikamente (wie etwa Methotrexat) benötigten. Ernährten sie sich dann wieder normal, kam es wieder zu einer Verschlechterung der Erkrankung. Auch in einer türkischen Studie (1997) führte die Rohkosternährung zu einer Besserung der rheumatoiden Arthritis.

Allerdings betonen die Autoren der Studien stets, dass die Rohkosternährung u. a. chlorophyllreiche sowie lactobazillenreiche Drinks enthielt. Möglicherweise genügt es daher nicht, sich einfach von Gemüse, Früchten, Sprossen und Nüssen zu ernähren. Die jeweiligen Forscher schrieben sogar, dass „grosse Mengen an täglich verzehrten Lactobazillen positive Auswirkungen auf das Rheuma haben können“.

Integrieren Sie daher zur Chlorophyllversorgung in jedem Falle grüne Smoothies, Grassäfte (Weizen- oder Gerstengrassaft), Brennesselpulver, Löwenzahnpulver oder generell Wildkräuter in Ihre Ernährung. Als rohköstliche Lactobazillenquellen gelten beispielsweise rohes Sauerkraut oder andere fermentierte Rohgemüse. Im Rohkost-Handel gibt es ausserdem spezielle Präparate, wie z. B. fermentierter Topinambursaft, der nicht nur Probiotika, sondern auch noch Präbiotika (Inulin) liefert.

Kann Rohkost den Omega-3-Bedarf decken?

Omega-3-Fettsäuren sind in der heutigen Ernährung oft Mangelware. Wie sieht es diesbezüglich bei der Rohkosternährung aus? In einer Studie von 1995 verglich man die Zusammensetzung der Nahrung sowie des Blutes von langjährigen Rohkostveganern und von Normalessenden in Bezug auf das Fettsäureprofil.

Die vegane Rohkost enthielt gleiche Mengen Fett, aber mehr einfach ungesättigte und mehr mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie weniger gesättigte Fettsäuren als die Mischkost. Bei den mehrfach ungesättigten Fettsäuren hatten die Omega-6-Fettsäuren die Nase vorn (Linolsäure), während die langkettigen Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) in geringeren Mengen vorhanden waren. Der EPA-Anteil bei den Veganern lag bei nur 29 bis 36 Prozent vom Wert der Normalesser. Der DHA-Wert lag bei 49 bis 52 Prozent vom Wert der Normalesser.

In einer deutlich jüngeren Studie (2010) stellte man jedoch fest, dass der Omega-3-Wert im Blut bei Veganern nicht merklich niedriger war als bei Normalessern. Allerdings waren es in dieser Untersuchung keine Rohköstler, sondern Veganer, die auch Kochkost zu sich nahmen.

Wie man bei einer veganen Ernährung (ob Rohkost oder nicht) seinen Omega-3-Bedarf decken kann, haben wir bereits hier erklärt.

Führt die Rohkosternährung zu Untergewicht? Bleibt die Periode aus?

In einer Studie (1999) der Uni Giessen untersuchte man den Zusammenhang zwischen strikter langjähriger Rohkosternährung und dem Körpergewicht sowie einer möglichen Amenorrhoe, dem Ausbleiben der Periode.

216 Männer und 297 Frauen, die durchschnittlich seit 3,7 Jahren Rohköstler waren, nahmen an dieser Studie teil. Seit Beginn ihrer Ernährungsumstellung auf Rohkost hatten die Männer 9,9 Kilogramm an Gewicht verloren, die Frauen 12 Kilogramm. Der BMI lag bei 14,7 Prozent der Männer und 25 Prozent der Frauen letztendlich unter dem normalen Bereich, was auf ein Untergewicht hindeutete.

Bei 30 Prozent der Frauen unter 45 Jahren konnte man ferner Anzeichen einer Amenorrhoe feststellen, die umso wahrscheinlicher war je höher der Rohkostanteil der Ernährung. Folglich rieten die Wissenschaftler seinerzeit von einer Rohkosternährung ab.

Hier wäre nun jedoch interessant gewesen, wie genau die Rohkosternährung der Probanden zusammengesetzt war. Denn mit einer vollwertigen Rohkosternährung nimmt man allenfalls bis zum Normalgewicht ab, nicht aber darüber hinaus. Natürlich muss die Kalorienzufuhr dem Bedarf angepasst werden, doch verhält sich dies bei jeder Ernährungsweise so.

Zwei Jahre zuvor hatten die Giessener Forscher bereits eine

Umfrage unter Rohkostveganern durchgeführt. Auch in dieser Studie ergab sich, dass ein Viertel bis ein Drittel untergewichtig war. Die Versorgung mit Vitamin B12, Vitamin D, Zink und Calcium sei ferner unzureichend, während die Aufnahme von Vitamin C und anderen Antioxidantien über dem Durchschnitt liege.

Wie man sich auch mit veganer Ernährung gut mit Calcium versorgen kann, haben wir hier erklärt. Vitamin D nimmt man am besten über die Sonneneinstrahlung oder über eine Nahrungsergänzung ein, da Lebensmittel – auch tierische – sehr wenig Vitamin D enthalten. Lediglich Pilze könnten hier weiterhelfen, nämlich dann, wenn man sie in die Sonne legt (siehe hier).

Schadet die Rohkosternährung den Zähnen?

Die Giessener Forscher untersuchten 1999 auch die Auswirkungen der Rohkosternährung auf die Zahngesundheit. Teilnehmer waren 130 Rohköstler, die seit durchschnittlich 3,5 Jahre roh assen.

Im Vergleich zur normalessenden Kontrollgruppe hatten die Rohköstler deutlich mehr Zahnerosionen. Allerdings assen die in dieser Studie untersuchten Rohköstler auch überdurchschnittlich viele Zitrusfrüchte, nämlich fast fünf Mal pro Tag. Es scheint sich somit um vorwiegende Obst-Rohköstler gehandelt zu haben. In der heutigen Zeit aber ist eine Rohkosternährung so abwechslungsreich zusammengestellt, dass man sicher nicht so häufig zu Zitrusfrüchten greift.

Ist Rohkost gut für die Knochen?

Oft wird behauptet, die Rohkosternährung liefere nicht genug Calcium und auch nicht genügend Vitamin D, um die Knochen langfristig stabil zu halten. Eine Studie aus dem Jahr 2005 scheint dies zu bestätigen. Darin verglich man 18 Rohkost-Veganer zwischen 33 und 85 Jahren die im Schnitt seit 3,6 Jahren bei der Rohkost waren, mit Normalessern. Gemessen wurden BMI, Knochendichte, die Marker für den Knochenumsatz und der Vitamin-D-Spiegel. Es zeigte sich, dass die Rohveganer eine signifikant geringere Knochendichte hatten.

Allerdings war der Vitamin-D-Spiegel in Ordnung und es zeigten sich keine typischen Merkmale einer Osteoporose, der Knochenstoffwechsel verlief also kerngesund. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Knochendichte nicht unbedingt mit dem Risiko für eine Osteoporose korrelieren muss, zumindest nicht bei Rohköstlern.

Ist Rohkost gut für die Psyche?

Für die Psyche ist Rohkost eine Wohltat, was selbst Wissenschaftler schon herausgefunden haben. Wer viel Rohkost isst, erkrankt seltener an psychischen Störungen, wie etwa Depressionen.

Rohkost: Ja oder nein?

Die Rohkosternährung kann also eine sehr gesunde und heilsame Ernährung sein, doch muss natürlich auch hier – wie bei jeder Ernährung – sorgfältig auf eine gute Rundumversorgung mit allen Nähr- und Vitalstoffen geachtet werden. Wichtig ist ausserdem, dass die Rohkost sehr langsam gegessen und gründlich gekaut wird, damit der Organismus die Vitalstoffe auch nutzen kann. Weitere Verzehrregeln der Rohkost finden Sie am Ende des hier verlinkten Textes.

Da automatisch viele Lebensmittel wegfallen, die man aus der Kochkost gewöhnt ist und die reichlich Kalorien liefern, wie etwa Brot, Nudeln, Kartoffeln und Hülsenfrüchte, heisst es in der veganen Rohkosternährung Neues kennenzulernen, das man statt der gewohnten Lebensmittel in die Ernährung integrieren kann, z. B.

- Brote aus Keimlingen,
- Käse aus Nüssen und Saaten,
- Nudeln und Lasagne aus Zucchini oder Kohlrabi,
- Reis aus Blumenkohl oder Pastinake,
- Kuchen aus Trockenfrüchten und Nüssen und auch
- exotische Früchte, die oft mehr Fett und Protein liefern als Einheimisches (z. B. Brotbaumfrucht, Safu, Cempedak, Kopyor-Kokosnüsse u. a.).

Zahlreiche Rohkostrezepte finden Sie längst im Netz, auch bei uns gibt es eine kleine Auswahl reiner Rohkostrezepte.

Quellen

- Koebnick C et al, Long-term consumption of a raw food diet is associated with favorable serum LDL cholesterol and triglycerides but also with elevated plasma homocysteine and low serum HDL cholesterol in humans., *The Journal of Nutrition*, 2005 Oct;135(10):2372-8, (Quelle als PDF)
- Garcia AL et al, Long-term strict raw food diet is associated with favourable plasma beta-carotene and low plasma lycopene concentrations in Germans., *The British Journal of Nutrition*, 2008 Jun;99(6):1293-300, (Quelle als PDF)
- Rauma AL et al, Antioxidant status in long-term adherents to a strict uncooked vegan diet., *The American Journal of Clinical Nutrition*, 1995 Dec;62(6):1221-7, (Quelle als PDF)
- Donaldson MS et al, Fibromyalgia syndrome improved using a mostly raw vegetarian diet: An observational study, *BMC Complementary & Alternative Medicine*, 2001; 1: 7, (Quelle als PDF)
- Hänninen et al, Antioxidants in vegan diet and rheumatic disorders., *Toxicology*, 2000 Nov 30;155(1-3):45-53, (Quelle als PDF)
- Kaartinen K et al, Vegan diet alleviates fibromyalgia symptoms., *Scandinavian Journal of Rheumatology*, 2000;29(5):308-13, (Quelle als PDF)
- Nenonen MT et al, Uncooked, lactobacilli-rich, vegan food and rheumatoid arthritis, *British Journal of Rheumatology*, 1998 Mar;37(3):274-81, (Quelle als PDF)
- Peltonen R et al, Faecal microbial flora and disease activity in rheumatoid arthritis during a vegan diet., *British Journal of Rheumatology*, 1997 Jan;36(1):64-8., (Quelle als PDF)
- Ling WH und Hänninen O, Shifting from a conventional diet to an uncooked vegan diet reversibly alters fecal hydrolytic activities in humans., *The Journal of Nutrition*, 1992 Apr;122(4):924-30., (Quelle als PDF)
- Hänninen o et al, Vegan diet in physiological health promotion, *Acta Physiologica Hungarica*, 1999;86(3-4):171-80, (Quelle als PDF)
- Gaisbauer M und Langosch A, Raw Food and immunity, *Fortschritte der Medizin*, 1990 Jun 10;108(17):338-40, (Quelle als PDF)
- Hänninen O et al, Effects of eating an uncooked vegetable diet for 1 week, *Appetite*, 1992 Dec;19(3):243-54, (Quelle als PDF)

- Agren JJ et al, Fatty acid composition of erythrocyte, platelet, and serum lipids in strict vegans, *Lipids*, 1995 Apr;30(4):365-9, (Quelle als PDF)
- Koebnick C et al, Consequences of a long-term raw food diet on body weight and menstruation: results of a questionnaire survey, *Annals of Nutrition & Metabolism*, 1999;43(2):69-79, (Quelle als PDF)
- Strassner C et al, Raw Food Eaters: Health Habits and Nutrient Intake, Justus-Liebig-Universität Giessen, 1997, (Quelle als PDF)
- Rauma AL et al, Effect of a strict vegan diet on energy and nutrient intakes by Finnish rheumatoid patients., *European Journal of Clinical Nutrition*, 1993 Oct;47(10):747-9., (Quelle als PDF)
- Ganss C et al, Dental erosions in subjects living on a raw food diet., *Caries Research*, 1999;33(1):74-80, (Quelle als PDF)
- Fontana L et al, Low bone mass in subjects on a long-term raw vegetarian diet, *Archives of Internal Medicine*, 2005 Mar 28;165(6):684-9, (Quelle als PDF)

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.