

Heilungserfolge mit Rohkost – frühe Forschungsergebnisse

In den 30er-Jahren des 20. Jahrhunderts berichtete der damalige Direktor der Klinik für innere Krankheiten in Wien, **Dr. Hans Eppinger** (1879–1946), in der *Wiener klinischen Wochenschrift* (Nr. 5/26, 1938) von außerordentlichen Ergebnissen:

„Herzranke mit mächtigen Ödemen [Wasseransammlungen im Gewebe, verursacht durch Herzschwäche], bei denen die unterschiedlichen Herzmittel und ebenso Salyrgan wirkungslos sind, zeigten mit Einsetzen der Rohkostbehandlung oft eine überraschende Besserung.“

Er berichtete ferner, dass die Kochsalzausschwemmung (= Ausscheidung von schädlichem Kochsalz aus dem Körper, die gleichzeitig einen wassertreibenden und nierenanregenden Effekt hat) in den ersten Rohkostdiättagen zwischen 100 und 200 g erreichte. Er behandelte mit Erfolg auch Bluthochdruck, Leber- und Nierenleiden, hochfiebrige Infektionskrankheiten, Rheuma, Mandelentzündungen und Herzentzündungen. Grippe konnte durch die Rohkostdiät abgemildert und verkürzt werden. (H. Eppinger: *Die Permeabilitäts-pathologie als die Lehre vom Krankheitsbeginn*, Wien: Springer, 1949, zitiert in: E. Semler, *Rohkost: historische, therapeutische und theoretische Aspekte einer alternativen Ernährungsform*, Dissertation am Institut für Ernährungswissenschaft der Universität Gießen, 2006)

Ein anderer Pionier der frühen Rohkostforschung, **Dr. Karl Eimer** (1893–1948) von der Universitätsklinik Marburg, führte

Studien mit Schwerkranken durch. Er war erstaunt über die gute Verträglichkeit der Rohkost: „Selbst der kranke Mensch verträgt die Rohkost auffallend gut.“ Zu Bluthochdruck schrieb er: „Grundsätzlich sollte man die diätetische Behandlung bei den Hypertoniekranken in erster Linie in Anwendung bringen und nur bei ungenügendem Erfolg zur Unterstützung Medikamente verordnen ... Die Rohkost stellt gewissermaßen die Grundlage jeder Therapie der Hypertoniekranken dar.“ Rohkost bezeichnete er als „ideale Entfettungsdiät“. Er behandelte mit Rohkost auch Durchfälle, Verstopfung, Magen-Darm-Entzündungen, Nierenerkrankungen, Muskelrheuma, Nervenschmerzen und Nervenentzündungen sowie Lumboischialgie. Auch bei Neurosen und nervösen Erschöpfungszuständen fand er günstige Wirkungen der Rohkost. Sogar bei psychischen Krankheiten beobachtete er erstaunliche Besserungen. (K. Eimer: „Die Rohkost und ihre Rolle in der diätetischen Therapie“, in: *Med Welt* 1937, 11: S. 174–179; und: „Indikationen der Rohkosternährung“, in: *Klin Wschr* 1932, 11: S. 203–206; zitiert in: Semler, a.a.O.)

Einen Namen gemacht hat sich auf diesem Gebiet auch der Schweizer Arzt und Ernährungswissenschaftler **Dr. Maximilian Bircher-Benner** (1867–1939). Über ihn schrieb Alfred Brauchle in seinem 1951 überarbeiteten Buch *Die Geschichte der Naturheilkunde in Lebensbildern*:

„... Da kam ein persönliches Erlebnis hinzu, das mich selbst zu einem begeisterten Anhänger und Schüler Bircher-Benners machte. Meine Mutter erkrankte mit 56 Jahren an einer zunehmenden Muskelschwäche, die schließlich zu einer völligen Bewegungsunfähigkeit und Wassersucht führte. Der praktische Arzt in ihrem Heimatort war diesem Verfall gegenüber machtlos, aber auch wir Vertreter der Naturheilkunde, Prof. Schönenberger [Direktor der Abteilung für Naturheilkunde an der Universität Berlin, d. Verf.] und ich als sein Schüler, vermochten das Siechtum nicht aufzuhalten, als sich die Kranke mehrere Wochen zu uns in Behandlung begab und das Prießnitz-Krankenhaus Mahlow aufsuchte. Schließlich bemühten sich auch bedeutende Vertreter der Schulmedizin wie Prof. Stähelin und Prof. Bing von der Universität Basel um die Kranke, aber eben-

falls ohne den geringsten Erfolg. Ich möchte sagen, daß sowohl die Schulmedizin wie auch die Naturheilkunde, wie ich sie vor Bircher-Benner kannte, im Falle des Leidens meiner Mutter versagt haben.

Da, im Augenblick höchster Not, als ich selbst das Ende bei der Kranken herannahen fühlte und völlig hilflos war, erschien auf meinen Ruf Bircher-Benner. ... Er verordnete für ein ganzes Vierteljahr strengste Rohkost, für ein weiteres Vierteljahr Rohkost mit Beigabe von Pellkartoffeln und Vollkornbrot, im weiteren dann eine vegetarische Vollkost in Verbindung mit Sonnenbädern, und siehe, die Hoffnungslosigkeit wandelte sich in Zuversicht, und was ganz unmöglich erschienen war, wurde möglich: die völlige Gesundheit und Beweglichkeit trat wieder ein und bestand bis zu ihrem Tode im 75. Lebensjahre. Für mich persönlich ist damit klargeworden, dass reine Rohkost eine völlig andere Wirkung entfaltet als eine vegetarische Vollkost. ... Ich verdanke Bircher-Benner die Gesundung meiner Mutter und zahlreiche Erfolge bei Kranken, die als ‚aufgegeben‘ zu gelten hatten.“ (A. Brauchle, *Die Geschichte der Naturheilkunde in Lebensbildern*, Stuttgart: Reclam, 1951)

Dr. Bircher-Benner gründete und leitete die weltberühmte Bircher-Benner-Klinik in Zürich. Mit seiner Therapie heilte er Patienten aus aller Welt.

Zwei weitere Pioniere der pflanzlichen Ernährung waren der Chirurg **Dr. Ferdinand Sauerbruch** (1875–1951) und der Arzt **Dr. Max Gerson** (1881–1959). Sauerbruch hat als erster Mensch Lungenoperationen am offenen Brustkorb durchgeführt und ist dadurch weltberühmt geworden. Er wurde durch einen mit pflanzlicher Rohkost von Tuberkulose geheilten Patienten auf Dr. Gerson aufmerksam. Dieser war zur damaligen Zeit besonders bei Menschen mit Migräne und Tuberkulose bekannt – durch die von ihm entwickelte „Gerson-Therapie“.

Gerson selbst litt seit seiner Kindheit an schwersten Migräneattacken. Die damals üblichen Behandlungsversuche hatten keinen Erfolg gebracht und so sah sich Gerson genötigt, Selbstbehandlungsversuche durchzuführen. Zuletzt unternahm er eine Umstellung auf pflanzliche Kost. Diese *besserte* die Schmerzattacken, *heilte* sie aber

nicht. Erst eine pflanzliche *Rohdiät* brachte den Durchbruch. Nach seinem Medizinstudium arbeitete Dr. Gerson als niedergelassener Arzt und hatte in der Behandlung von Migräne große Erfolge. Er stellte fest, dass durch die Ernährungstherapie neben der Migräne gleichzeitig auch andere Leiden gebessert wurden. Die Erfolge sprachen sich schnell herum und es wandten sich auch Menschen mit anderen Krankheiten an ihn. Zur damaligen Zeit galt Tuberkulose als unheilbare Krankheit, da es noch keine Antibiotika gab. Eine Tuberkulosekranke bat ihn, sie auch zu behandeln. Er teilte ihr mit, dass er keinerlei Erfahrungen mit Tuberkulose habe, und machte ihr keine großen Hoffnungen auf Genesung. Unerwartet ging es aber auch ihr besser. Auch dieser Erfolg sprach sich schnell herum und Gerson behandelte dann viele Tuberkulosekranke.

Professor Ferdinand Sauerbruch interessierte sich für diese Therapie. Er schickte zwei Assistenten zu Gerson, die dessen Behandlungsfälle über längere Zeit prüften. 1925 begann er an der Münchener Universitätsklinik eine Studie mit Tuberkulosekranken. Schon bald berichteten Sauerbruch und sein Mitarbeiter Adolf Herrmannsdorfer von ungewöhnlichen Heilungserfolgen. Von 450 Tuberkulosekranken wurden durch die „Gerson-Diät“ 446 Personen gebessert oder geheilt. Weitere Untersuchungen folgten.

Sauerbruch und Herrmannsdorfer stellten ihre Ergebnisse bei Ärztekongressen vor. Der Widerstand seitens der Wissenschaft war groß, denn damals galt die tägliche Aufnahme von mehr als 100 g Eiweiß als überlebensnotwendig. Es herrschte die Lehrmeinung, dass rohe Nahrung nicht gut verdaut werden könne. Deshalb setzte man Kranke auf gekochte Schonkost. In diesem Umfeld prallte die „Gerson-Therapie“ auf unüberwindlichen Widerstand.

Max Gerson wurde in seiner weiteren Tätigkeit auch mit unheilbar an Krebs Erkrankten konfrontiert. Genau wie bei seiner ersten Tuberkulosekranken machte er sich nicht all zu viel Hoffnungen auf Besserung. Doch wieder wurde er durch die Wirksamkeit überrascht und schließlich folgten immer mehr Krebskranke seinen Empfehlungen – mit Erfolg. (Semler, a.a.O.)