Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 52 (1997)

Heft: 6

Artikel: Lassen Sie die Pfunde purzeln

Autor: Elias, Gerhard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-891852

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Lassen Sie die Pfunde purzeln

Im kommenden Februar wird die Biofarm eine 7-Tage-Körnerkur auf den Markt bringen. Angesichts der Tatsache, dass immer mehr Menschen sich mit Gewichtsproblemen herumschlagen, den vielen auf dem Markt angepriesenen Wunderpillen zum Abnehmen – vollkommen zu Recht – nicht trauen, wird mit dieser Kurpackung eine Lücke nicht mit einer weiteren Pille geschlossen, sondern mit einer Kur, die sich vollständig an den Grundsätzen der Vollwerternährung orientiert. Dass sie funktioniert, habe ich selber zusammen mit meiner Frau ausprobiert. Ein Pfund pro Tag haben wir abgenommen, obwohl wir die Portionen als reichlich bemessen empfunden haben.
Die Kuranleitung ist von Gerhard Elias verfasst worden. In der nächsten Nummer werden wir die Rezepte für jeden Tag abdrucken, damit Sie rechtzeitig eine Hilfe in der Hand haben, um den über die Feiertage zugelegten Speck wieder abzubauen... ***(Red.)***

Gehören Sie auch zu den vielen, die Gewichtsprobleme haben und trotz allen Diätversuchen noch keinen richtigen dauerhaften Erfolg hatten?
Wir haben uns mit diesem Problem befasst. Ausführlich. Aufgrund modernster wissenschaftlicher Erkenntnisse der Zusammenhänge zwischen Ernährung und Organfunktionen stellen wir Ihnen die **Biofarm-7-Tage-Körnerkur** vor.
Sie ist leicht zuzubereiten, auch für Berufstätige; sie schmeckt gut, ist abwechslungsreich, ausgewogen und gut bekömmlich, auch für ältere Menschen. Die 7-Tage-Körnerkur ist ein guter Einstieg zu einer gesünderen Ernährung. Damit ist diese Natur-Kur auch hervorragend geeignet, um verschiedene Getreidesorten kennenzulernen. Und noch ein angenehmer Nebeneffekt: Die Körnerkur ist preiswert.
Lesen und beherzigen Sie vor Kurbeginn die folgenden Empfehlungen. So wird die Kur für Sie ein voller Erfolg werden und eine Starthilfe für ein neues Wohlbefinden.

1. Was ist die Biofarm-7-Tage-Körner-Kur?

Eine bewährte kalorienreduzierte und abwechslungsreiche Kurzzeit-Vollwert-Ernährungsreform auf vorwiegend lacto-vegetabiler Basis, um Übergewicht zu vermeiden oder abzubauen.
Diese Ernährungsform ist mit vollwertigen und naturbelassenen Lebensmitteln ausgestattet: Vor allem Vollgetreide, reichlich frisches Gemüse und Obst sowie geeignete Milchprodukte: Im Mittelpunkt stehen die täglich wechselnden Vollkorn-Getreidesorten aus kontrolliert biologischem Anbau, die wertschonend zubereitet werden: Beutel mit je 180 g Dinkel, Hirse, Hafer, Vollreis, Gerste, Buchweizen und Kruska-Körnermischung. Integrierender Bestandteil ist das Kur-Getreidegewürz. Die 7-Tage-Vollwert-Körner-Kur ist selbstverständlich auch für einzelne Tage geeignet.

2. Warum ist die Kur so erfolgreich?

Die Gewichtsreduktion beträgt 2 bis 3 Pfund pro Woche. Die Kur reduziert auf natürliche Art und Weise dauerhaft unerwünschte Fettpolster an Bauch und Hüften und überflüssige Wasseransammlungen in den Geweben. Sie hinterlässt kein Hungergefühl, sondern sättigt lang und anhaltend. Sie ist schnell und leicht zuzubereiten und somit ideal für Ernährungsbewusste und solche, die es werden wollen.

3. Was hat die Kur mit Vollwert-Ernährung zu tun?

Es werden vor allem vollwertige und naturbelassene Lebensmittel gegessen. Das bedeutet:

- sehr ballaststoff-, vitamin- und mineralstoffreich
- Versorgung des Körpers mit bekannten lebensnotwendigen Nahrungsinhaltsstoffen

- Zufuhr nicht bekannter, aber möglicherweise lebensnotwendiger Inhaltsstoffe
- Aktivierung aller Verdauungsorgane
- optimale Entwicklung von körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit
- Gesunderhaltung durch Ausbildung von Abwehrkräften

Foto Fankhauser FAW

Prinzipien der Vollwerternährung:

«Lasst unsere Nahrung so natürlich wie irgend möglich» (Prof. Dr. Werner Kollath)

- Lebensmittel werden möglichst wenig verarbeitet
- Isolierte und raffinierte Produkte werden gemieden
- Pflanzliche Lebensmittel werden bevorzugt
- Während der Kur kein Fleischverzehr
- Genussgifte werden gemieden
- Die Kur-Lebensmittel stammen aus biologischem Anbau

4. Wie funktioniert die Kur?

Die Gewichtsabnahme erfolgt durch die gezielt verminderte Energie- und erhöhte Vitalstoffzufuhr. Pro Tag werden mit drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten im Durchschnitt insgesamt nicht mehr als ca. 1'150 kcal = 4830 kJ gegessen. Die Hälfte dieser Energie stammt aus den nährstoffreichen Vollkorn-Getreidekörnern. Der andere Teil wird aus knackigem Saison-Gemüse, frischem Obst und geeigneten Milchprodukten (Joghurt, Sauermilch, Kefir, Hüttenkäse usw.) bereitgestellt.
Mit dieser idealen Kombination vollwertiger Lebensmittel ist die 7-Tage-Vollwert-Körner-Kur eine fettarme und kohlenhydratreiche Reduktionskost mit mässigem Eiweissanteil. Sie ist damit natürlicherweise besonders reich an lebenswichtigen B-Vitaminen, Vitamin E, Beta-Carotin sowie Vitamin C, daneben an Mineralstoffen und Spurenelementen (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen usw.). Gerade diese Konstellation ist für den reibungslosen Ablauf der Stoffwechselvorgänge unbedingt notwendig.
Der natürlich hohe Nahrungsfaseranteil (Ballaststoffe) sorgt für eine ausreichende und langanhaltende Sättigung, ohne den Körper mit unnötigen Energiewerten zu belasten.
Ausserdem regen die grösstenteils unverdaulichen Nahrungsfasern die Darmtätigkeit an und fördern somit die Ausscheidung schädlicher Stoffwechsel-Endprodukte.
Diese «Generalreinigung» von innen wirkt sich auch wohltuend auf das «Äussere» aus. Die Haare werden glänzend, die Fingernägel fester und auch Hautunreinheiten können verschwinden.
Zusätzlich unterstützt der Kaliumreichtum der Kur die Entschlackung und Entwässerung. Insgesamt wird damit gleichzeitig eine gute diätetische Wirkung bei Bluthochdruck, erhöhten Harnsäure-, Cholesterin- und Fettwerten erreicht.

5. Leichte, schmackhafte Zubereitung

Die Durchführung der 7-Tage-Vollwert-Körner-Kur ist denkbar einfach. Für jeden Tag steht eine andere Getreidesorte zur Verfügung.
Es ist ideal, wenn schon am Vorabend die Getreideportionen für den nächsten Tag vorbereitet werden. Die vorgewogene Menge Körner oder Schrot wird in etwa 5 dl Wasser aufgekocht und anschliessend ausgequollen. Danach wird der Getreidebrei in drei gleichgrosse Portionen aufgeteilt, der dann je Mahlzeit entweder mit zerkleinertem Obst, fettarmen Milchprodukten oder frischem Gemüse vermischt werden kann. Nach dem Motto: morgens fruchtig-erfrischend, mittags herzhaft-kräftig, abends schmackhaft-leicht verdaulich. In welcher Reihenfolge die einzelnen Körnertage durchgeführt werden, bleibt jedem selbst überlassen. Selbstverständlich können auch die Tagesmahlzeiten untereinander ausgetauscht werden.
Jede Mahlzeit der Körnerkur kann durch eine Ergänzung mit Gewürzen und diversen Zutaten variiert und damit geschmacklich neu gestaltet werden. Beliebte Zutaten sind: Biofarm-Getreidegewürz, Tomatenmark, frische Zwiebeln, Knoblauch, Meerrettich, Curry, Vanille, Zimt, Fruchtsaft, geriebene Zitronenschale und auch Apfelessig.
Eine feine pikante Würzung wird erreicht, wenn das Getreide in einem rein pflanzlichen natriumarmen Gemüse-Extrakt gegart wird.
Wichtig: Nur wenn jede Mahlzeit abwechslungsreich zubereitet wird, ist auch der Bedarf an Vitaminen, Mineralien und Eiweiss für diese Wochenkur zufriedenstellend gedeckt.
Fazit: Volle Leistungsfähigkeit und gute Laune

6. Zusätzliche Tips, damit die Kur ein Erfolg wird

1. Für die optimale Wirkung der Kur sollten die empfohlenen Kur-Zutaten im Fachgeschäft frisch eingekauft werden.

2. Zur Einstimmung und Unterstützung des Magens und des Darms aufs Entschlacken und Entwässern empfiehlt es sich, die Wochenkur mit 2 bis 3 Vor-

bereitungstagen einzuleiten. Morgens nüchtern wird z.B. ein grosses Glas Gemüsesaft (z.B. Sauerkraut, Sellerie), Trinkmolke, verdünnte Frischpflanzensäfte oder Fruchtsaft zusammen mit 2 Esslöffeln Weizen- oder Haferkleie getrunken. Das schmeckt sehr würzig, pikant und leitet die notwendige Darmreinigung ein. Auch während der Kur ist es von Vorteil, täglich 2–3 Esslöffel Weizen- oder Haferkleie einzunehmen.

3. Ausser den angegebenen Mahlzeiten nichts anderes essen! Vor allem die vorgegebene Tagesmenge Getreide sollte nicht aufgestockt werden. Das vorgeschriebene Vollkorngetreide sorgt für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Als Zwischenmahlzeit können noch zweimal täglich etwa 200 g frisches Obst oder Gemüse gegessen werden.

4. Wer die grosse Palette der im Handel angebotenen saisonalen Gemüse- und Obstsorten in die Gestaltung seines Speiseplans einbezieht, kann auf schmackhafte und vielseitige Weise abspecken. Insbesondere Gemüse lässt sich sehr schmackhaft in vielerlei Formen zubereiten.

5. Stichwort Öl: Zum Anrichten und Verfeinern ist wenig kaltgepresstes und naturbelassenes Pflanzenöl zu verwenden.

6. Alle Mahlzeiten sind fleischlos zu gestalten. Salz, Meersalz und stark natriumhaltige Würzmittel dürfen nicht verwendet werden, weil dann die entsprechende Wirkung aufgehoben wäre.
Zum Süssen bei Bedarf nur kleine Mengen natürlicher Süssungsmittel wie Honig, Birnendicksaft oder Ahornsirup sowie flüssigen Süssstoff verwenden.

7. Als eines der obersten Gebote der Kur sollten jeden Tag mindestens zwei Liter kalorienarme Flüssigkeit getrunken werden. Es darf auch mehr sein. Am besten eignen sich Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee und auch Getreidekaffee. Damit werden die Verdaulichkeit und Bekömmlichkeit der Speisen erhöht und die Stoffwechselschlakken besser ausgeschwemmt. Das lässt zusätzlich auch kein Hungergefühl aufkommen. Zum Essen nicht trinken. Getränke gibt es hauptsächlich vor- oder nachher. Während der Kur keinen Alkohol trinken. Auf Kaffee und schwarzen Tee in grösseren Mengen und aufs Rauchen möglichst verzichten. Schokoladenartikel sollten selbstverständlich tabu sein.

8. Die Speisen sind gründlich zu kauen und einzuspeicheln. Das ist besonders wichtig für die Zähne und die gesamte Verdauungsleistung. Gleichzeitig wird damit auch der Vitamin- und Mineralstoffgehalt der Nahrung besser ausgenutzt.

9. Wer berufstätig ist, kann eine der kalten Mahlzeiten als Mittagsimbiss mitnehmen. Fertig zubereiteten Brei einfach in einen gut schliessenden Behälter füllen.

10. Neben einer bewussten Ernährung spielen während dieser Kur auch gezielte Bewegung an frischer Luft und genügend Entspannung eine wesentliche Rolle.

(Fortsetzung folgt)

Was heisst schon unbedenklich?

Wir haben es gehört, die Bestrahlung von Lebensmitteln ist unbedenklich. Eine EU-Kommission bestätigt uns dies nach Anhörung von anderen Kommissionen und vieler Spezialisten. Nachdem in der ehemaligen Sowjetunion Zwiebeln und andere Lagergemüse schon seit Jahrzehnten zur Haltbarkeitsverlängerung bestrahlt und auch Gewürze legal oder illegal durch Bestrahlung entkeimt wurden, hören wir es nun hochoffiziell: Bestrahlte Lebensmittel sind nicht gesundheitsschädlich. Die Russen sind ja auch nicht kränker als wir, oder? Worauf beruhen diese Aussagen: auf der Tatsache, dass jemand, der bestrahlte Zwiebeln isst, weder Durchfall noch Haarausfall noch andere akute Leiden erwarten muss oder darauf, dass Tests an Ratten ergeben haben, dass diese Zwiebeln weder kanzerogene noch mutagene oder keimschädigende Effekte zeigen?

Vielleicht fragen Sie sich auch: Was soll dieser Unsinn?

Ich gehe mit Ihnen eine Wette ein, dass in den nächsten Jahren bestrahlte Produkte auf den Markt kommen werden und dass wir uns kaum dagegen wehren können, weil die WTO solche Unqualität schützen wird. Dasselbe werden wir mit dem Hormonfleisch aus den USA erleben. Transgene Nährpflanzen sind ja bereits auf dem Markt.

Damit ist eine neue Stufe des Wirtschaftsimperialismus erreicht. Wir können nicht mehr auswählen, was wir essen wollen,

der grosse Bruder sagt uns, was für uns gesund ist.

Wenn wir dieser Situation ausweichen wollen, müssen wir Detektivarbeit leisten und unsere Lebensmittelpackungen auf Kleingedrucktes absuchen und unsere Lieferanten zu eidesstattlichen Erklärungen nötigen.

In den letzten Jahren erleben wir, dass unnötigerweise menschen- und naturverachtende Technologien eingeführt und legalisiert werden, weil überall Zauberlehrlinge rücksichtslos alles umsetzen, was möglich und lukrativ erscheint. Das Traurige an dieser Situation ist, dass keine der erwähnten Technologien nötig sind. Für alle gibt es Lösungen, welche dieselben Zielsetzungen erfüllen, aber unnötige Risiken ausschliessen und damit vernünftig sind.

Was wir heute benötigen, ist wissenschaftliches Denken, das sich nicht nur mit Technokratie und Forschungsfeldern beschäftigt, sondern auch in den Bahnen des gesunden Menschenverstandes denken lässt, das Aspekte von Marketing und Ethik einbezieht.

Andernfalls wird man das böse Wort von Lavoisier auf die Lebensmittelwissenschaft anwenden, der schon vor 200 Jahren gesagt hat, *wer nur von Chemie etwas versteht, versteht auch von Chemie nichts.*

Peter Laternser

PS: Peter Laternser ist Redaktor und Herausgeber der Zeitschrift ‚Lebensmittel Industrie'. Ich finde es beachtlich, dass er seinen Lesern eine so deutliche Sprache zumutet. (Red.)