

# A Propos

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **49 (1994)**

Heft 1

PDF erstellt am: **10.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

# A PROPOS

Die Lektüre alter Zeitungen nach der Rückkehr aus den Ferien fördert ein ähnliches Gefühl zutage, wir wenn man im Hochgeschwindigkeitszug mit dem Rücken zur Fahrtrichtung sitzt: Alles, was man wahrnimmt, ist im selben Moment schon längst vorüber. Gewiss relativiert die Retrospektive die (scheinbare) Wichtigkeit von Dingen – aber dennoch vermag auch «kalter Kaffee» den Konsumenten mitunter noch ganz beträchtlich zu enervieren.

Zum Beispiel wenn ich die teils unwirschen und teils gönnerhaften Qualifikationen einiger Politiker zum Bestreben einer Anzahl Jugendlicher lese, einen neuen Anlauf zur Integration der Schweiz in Europa zu wagen.

Von «Zwängerei und Missachtung des Volkswillens» war da einerseits die Rede und andererseits von einer «sympathischen, aber unrealistischen» Aktion.

Mit Verlaub: Dieses Land steht seit eh und je unter der Alleinherrschaft der «Realisten» – und mit welchem Resultat? Sind die mutwillige und die fahrlässige Zerstörung der Lebensgrundlagen aufgehalten worden? Hat sich die soziale Kluft zwischen Mausarmen und Steinreichen verringert? Ist die Gleichstellung aller Menschen, egal welchen Geschlechts und welcher Herkunft, verwirklicht? Betreiben die Räte eine nachvollziehbare, verantwortungsvolle und sachgerechte Finanzpolitik? Hat jemand aus den Mündern der «Realisten» als Antwort auf die

Wirtschaftskrise mehr vernommen als wohlfeile Phrasen? Ist in unserem «System der staatlich besetzten Landschaftsgärtnerei zwecks Produktion von Überschüssen» (mitunter fälschlicherweise Landwirtschaftspolitik genannt) noch ein ausreichender Sinn zu entdecken? Eben.

Also, was bietet sich den Jungen – so sie der öffentlichen Sache nicht ohnehin schon angewidert den Rücken gekehrt haben – denn für ein Bild von der Polit-szene Schweiz? Werden die drängenden Probleme erkannt, angesprochen, diskutiert, entschieden und innert nützlicher Frist effektiv gelöst in diesem Land? Sind bei Lichte betrachtet überhaupt in den entscheidenden Bereichen Durchbrüche festzustellen, denen wahrhaft

der Gestaltungswillen und die Gestaltungskraft der Politiker zugrunde liegen? Eben.

Und da mokieren sich einige meist schon einigermaßen angejahrte Amtsträger, wenn junge Menschen genug haben vom offiziellen Polittheater und ihre Zukunft selber in die Hand nehmen. Wenn sie dann allenfalls gescheitert sein wird, die Initiative aus Jugendkreisen, dann werden es selbstredend die Propheten schon immer gewusst und gesagt haben. Und dabei nicht einmal merken, dass ein misslungener Anlauf der Jungen immer noch weit besser ist und erheblich mehr Hoffnung gibt als das dumpfe Treten an Ort der «Realisten».

Aus «Der Bund» 185/93

# Gesundheit

## Ohne pflanzliche Faserstoffe geht es nicht

**Ballaststoffe galten lange Zeit als unnützer Ballast, weil sie unverdaulich sind, keine Energie liefern, also nicht nahrhaft sind. Heute sind die Ballaststoffe – auch Faserstoffe genannt – wissenschaftlich anerkannt, nachdem das Reformhaus bereits über Jahrzehnte darauf hingewiesen hatte.**

**Ausser Verstopfung und Darmträgheit sind eine ganze Reihe anderer ernährungsabhängiger Zivilisationskrankheiten auf einen zu geringen Faserstoffgehalt der Nahrung zurückzuführen.**

Der Begriff Ballaststoffe stammt aus dem niederdeutschen Sprachbereich, wahrscheinlich aus der Hansezeit. Die Koggen (dickbauchige Hanseschiffe) nahmen, wenn sie keine Ladung mit sich führten, Steine als Ballast mit, um besser segeln zu können. Diese Last war an sich nutzlos, wenn man nur ihren Wert betrachtet. Sie war aber wichtig zum Navigieren.

Ähnlich ist es mit den Ballaststoffen in der Ernährung: Sie lie-

fern zwar keine Energie für den Körper, aber der Mensch braucht sie als notwendige «Last». Der Ballast fördert nämlich hervorragend die Darmbewegung.

### Variantenreiche Pflanzenwirkstoffe

Grundsätzlich kommen Ballaststoffe nur in pflanzlichen Lebensmitteln vor; als Stütz- und Struktursubstanzen geben sie

den Zellen den notwendigen Halt. Den Vitaminen vergleichbar handelt es sich auch hier um eine Gruppe von verschiedenen Verbindungen mit unterschiedlichen Wirkungen.

Hierzu zählen die wasserunlösliche Zellulose oder das Lignin, die wasserlöslichen Pektine und die Hemizellulosen. Sie alle gehören zur Gruppe der unverdaulichen Kohlenhydrate, das heisst: Die Verdauungssekrete des Menschen enthalten nicht

die Enzyme, um sie spalten und damit verdauen zu können. Während Obst mehr Pektine enthält, bestehen die Getreideballaststoffe hauptsächlich aus Hemizellulose und Zellulose. Die letzteren Stoffe wirken besonders günstig auf den Darm und regen die Tätigkeit des Dickdarms an.

Bahnbrechend für die neuere wissenschaftliche Bewertung der Ballaststoffe waren die Beobachtungen des englischen Forschers