Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 28 (1971)
Heft: 11

Artikel: Sesam, ein wertvolles Nahrungsmittel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553321

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: 02.07.2025

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

schreibt nicht alle vorkommenden Kinderkrankheiten, weil sie durchwegs auf dieser Basis zu behandeln sind, um sie erfolgreich ausheilen zu können.

Sesam, ein wertvolles Nahrungsmittel

Vielen ist der Sesamsamen noch immer unbekannt, obwohl er seines Gehaltes wegen auch bei uns Eingang gefunden hat. Wenigstens wissen ihn jene zu schätzen, die sich ohnedies einer Vollwertnahrung bedienen. Heimisch ist er im Orient, wo er seit Jahrhunderten beliebt ist und deshalb kultiviert wird. Berichte aus Indien und China melden sogar, dass man dort das Sesamöl, zur Ausnützung seiner Werte bei der Herstellung von Heilmitteln verwendet. Bekannt ist es in jenen Ländern auch zur Blutstillung, bei Verletzungen und zur Heilung von Wunden.

Im übrigen aber dient der kleine, weisse Samen als tägliches Nahrungsmittel, da er eine wunderbare Eiweiss- und Fettquelle darstellt. In Gegenden, in denen es im Orient noch an Milchwirtschaft mangelt, muss Sesam mithelfen, den Eiweissbedarf zu decken. Es bildet dort somit eines der wichtigsten Nahrungsmittel. Doch enthält er auch ungesättigte Fettsäuren, was vor allem den Nerven, der Leber und Galle zugutekommt. Auch für die Diät der Magenkranken ist er zweckdienlich. Seine günstige Wirkung auf die Verdauungsorgane ist auch dem Sesamöl eigen, nur sollte dies stets in naturbelassenem, also kaltgepresstem Zustand Verwendung finden.

Da dieser unscheinbare Same auch sehr mineralstoffreich ist, vermag er manchen Mangel zu decken, und im Orient gleicht er deshalb auch manche Knappheit aus. Er spendet uns nämlich Kalk, Eisen, Phosphor, Magnesium, Kieselsäure, Kupfer und Spurenelemente. Da er auch Vitamin E enthält, ist er vor allem schwangeren Frauen nützlich. So, wie die Sojabohne durch ihren Lezithingehalt für Nerven, Hirnzellen und die endokrinen Drüsen grosse aufbauende Werte besitzt, steht ihm in dieser Beziehung auch der Sesamsamen nicht nach, enthält er doch nicht weniger Lezithin als die Sojabohne. Daher kräftigt er auch bei Müdigkeit und Erschöpfung. Infolge des zuvor erwähnten Gehaltes an hochungesättigten Fettsäuren ist Sesam auch noch für die Nervenzellen des Körpers wichtig. Überhaupt ist dieser Gehalt nicht zu unterschätzen, da unsere Zivilisationsnahrung eher zuviel gesättigte Fettsäuren aufweist, dafür aber einen Mangel an den hochungesättigten Fettsäuren besitzt, wie dies seinerzeit die Vitalstoff-Forschung mit Nachdruck bewiesen hat. Wir sollten daher von gehärteten Fetten Abstand nehmen.

Ein Aufenthalt im Nahen Osten lässt rasch erkennen, wie geschätzt und verbreitet der Sesamsamen in jenen Gegenden ist. Bereits haben sich dort auch schon wertvolle Sesamprodukte eingeführt. Bei meinem letzten Aufenthalt in Israel habe ich sie im Reformhaus vorgefunden, und auch die Araber, ja selbst die Beduinen bekundeten Interesse daran, denn dies könnte für ihre Ernährung eine Bereicherung bedeuten, wiewohl sie ja den Samen selbst seit Jahrhunderten mit grosser Wertschätzung verwenden. Sie kennen ihn natürlich nicht durch wissenschaftliche Forschungen wie wir, sondern lediglich durch vielseitige Erfahrung, was ihnen auch völlig dient. Zusammen mit Früchten und ihrem Beduinenbrot, das eine Art Fladenbrot darstellt, hilft ihnen Sesam, auf weiten Wanderungen ausdauernd zu sein, ja, sie können mit dieser einfachen Ernährung sogar die Strapazen von Wüstenwanderungen durchhalten, was doch bestimmt für sich spricht. Wir sollten daher diesem kleinen Samen in unserer Ernährung den gebührenden Platz einräumen. Auch für das Kleinkind ist er sehr wertvoll, und für die Krankendiät wirkt er sich vorzüglich aus. Also, lassen wir ihn bei unserer Vollwertnahrung nicht fehlen, ist er doch in sämtlichen Reformhäusern erhältlich.