Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 48 (1991)
Heft: 9

Artikel: Abwechslungsreiche Getreidenahrung : aber vollwertig!
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969813

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: 15.07.2025

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

Bessere Kreislauftätigkeit

Wissenschaftliche Beobachtungen an Fastenden haben ergeben, dass anfangs erhöhte oder auch noch normale Blutdruckwerte in der ersten Fastenwoche in den unteren Grenzbereich fielen. Als Ursache dieser Beobachtung gilt die allgemein verbesserte Kreislauftätigkeit während des Fastens. Nach der ersten Anpassungszeit fühlen sich Faster tatsächlich leistungsfähiger. So ist es denn auch vor allem angezeigt, regelmässig zu fasten, um arteriosklerotische Gefässveränderungen günstig zu beeinflussen. Hier ist es allerdings unerlässlich, langfristig ausserdem auf eine vitalstoffreiche, vorwiegend vegetarische Ernährung umzustellen.

Weil die Umstellung der gesamten Stoffwechselvorgänge beim Fasten so tiefgreifend ist, dass es manchmal zu Komplikationen kommen kann, ist es empfehlenswert, die sogenannte Nulldiät, bei der überhaupt keine Nahrung, auch keine Säfte, aufgenommen wird, unter ärztlicher Kontrolle durchzuführen, damit Kreislauf, Blutbild und Allgemeinzustand überwacht werden können. Demgegenüber ist das Kurzfasten – schon zwei bis drei Tage können genügen – ungefährlich. Und es wirkt sich auf den gesamten Organismus erneuernd aus, so gut, dass sich an einer kürzlich in Giessen (BRD) durchgeführten Untersuchung 90 Prozent aller Teilnehmer derart begeistert ausdrückten, dass sie dieses selbst auferlegte Fasten unbedingt wiederholen wollten.

Trotzdem sind gewisse Dinge zu beobachten. Ein altes Sprichwort sagt: «Wer gut reinigt, heilt gut». Es ist ratsam, auch das kurze Fasten (kombiniert mit einer Gemüse- und Fruchtsaftkur) mit einer gründlichen Darmreinigung zu beginnen. Hier hilft ein Löffel Glaubersalz, das man in einem Glas Wasser ausflöst und trinkt. Die abführende Wirkung ist prompt. Insgesamt sollte man während des Tages bis zu drei Liter Flüssigkeit trinken. Bei allen optimalen Bedingungen einer langen oder kurzen Fastenkur bleibt indessen die innere Einstellung der entscheidende Faktor.

Gehen Sie von Anfang an mit einer positiven Einstellung in das «Fastenabenteuer», versuchen Sie, während dieser Zeit die faszinierenden neuen Vorgänge in ihrem Organismus zu beobachten, indem sie in ihn «hineinhorchen». Es wird sind lohnen! Nicht umsonst sagen die Chinesen: «Drei Zehntel aller Erkrankungen heilt die Medizin, sieben Zehntel die Ernährung». – Und dazu gehört letztlich auch die Nahrungsenthaltung. (BN)

Abwechslungsreiche Getreidenahrung – aber vollwertig!

Weltweit ist Getreide das wohl wichtigste Grundnahrungsmittel, reich an lebenswichtigen Mineralbestandteilen, Vitaminen und Spurenelementen. Getreide, deren Hauptinhaltsstoffe zur Gruppe der Kohlenhydrate gehören, spenden uns die notwendigen Betriebsstoffe in Form von Stärke, die im Körper in Zucker umgewandelt wird. Aus diesem «Heizmaterial» beziehen wir unsere Energien. Nicht umsonst wird ein gesunder, kraftstrotzender Mann als ein «Mann von Schrot und Korn» bezeichnet. Welche Merkmale die bekanntesten Getreidesorten auszeichnen, wollen wir hier kurz beschreiben:

Weizen: Neben Reis das verbreitetste Getreide, spielt bei der Welternährung die bedeutendste Rolle. Weizen ist reich an hochwertigem Eiweiss, Vitamin B und E sowie an Kieselsäure und auch anderen Mineralstoffen.

Dinkel: Die Urform des Weizens. Neben Eiweiss, hoher Anteil an Magnesium und Eisen.

Grünkern: Wenn Dinkel nicht ganz ausgereift ist und in diesem milchigen Reifegrad

geerntet wird, dann wird er Grünkern genannt. Merkmale: Besonders phosphor- und eisenhaltig.

Roggen: Enthält reichlich B-Vitamine, Kieselsäure, Fluor, Phosphor, Kalium und Eisen.

Hafer: Hoher Anteil an B-Vitaminen, Linolsäuren, Mineralstoffen und Eiweiss.

Hirse: Besonders hoher Gehalt an Kieselsäure, aber auch an anderen Mineralien. Hirse ist wahrscheinlich die älteste Kulturpflanze.

Gerste: Wie Hirse, zeichnet sich Gerste durch hohen Kieselsäuregehalt aus. Reich an Eiweiss.

Buchweizen: Bedeutender Lieferant von Lezithin, Lysin und Phosphor.

Reis: Die Grundnahrung des asiatischen Kontinents. Hoher Anteil an B-Vitaminen. Einseitige Ernährung mit geschältem Reis begünstigt die Entstehung der Beri-Beri-Krankheit als Folge des Vitamin-B-Mangels. Im Reis sind viel Kalium, Calcium und Magnesium enthalten.

Mais: Von Indianern kultivierte Nahrungspflanze. Enthält vor allem Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Phosphor.

Alle Getreidearten werden unserer Gesundheit nur dann dienlich sein, wenn wir sie nicht industriell entwerten, zum Beispiel als polierten, weissen Reis und als Auszugsmehl. Um die Vollwertigkeit des Getreidekorns zu erhalten, sollten wir es schonend zubereiten, ohne den Gehalt der Vitamine und Mineralstoffe wesentlich zu verändern.

Wir haben viele Möglichkeiten, aus Getreide schmackhafte Gerichte und köstliche Backwaren herzustellen.

Gürtelrose – eine schmerzhafte Erkrankung

Jährlich erkrankt jeder zwanzigste Erwachsene an Gürtelrose. Die relative Häufigkeit ist ein Beweis dafür, dass diese Viruserkrankung gar nicht so selten auftritt, wie man im allgemeinen glaubt. Von der Gürtelrose sind mehr Frauen als Männer betroffen, wobei ein Drittel der Erkrankten unter 50 Jahre alt ist. Bei dieser Altersgruppe, die noch über intakte Abwehrkräfte verfügt, heilt die Gürtelrose nach zwei bis vier Wochen – meistens ohne Komplikationen – ab. Bei älteren Menschen gestaltet sich der Verlauf oft schwieriger. Dies schon deshalb, weil man eine lange und schmerzhafte Zeit durchstehen muss. In solchen Fällen können Naturheilmittel zur Linderung und Verkürzung der Krankheitsdauer beitragen.

Welche Ursache liegt eigentlich der Gürtelrose zugrunde, was löst dieses Leiden aus? In der Regel sind wir alle mit dem Varicella-Zoster-Virus infiziert, sofern wir in der Kindheit an Windpocken erkrankt waren, und das sind neunzig Prozent der Menschen in unseren Breitengraden.

Nachdem diese Kinderkrankheit abgeklungen ist, setzen sich die Viren in einigen Nerven fest und können nach Jahrzehnten wieder aktiv werden. Wie bei jeder anderen Viruserkrankung auch, müssen dabei ungünstige Voraussetzungen bestehen, nämlich ein, wenn auch vorübergehend, momentan geschwächter Immunstatus. Als Auslöser der Gürtelrose kommen beispielsweise intensive Sonnenbäder in Betracht, die die Abwehrkräfte, sicherlich mit anderen negativen Faktoren zusammen, schwächen. Immerhin tritt ein Drittel aller Erkrankungen in den Sommermonaten auf.