

# Abwechslungsreiche Getreidenahrung : aber vollwertig!

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **48 (1991)**

Heft 9

PDF erstellt am: **05.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-969813>

## **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.



### **Bessere Kreislauffähigkeit**

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 Kreislauffähigkeit 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 Stoffwechselfvorgänge 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 sich 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 schmerzhaftes 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 schmerzhaftes 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.