Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 50 (1993)

Heft: 3: Die A. Vogel-Kur

Rubrik: Der Natur auf der Spur

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

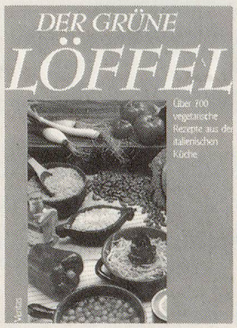
Pilze und Spinat nicht aufwärmen – warum?

Immer wieder wird davor gewarnt, Lebensmittel wie Spinat oder Pilze aufzuwärmen. Diese Ratschläge werden zwar meist befolgt. Warum es jedoch ungesund ist, wissen nur die wenigsten. Pilze bestehen hauptsächlich aus Wasser und Eiweiss. Das Pilzeiweiss ist allerdings sehr leicht verderblich. Schon kurze Zeit nach der Zubereitung und nach längerem Warmhalten tritt der Eiweissabbau ein. Es entstehen Abbaustoffe, die ausserordentlich giftig wirken können. Deshalb soll man Pilze immer frisch zubereiten und sofort nach der Zubereitung verzehren.

Spinat, auch der biologisch gezogene, enthält hohe Konzentrationen von Nitrat. Wird frisch zubereiteter Spinat längere Zeit aufbewahrt oder erneut aufgewärmt, verwandelt sich dieses Nitrat in Nitrit, was im menschlichen Körper zur Bildung von Nitrosaminen führen kann, die krebserregend wirken. Ausserdem kann Nitrit den roten Blutfarbstoff (Hämoglobin) verändern und dadurch den Sauerstofftransport im Körper beeinträchtigen. Relativ hohe Nitratkonzentrationen sind auch in Kopfsalat, Chinakohl, Randen und Rettich enthalten.

BUCHTIP

Der grüne Löffel



Italien wird grün. Welche vielfältigen kulinarischen Genüsse die italienische Küche zu bieten hat, ist wohl allseits auch im Ausland bekannt. «Aber», so fragen die sieben kompetenten Autoren dieses neuerschienenen Buches, «wer kennt ihre vegetarische Seite?» Auf über 400 Seiten sollen der Leser und die Leserin den Weg beschreiten in Richtung einer anderen, eben einer vegetarischen und (trotzdem!) ausgewogenen und ausgesprochen attraktiven, schmackhaften Ernährung. Der erste Teil, «Die gesunde Ernährung», befasst sich ausführlich mit der sogenannten Nahrungsmittelkunde, den Schwächen der Zivilisationskost und den Möglichkeiten, auch in der modernen Welt vollwertige Nahrung auf den Tisch zu bekommen.

Für den Hauptteil haben die Autoren, zu denen auch ein Arzt und Experte fürnatürliche Ernährung und Pflanzenheilkunde gehört, über 700 vegetarische Rezepte vor allem aus der italienischen, aber auch aus der internationalen Küche gefunden, zusammengetragen und erprobt. Einige von der GN-Redaktion versuchte Beispiele zeigten bereits, wie wohlschmeckend und originell sowohl empfohlene Zutaten wie Kombinationen sind. Sie werden in dem Buch sehr übersichtlich dargestellt und sind ausserdem mit einem ausführlichen Sachregister versehen.

Sie finden in dem Buch Gemüse- und Getreidegerichte aller Art, Suppen, Salate und Sossen, Eintöpfe, vollwertige Teigwaren und eine Vielzahl von Reisspeisen, Gerichte aus Keimen, aus Käse, aus Eiern, aus Soja oder aus Meeresalgen, süsse Nachspeisen und hausgemachte Marmeladen – und nicht zuletzt: Kräutertees zur Linderung verschiedener Magen- und Darmbeschwerden. Bezeichnend ein Untertitel des Buches: «Gemüse ist der beste Koch.»

«Der grüne Löffel, über 700 vegetarische Rezepte aus der italienischen Küche», Ehrenwirth Veritas Verlag, München, Fr. 40.80. ISBN 3-431-03224-9

Vitamin E senkt Risiko für Herzkrankheiten

Zwei vor kurzem an die Öffentlichkeit gelangte Studien deuten darauf hin, dass eine erhöhte Vitamin-E-Gabe das Risiko für Herz- und Gefässkrankheiten senkt. Amerikanische Forscher haben seit 1980 87 000 Frauen und seit 1986 46 000 Männer beobachtet, denen während mindestens zweier Jahre regelmässig zusätzliches Vitamin E verabreicht wurde. Das Resultat war erstaunlich: Die Frauen hatten nur noch ein halb so hohes Risiko der Herzerkrankung, bei den Männern war das durchschnittliche Risiko um 26 Prozent gesunken.

Vitamin E ist reichlich vorhanden in Blattgemüsen, Vollkornbrot, Haferflocken, Getreidekeimen, Butter und Eiern. Dass viele Menschen heute schon als Säuglinge unter einem bedrohlichen Vitamin-E-Mangel leiden, erklärt sich daraus, dass die meisten Babynährmittel zuwenig davon enthalten. Muttermilch enthält demgegenüber zehnmal soviel Vitamin E wie Kuhmilch. Bevor man damit begann, das Getreide stark auszumahlen und aus dem Mehl blütenweisses Brot herzustellen, enthielt eine tägliche Ernährung noch mehr als 150 Milligramm Vitamin E. Das von den Keimen, die so viel Vitamine enthalten, befreite Weissmehl liefert nur noch acht Milligramm pro Tag. Eine weitere Folge der Vitamin-E-Unterversorgung ist die weitverbreitete Kurzsichtigkeit.

Reichlich natürliches Vitamin E, das Herzkrankheiten, aber auch Kurzsichtigkeit vorbeugen kann, findet sich zum Beispiel in den Weizenkeimen.

Die «rote Nase» muss keine Trinkernase sein

Vielfach werden Leute mit einer ausgesprochen roten Nase etwas scheel angeschaut. Tatsächlich handelt es sich aber sehr oft um eine erworbene Erkrankung der Gesichtshaut, die nichts mit Alkohol zu tun hat. Die Rötung der Nase und der angrenzenden Wangengegend (medizinischer Begriff: Rosazea) ist wohl am häufigsten in einer Ernährungsstörung begründet. Sie kann, wenn man nichts dagegen unternimmt, allmählich übergehen in eine unangenehme Knötchenbildung. In ganz schlimmen Fällen kommt es zu einer Verformung der Nase, was im Volksmund oft zu Unrecht als «Trinkernase» bezeichnet wird.

Inzwischen hat man herausgefunden, dass die Rosazea im Zusammenhang mit dem Zinkstoffwechsel steht. Dieses Spurenelement spielt eine grosse Rolle im menschlichen Stoffwechsel und gelangt bei einer vollwertigen Mischkost in ausreichenden Mengen in den Organismus. Bei übergrossem Konsum von Kaffee, Schwarztee, Alkohol und einseitiger Kost mit zu vielen raffinierten Kohlehydraten kann es vorkommen, dass über lange Zeit hinweg eben nicht genug Zink in den Körper gelangt.

Die Behandlung der Rosazea erfordert sehr viel Geduld. Neben dem Verzicht auf die oben erwähnten «Zinkräuber» sollten die geröteten Stellen mit einer gewöhnlichen Zinksalbe gut eingerieben werden. Man weiss, dass Zink auf diese Weise in den Stoffwechsel gelangt, weil es die Haut durchdringen kann. Am Morgen lassen sich die Reste der Salbe mit gewöhnlichem warmem Wasser abwaschen.