

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 9

Artikel: Mikronährstoffe gewinnen an Bedeutung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554662>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.05.2025

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

Wohlschmeckende Vogelbeeren

Wer kennt sie nicht, die «giftigen», orangefarbenen Beeren der Echten Vogelbeere (auch Eberesche genannt), die im Herbst einen so herrlichen Baumschmuck abgeben. Der Vogelbeerbaum wächst gerne an Waldrändern, in Hecken und ist oft in Alleen und Parkanlagen anzutreffen. Im Volksmund bezeichnet man ihn, je nach Gegend, mit einer ausgesprochenen Vielfalt von Namen. Sie reichen von «Chrottebeeri» über «Hawaresch» bis zu «Krackenbeer», «Faulbaum», «Faulischbeer» oder «Eschrüssel». Wegen ihrer säuerlich schmeckenden Früchte werden die Vogelbeeren von Kennern gerne als «Zitronen des Nordens» bezeichnet. Zu Recht, darf man gleich beifügen, und zwar noch aus einem anderen als geschmacklichen Grund.

Die Vogelbeeren haben nämlich einen ausgesprochen hohen Gehalt an Vitamin C. Er liegt bei etwa 60 bis 200 Milligramm pro 100 Gramm frische Frucht. In dieser Hinsicht hält die Vogelbeere den Vergleich mit einer normalen Zitrone jederzeit aus. Diese hat einen Vitamin-C-Gehalt von 60 bis 80 Milligramm pro 100 Gramm Frischfrucht. Wenn wir uns dieses Vergleichs bewusst sind, dürfen wir uns wieder einmal das Sprichwort: «Warum denn in die Ferne schweifen, sieh', das Gute liegt so nah!» in Erinnerung rufen. Wir glauben oft, unseren Vitamin-C-Bedarf hauptsächlich mit Südfrüchten, die in unseren Breitengraden nicht oder nur sehr schwer kultivierbar sind, decken zu müssen. Dabei bietet uns die Natur eine Fülle von Möglichkeiten, die uns beinahe unscheinbar zur Verfügung stehen. Sie verlangt lediglich Vertrauen und Aufmerksamkeit.

Dass die Vogelbeeren giftig sein sollen, wie man bisweilen sagen hört, stimmt natürlich

keineswegs. Schon die alten Griechen wussten von der Heilkraft der Ebereschenbeere. Unter Karl dem Grossen im achten und neunten Jahrhundert wurde sie bereits kulturmässig angebaut. Die reifen Beeren wirken leicht abführend. Sie enthalten auch Wirkstoffe mit entzündungswidrigen, blutstillenden und lymphanregenden Eigenschaften.

Werden die Beeren in grösseren Mengen genossen, dann mag einem der in der Beere enthaltene Bitterstoff, der eben auch abführend wirkt, allzu herb vorkommen, da er gleichzeitig den Gaumen zusammenzieht.

Da die Pflanzenzüchter aber dieses äusserst anspruchslose, hübsche Gehölz der menschlichen Ernährung noch besser zugänglich machen wollten, rückten sie diesem Bitterstoff zu Leibe. So entstanden die sogenannten Edelebereschen. Die Edelebereschen kennen wir nun unter den Namen «Rosina» und «Konzentra». Die Beeren beider Baumarten sind süss und beinahe so gross wie die Kirschen. Die Bäume gedeihen auf fast allen Böden. Sie sind vor allem für Gegenden zum Anbau geeignet, in denen sonst kaum Obstbau betrieben werden kann. Die Früchte sind so köstlich wie die Preiselbeeren. Sie eignen sich auch zur Rosinen-, Kompott- und Marmeladenherstellung. Aber nicht nur die Früchte, sondern auch die Blüten sind für unsere Gesundheit wertvoll. Sie können von Mai bis Juni eingesammelt werden. Der Blütentee ergibt ein angenehm-leichtes Frühstücksgetränk. Der Tee als Aufguss der getrockneten, gequetschten Beeren ist gut zum Gurgeln bei Heiserkeit oder auch als Kur bei Magenverstimmung oder Lymphflussstörungen. BN

Mikronährstoffe gewinnen an Bedeutung

Ernährungsbewusste Menschen spüren es, und Ernährungswissenschaftler sind sich darüber im Wesentlichen ebenfalls einig: Auch wenn wir uns vorwiegend mit einer

auserlesenen Vollwertkost ernähren, bietet das nicht in jedem Fall dafür Gewähr, dass wir ausreichend mit Vitaminen versorgt sind. Wir müssen uns deshalb in der heu-

tigen Zeit nicht nur damit beschäftigen, wie die Nahrung unserer Vorfahren oder anderer harmonisch lebender Naturvölker ausgesehen hat, um der «Gesundheit auf die Spur» zu kommen, obwohl dies noch immer sehr aufschlussreich ist. Wir sehen uns heute mehr denn je auch den umweltbedingten Krankheitsursachen ausgesetzt. Zu den schädlichen Giftstoffen, die auf den menschlichen Organismus einwirken, und denen wir mit verschiedenen Vitaminen und Spurenelementen begegnen können, gehören die sogenannten «freien Radikalen». Als Radikale bezeichnen wir höchst aktive, ja aggressive und gefährliche elektrisch geladene Atome oder Molekülbruchstücke. Sie verbinden sich auch mit Molekülen aus Umweltgiften (Luftverschmutzung, Zigarettenrauch und so weiter). Radikale sind derart aggressiv, dass sie auch den körpereigenen Substanzen, auf die sie treffen, Elektronen oder sogar ganze Teile entreissen. Dadurch entstehen wieder neue Radikale, die weiteren Schaden anrichten. So entwickeln sich schnelle Kettenreaktionen und einzelne, besonders aggressive Zwischenprodukte sind praktisch nicht nachweisbar. Sie können aber das körpereigene Abwehrsystem erheblich schädigen, zum Beispiel die weissen Blutkörperchen, die eingedrungene Bakterien und Viren einfach «auffressen».

Nährstoffe als erfolgreiche Abwehr

Gegen diese ständig neu oxydierenden «freien Radikalen», welche durch die heutige gravierende Umweltsituation immer grössere Bedeutung erlangen, kennt die Nährstoffwissenschaft aber eine Abwehr. Als Nährstoffwissenschaft (der Fachausdruck hiezu, von Professor Linus Pauling, einem Freund von Dr. h. c. A. Vogel, geprägt, heisst: Orthomolekularmedizin) wird die Erhaltung guter Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen im menschlichen Körper bezeichnet, die normalerweise im Körper vorkommen. Diese Art der Behandlung darf man zu Recht als Ganzheitsmedizin betrachten. Beispielsweise treten Vitamine in der Natur

in einem ausgewogenen, vom Schöpfer gegebenen Verhältnis zueinander auf, und genau dieses Verhältnis wird der mit Nährstoffen arbeitende Ganzheitsmediziner zum Beispiel bei einer Vitaminbehandlung berücksichtigen. Dieser Hinweis ist sehr wichtig, zumal auf dem Markt schon viele Präparate erhältlich sind, die ohne Rezept abgegeben werden und mit denen Schaden angerichtet werden kann.

Mit natürlichen Nährstoffen, wie sie im Körper also normalerweise vorkommen, können wir gegen die oxydierenden «freien Radikalen» etwas unternehmen. Man nennt sie die «Fänger der freien Radikalen», da sie die Radikalen in harmlose Substanzen verwandeln und sie dadurch unschädlich machen. Zu diesen Fängern gehören verschiedene Vitamine und Spurenelemente. Sie tragen dazu bei, dass die Zellen mitsamt den Milliarden verschiedenster Moleküle, die sie enthalten, geschützt werden. Und sie stärken unser körpereigenes Immunsystem.

Eine hervorragende Eigenschaft als «Fänger» hat, wie neueste Untersuchungen bestätigen, das Beta-Karotin. Es ist eines der über 400 in der Natur vorkommenden Carotinoide. Das sind Farbstoffe, die in zahlreichen Pflanzen auftreten. Das am häufigsten vorkommende und bekannteste Carotinoid ist eben Beta-Carotin. Ein Teil des Beta-Carotins wird im menschlichen Körper zu Vitamin A umgewandelt. Darum werden die Carotine als Provitamine bezeichnet. Das Beta-Carotin wird im Dünndarm gespalten, vom Körper aufgenommen und zum Grossteil als Vitamin A in der Leber gespeichert. Um ein Milligramm Vitamin A im Körper gewinnen zu können, braucht der Mensch

- zwei Milligramm Beta-Carotin der Milch oder
- vier Milligramm Beta-Carotin aus pflanzlichen oder tierischen Fetten oder
- acht Milligramm Beta-Carotin aus gekochten Gemüsen oder Karotten oder
- zwölf Milligramm Beta-Carotin aus gekochten, passierten Karotten

das vom Darm aufgenommen wird.

Karotten fein schaben

Interessant ist in diesem Zusammenhang die Tatsache, dass das Beta-Carotin aus rohen, grob geschnittenen Karotten fast nicht resorbiert, das heisst vom Körper nur teilweise aufgeschlüsselt werden kann. Man muss sie fein schaben um das Vitamin der Verdauung leichter zugänglich zu machen. Neben den Karotten sind Gemüse wie Kresse, Endivien, Spinat, Broccoli, Tomaten, Spargeln, Erbsen und Zucchini weitere gute natürliche Quellen des Beta-Carotins. Doch ist in unserer hochindustrialisierten Welt nicht jedermann imstande, täglich eine ausgewogene, weitgehend naturbelassene Vollwertkost zu sich zu nehmen. Viele Leute müssen wegen der Arbeit öfters auswärts essen, andere verfügen nicht über einen eigenen Garten oder finden nur schwerlich Zugang zu biologisch einwandfreien Nahrungsmitteln. Gewissermassen als Antwort auf diese für viele Menschen unbefriedigende Situation sind Nahrungsmittel entwickelt worden, die hochwertige Nährstoffeigenschaften besitzen und den Menschen eine wertvolle, notwendige Ergänzung anbieten, um die oft vitaminarme, denaturierte und viel zu viele «leere» Kalorien wie Zucker und raffinierte Kohlenhydrate enthaltenden Mahlzeiten auszugleichen. Für den Körper unabdingbare Nährstoffe wie Beta-Carotin sind in der heutigen Zeit in grösseren Mengen notwendig als früher. Umfangreiche Studien haben zum Beispiel

ergeben, dass der «Radikalen-Fänger» Beta-Carotin bei regelmässiger Einnahme das Auftreten bestimmter Krebsarten (Lungenkrebs, Magenkrebs) eindämmen kann, weil es den zellschädigenden äusseren Einwirkungen auf den Körper entgegenwirkt. Einen erhöhten Bedarf an Beta-Carotin haben neben Rekonvaleszenten, Rauchern und Alkoholtrinkern auch schwangere Frauen und stillende Mütter. Darum ist es gut, diesen eigenständigen Mikronährstoff zur Verfügung zu haben.

Nur hundertprozentig natürliches Karotten-Konzentrat

Das Karotten-Konzentrat, in dem das Beta-Carotin natürlich vorliegt, soll aus biologisch angebauten Karotten hergestellt sein. Allerdings ist die Beschaffenheit dieses Nährstoffes von entscheidender Bedeutung.

Als Aufbau- und Stärkungsmittel kann es je nach Belieben eingenommen werden, in Joghurt, Müesli, Suppen, Fruchtsäften, Wasser oder auch als wohlschmeckender Brotaufstrich. Das amerikanische National Cancer Institut (nationales Krebsverhütungsinstitut) empfiehlt aufgrund vielfältiger Erfahrungen eine tägliche Menge von sechs Milligramm Beta-Carotin. Somit kann mit einem Teelöffel natürlichem (und ausserdem wohlschmeckenden) Karotten-Konzentrat der Tagesbedarf vollends gedeckt werden. BN

Höhenunterschiede und das Gefässsystem

Am Samstag, den 24. März 1990, war ich mit einigen Sportfreunden auf der Diavolezza zum Skifahren. Am Freitag regnete es noch in der Tiefe, während es auf der nahezu 3000 Meter hohen Diavolezza geschneit hatte. Es lagen etwa fünf Zentimeter Neuschnee, bei strahlend blauem Himmel und Sonnenschein – und somit waren die Ski-verhältnisse ausgezeichnet.

Bevor ich selbst, als erfahrener Alpengänger, auf eine solche Höhe steige, bleibe ich immer mindestens zwei Tage auf zirka 2000 Meter Höhe, um meine Gefässe den Anfor-

derungen der Höhenlage anzupassen. Ich glaube, dass dies der Grund ist, warum ich eigentlich seit den vielen Jahrzehnten, während denen ich in den Bergen wandere und mit den Skiern fahre, nie bergkrank wurde.

Risiko des Höhenunterschiedes

Als wir an der Bergstation ankamen, sahen wir gerade, wie man eine Frau auf der Tragbahre, mit einem Pelzmantel zugedeckt, hereinbrachte. Sie war nur halb bei Bewusstsein und wurde mit der Gondelbahn