Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 36 (1979)
Heft: 10

Artikel: Die Bedeutung der Pflanzenfasern
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553260

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: 09.07.2025

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

gewicht langsam aber sicher und ohne irgendwelche Nebenwirkungen, weshalb man mit ausgezeichnetem, risikolosem Erfolg rechnen kann, zwar nicht von heute auf morgen, sondern mit der Zeit, besonders, wenn man sich gut beobachtet und je nach Wohlbefinden dosiert.
Nach dem Bericht von Professor Luft scheint eine erfreuliche Aenderung in der Denkweise der Schulmedizin Fuss zu fassen. Dadurch, dass auch deren prominente Vertreter zur Einsicht gelangen, dass man den Millionen Zuckerkranken nicht nur mit Insulin behilflich sein sollte, müssen die Heilpraktiker und Naturärzte mit ihrer Ueberzeugung nicht mehr alleine dastehen, wenn sie alles daransetzen, um wirklich heilen zu können. Diese Wendung erfordert allerdings vom Arzt sowie vom Patienten grössere Anstrengungen, doch sie werden sich lohnen. Wenn der beabsichtigte Erfolg eintritt, wird man doppelt dankbar sein, dass man die Mühe nicht gescheut hat.

Die Bedeutung der Pflanzenfasern

Sind Pflanzenfasern für unsere Gesundheit überhaupt von Bedeutung, da sie doch unverdaulich sind? Während wir in den zivilisierten Ländern in unserer Nahrung täglich nur 2–3 Gramm Faserstoffe aufnehmen, erhalten die Naturvölker durch ihre Ernährungsweise 20–30 Gramm davon. Welcher Vor- oder Nachteil ist durch diese Umstände jeweils mit der Gesundheit verbunden? Weder in Asien, Afrika noch in Amerika beobachtete ich bei den noch naturverbundenen Völkern eine mangelhafte Darmtätigkeit und demnach auch keine Verstopfung. Diese gehört jedoch bei uns zu den schlimmsten und hartnäckigsten Leiden. Gewisse Darmkrankheiten, die mit einem Mangel an Pflanzenfasern in unserer Nahrung zusammenhängen, treten bei den Naturvölkern, die zehnmal mehr Pflanzenfasern aufnehmen als wir, nicht auf. So ist die Diverticulose, die als eine Schwäche in der Darmwandmuskulatur in Erscheinung tritt, bei ihnen unbekannt. Ueber zwei Millionen Menschen leiden an diesen Ausstülpungen der Darmschleimhaut in den USA und über eine halbe Million wird dieserhalb dort jährlich operiert, wie ich dies aus einer Veröffentlichung entnehmen konnte. Es ist demnach verkehrt, zu glauben, Ballaststoffe seien für unsere Gesundheit bedeutungslos. Die erwähnte Diverticulose bringt weitere Nachteile mit sich, denn wer damit belastet ist, leidet auch häufiger an Hämorrhoiden, Darmpolypen und muss eher mit einer Blinddarmentzündung rechnen.

Wissenschaftliche Forschung

Englische Forscher wie Burkitt weisen darauf hin, dass zwischen der Häufigkeit von Dickdarmkrebs und dem Ballaststoffgehalt in der Nahrung ein Zusammenhang bestehe. Es wurde einwandfrei festgestellt, dass der Dickdarm- und Rektumkrebs in den industrialisierten Ländern viel häufiger vorkommt als in den Entwicklungsländern, in denen der Ballaststoffgehalt der Nahrung hoch ist. Eine weitere, bestätigende Feststellung war, dass Vegetarier, die durch Pflanzenfasern mehr Ballaststoffe in ihrer Nahrung aufnehmen, viel weniger an Darmkrebs erkranken. Dabei spielt allerdings bei der Entwicklung von Krebs der bei uns grössere Verbrauch von Fett und Eiweiss noch eine wesentliche Rolle. – Die Forschungsergebnisse zeigten des weiteren, dass die Nahrungsfasern auch vorbeugend gegen die Entwicklung der Arteriosklerose und der koronaren Herzkrankheiten beteiligt sind. Bei strengen Vegetariern mit pflanzenfaserreicher Ernährung war auch erkenntlich, dass der Serumcholesteringehalt bedeutend niedriger liegt als bei Personen, die durch die übliche Ernährung weniger Ballaststoffe aufnehmen. Selbst bei Zukkerkrankheit stellte die Forschung fest, dass sich eine pflanzenfaserreiche Kost sehr gut auswirkt. Eine Vermehrung von

Ballaststoffen soll bei Uebergewicht günstigen Einfluss ausüben.
Während eines internationalen Symposiums äusserte sich Professor J. C. Somogyi aus Rüschlikon/ZH in seinem Referat über die Bedeutung der Pflanzenfasern in der menschlichen Ernährung in gleich bejahendem Sinne wie zuvor erwähnt. Dabei wies er auf den Vorteil hin, der durch die genügende Einnahme von Faserstoffen erreicht werden kann, weil sich dadurch die Verstopfung grösstenteils beheben lässt. Während eines Jahres gab Grossbritannien für Abführmittel 8,5 Millionen Pfund aus, was ungefähr 60 Millionen Schweizer Franken beträgt. Nicht nur die mechanische Wirkung der Nahrungsfaserstoffe ist von Bedeutung, sondern auch die Quellfähigkeit zur Regelung der Darmtätigkeit.

Günstige Umstellung

Wer seine Ernährung auf mehr Faserstoffe umstellt und damit längere Zeit durchhält, wird bald keine Abführmittel mehr einsetzen müssen. Zudem geniesst er noch die anderen, erwähnten Vorteile. Viele Faserstoffe enthalten folgende Nahrungsmittel: die Vollwert-Kleie, das Vollwert-Müesli, das Vollwert-Brot, Risopan sowie alle Vollwertgetreideprodukte nebst allen Gemüsen und Früchten.
In der Umstellung unserer Ernährung auf faserreiche Kost liegt für unsere Gesundheit viel mehr, als wir allgemein für möglich halten. Zur Vorbeugung der Gefässleiden und der Krebserkrankung kann mit der faserreichen Diät auf lange Sicht mehr erreicht werden als mit den meisten teuren Medikamenten, vor allem was jene der Chemotherapie anbetrifft. Eltern sollten ihrer Verantwortung für die Kinder bewusst werden, da bereits 90 Prozent unserer Schuljugend schlechte Zähne aufweist, denn faserstoffarme Nahrung ist zugleich auch mineralstoffarme Kost.
Ein weiterer Vorteil stellte sich durch exakte, wissenschaftliche Versuche heraus, denn die Durchlaufzeit der faserstoffreichen Vollwertnahrung durch den Körper dauert 10–13 Stunden, während faserstoffarme Normalkost 25–38 Stunden benötigt, was eine schlechte Darmtätigkeit darstellt und bereits als Verstopfung bezeichnet werden muss. – Eine Umstellung zu faserstoffreicher Kost bietet uns und unseren Angehörigen alle erwähnten, gesundheitlichen Vorteile. Wer sie erlangen will, muss sechs bis acht Monate konsequent durchhalten, um den vollen Erfolg erreichen zu können. Der Körper braucht bei dieser Umstellung etwas Zeit, doch lohnen sich Mühe und Ausdauer mehrfach, da sie Wohlempfinden und bessere Leistungsfähigkeit mit sich bringen. Auf diese Weise wird das Problem der Darmerkrankung und Verstopfung einmal von anderem Gesichtspunkt aus betrachtet, und es ist sicher nicht schwierig, den Ratschlägen Folge zu leisten.

Pflanzen helfen sich gegenseitig

Dass Pflanzen sowohl uns, wie auch der Tierwelt als stetige Helfer dienen können, ist uns längst bekannt. Sie vermögen aber auch untereinander hilfreich zu wirken, doch wissen wir nicht genau, was sie eigentlich dazu antreibt. Ihnen fehlt ein Nervenzentrum, über das wir Menschen und auch die Tiere verfügen, so dass wir ein Bewusstsein unser eigen nennen können, das den Pflanzen hingegen abgeht. Was ist es daher, was sie antreibt, so hilfreich zu dienen, dass es uns zum steten Nutzen gereicht? Wir können hierüber nur unsere Vermutungen aussprechen, aber eigentlich nichts Bestimmtes aussagen. So wie bestimmte Wachstumsregeln in sie hineingelegt worden sind, damit sie zur Entfaltung gelangen können, so erscheinen uns auch die vielen Formen der Schönheit und der Farbenpracht, die uns unter den Pflanzen begegnen, als rätselhaftes Geschenk schöpferischer Weisheit. – Inwiefern die Pflanze ihrem Leben Daseinsempfinden abgewinnen kann, lässt