Tierisches Fett und Fleisch fördern Darmkrebs

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 5

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-969791

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

mit siebzig oder achtzig heruntergekommen ist. Auch wenn sich das eine oder andere leichte Gebrechen meldet, ist die weitestmögliche Belastung immer besser als die übertriebene Schonung. Etwa bei den Gelenkstrukturen, die naturgemäss schlechter werden beim Altern. Wer sich beim ersten kleinen Indiz eines Schmerzes zu schonen beginnt, der richtet gleich auch seine Muskulatur zugrunde, womit seine Gelenke erst recht weiter geschädigt werden. Ebensolches gilt für andere Organe oder auch das Funktionieren des Immunsystems.

Auch der ältere Mensch darf sich ruhig widrigen Einflüssen wie Wetter, Klima, Luft und Wasser aussetzen und damit seinen Körper immer wieder etwas herausfordern. Mal durch Kühle, mal durch Wärme, mal durch Wasser, mal durch Trockenheit, mal Bewegung, mal Anspannung, mal Erholung. Dieses regelmässige «Wechselbad» gehört zu einem Lebensrhythmus, der sich auch in mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit und einer allgemein guten Grundstimmung äussert. Auf dem Boden dieser Grundstimmung geht bis ins hohe Alter alles viel besser. (BN)

Tierisches Fett und Fleisch fördern Darmkrebs

Immer mehr erhärten sich Behauptungen, wonach die moderne Ernährung bei der Entstehung von Dickdarmkrebs eine entscheidende Rolle spielt. Schon zu Beginn der achtziger Jahre hat man beobachtet, wie in den USA, Westeuropa und Australien bis zu zehnmal mehr Dickdarmkrebserkrankungen als in Ländern des Fernen Ostens und der Dritten Welt vorgekommen sind. Daraus schloss man, dass nicht Erbanlagen, sondern Ernährungseinflüsse für diesen grossen Unterschied verantwortlich sein mussten – was sich nun in einer grossen amerikanischen Studie bestätigte. Es ist der Konsum von Fett tierischer Herkunft, welcher das Risiko von Darmkrebserkrankungen erhöht, während eine an pflanzlichen Fasern reiche Ernährung gegenteilig wirkt.

Eine übermässig fettreiche Ernährung stimuliert die Ausschüttung von Gallensäuren. Ihre Veränderung durch Bakterien des Dickdarms führt zu tumorfördernden Produkten. Demgegenüber führt eine faserreiche Kost, wie sie beispielsweise diejenige eines Vegetariers darstellt, zu einer viel rascheren Darmpassage der Nahrung. Ballaststoffarme Ernährung – vor allem die raffinierten Kohlenhydrate wie weisser Reis, Teigwaren, Zucker, Weissbrot – wie sie in der westlichen Welt leider noch immer bei der Mehrzahl der Menschen üblich ist, hat eine längere Verweildauer im Verdauungstrakt und erhöht deshalb auch die Kontaktzeit von schädlichen Spaltprodukten mit der Darmwand.

In dieser neuen, an der Harvard-Universität von Boston über mehrere Jahre hinweg erarbeiteten Studie wird nun nachgewiesen, dass das Auftreten von Darmkrebs eindeutig mit dem Konsum von tierischem Fett und Fleisch (vor allem Schweine- und Rindfleisch) und von gesättigten und einfach ungesättigten Fettsäuren zusammenhängt. Anderseits zeigten tierische Fette aus Milchprodukten keinen Zusammenhang mit dem Erkrankungsrisiko. Einen günstigen Einfluss hatte demgegenüber die Einnahme von Nahrungsfasern, besonders in Form von Früchten. Ein zusätzlich höheres Risiko einer Erkrankung zeigte sich bei Frauen, die gleichzeitig viel tierisches Fett und besonders wenig Nahrungsfasern assen.

Diese aufwendigen Studien sind offenbar notwendig, um den Menschen in seinem Essverhalten wieder zur Natur zurückzubringen. Würde er es seinen Vorfahren oder den Naturvölkern nachmachen, die aus

Intuition oder aus Mangel anderer Möglichkeiten gewissermassen «automatisch» das Richtige – und erst noch in weitgehend naturbelassener Form und nicht im Übermass – assen, bliebe ihm viel Leid erspart. (BN)

Ein Herz auf jedem Samen – Herzsamen

Während man sich in diesen Frühlings- und Frühsommerwochen der erwachenden Natur mitsamt ihrer schillernden Blütenpracht erfreuen kann, hat eine Anzahl Menschen das gewiss nicht leichte Schicksal der Pollenallergie. In unserer diesjährigen Januar-Ausgabe durften wir von einer erfolgreich abgeschlossenen Studie über das von Dr. h. c. Vogel entwickelte Heuschnupfenmittel berichten. Zu der gegen die Pollenallergie so hilfreichen Wirkstoffkombination gehört eine äusserst faszinierende, in unseren Breitengraden kaum bekannte Heilpflanze: Der Herzsamen, mit lateinischem Namen: Cardiospermum halicacabum. Gerne stellen wir Ihnen im folgenden diese Pflanze etwas näher vor.

Der Herzsame wird in Roggwil zusammen mit sechs anderen Heilpflanzen für die Herstellung des Heuschnupfenmittels verwendet, und zwar in homöopathischer Verdünnung (D2), wie es auch im klassischen Homöopathischen Arzneibuch verzeichnet ist. Die Pflanze stammt aus dem tropischen Nordamerika. Vor einigen Jahren stiess der Gartenbauleiter von Roggwil in einem ausländischen Samenkatalog darauf, bestellte Samen und staunte, als er sie zum erstenmal zu Gesicht bekam; sie waren fast schwarz, etwa erbsengross und hatten alle einen weissen, herzförmigen Flecken. Daher also der Name Herzsame!

Die Zeichnung auf den Samen gab der Heilpflanze den Namen.

Ein erster Anbauversuch zeigte in der Folge, dass diese Heilpflanze auch in unserem Klima erstaunlich gut gedeiht, und zwar nicht nur im Treibhaus, sondern auch im Freien, zum Beispiel entlang einer Hausfassade.

Cardiospermum gehört zu einer der Rosskastanienfamilie nahestehenden, tropischen Pflanzenfamilie. Der Keimling ist sehr gross (bis zu 10 cm). Cardiospermum wird nur einjährig, hat dünne, nicht verholzende, verzweigte Stengel mit geteilten Blättern. Die Pflanze klettert gern und wird über zwei Meter hoch. Als eine der wenigen Pflanzen klettert sie mit direkt hinter den Blüten hervortretenden Ranken.

Die Blüten des Herzsamen sind weiss und etwa zwei Millimeter klein. Nach der Befruchtung bildet sich eine ballonförmig aufgeblasene, bis zu drei cm grosse Samenkapsel. In jedem der drei Fächer befindet sich ein Samen. Der Ballon ist der Judenkirsche ähnlich, verfärbt sich jedoch mit der Reife braun statt rot.

Als Heilmittel verwendet werden die oberirdischen Teile, wenn sich schon Blüten und grüne Samenkapseln gebildet haben. Reife Samenkapseln sind nicht erwünscht. Seit 1989 wird in Roggwil der gesamte Bedarf aus eigenem Anbau gedeckt. (BN)