

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
Herausgeber: Bioforum Schweiz
Band: 49 (1994)
Heft: 1

Artikel: Ohne pflanzliche Faserstoffe geht es nicht
Autor: Elias, Gerhard
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-892018>

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: 28.01.2026

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

A PROPOS

Die Lektüre alter Zeitungen nach der Rückkehr aus den Ferien fördert ein ähnliches Gefühl zutage, wir wenn man im Hochgeschwindigkeitszug mit dem Rücken zur Fahrtrichtung sitzt: Alles, was man wahrnimmt, ist im selben Moment schon längst vorüber. Gewiss relativiert die Retrospektive die (scheinbare) Wichtigkeit von Dingen – aber dennoch vermag auch «kalter Kaffee» den Konsumenten mitunter noch ganz beträchtlich zu enervieren.

Zum Beispiel wenn ich die teils unwirschen und teils gönnerhaften Qualifikationen einiger Politiker zum Bestreben einer Anzahl Jugendlicher lese, einen neuen Anlauf zur Integration der Schweiz in Europa zu wagen.

Von «Zwängerei und Missachtung des Volkswillens» war da einerseits die Rede und andererseits von einer «sympathischen, aber unrealistischen» Aktion.

Mit Verlaub: Dieses Land steht seit eh und je unter der Alleinherrschaft der «Realisten» – und mit welchem Resultat? Sind die mutwillige und die fahrlässige Zerstörung der Lebensgrundlagen aufgehalten worden? Hat sich die soziale Kluft zwischen Mausarmen und Steinreichen verringert? Ist die Gleichstellung aller Menschen, egal welchen Geschlechts und welcher Herkunft, verwirklicht? Betreiben die Räte eine nachvollziehbare, verantwortungsvolle und sachgerechte Finanzpolitik? Hat jemand aus den Mündern der «Realisten» als Antwort auf die

Wirtschaftskrise mehr vernommen als wohlfeile Phrasen? Ist in unserem «System der staatlich besoldeten Landschaftsgärtnerei zwecks Produktion von Überschüssen» (mitunter fälschlicherweise Landwirtschaftspolitik genannt) noch ein ausreichender Sinn zu entdecken? Eben.

Also, was bietet sich den Jungen – so sie der öffentlichen Sache nicht ohnehin schon angewidert den Rücken gekehrt haben – denn für ein Bild von der Polit-szene Schweiz? Werden die drängenden Probleme erkannt, angesprochen, diskutiert, entschieden und innert nützlicher Frist effektiv gelöst in diesem Land? Sind bei Lichte betrachtet überhaupt in den entscheidenden Bereichen Durchbrüche festzustellen, denen wahrhaft

der Gestaltungswillen und die Gestaltungskraft der Politiker zugrunde liegen? Eben.

Und da mokieren sich einige meist schon einigermaßen angejahrte Amtsträger, wenn junge Menschen genug haben vom offiziellen Polittheater und ihre Zukunft selber in die Hand nehmen. Wenn sie dann allenfalls gescheitert sein wird, die Initiative aus Jugendkreisen, dann werden es selbstredend die Propheten schon immer gewusst und gesagt haben. Und dabei nicht einmal merken, dass ein misslungener Anlauf der Jungen immer noch weit besser ist und erheblich mehr Hoffnung gibt als das dumpfe Treten an Ort der «Realisten».

Aus «Der Bund» 185/93

Gesundheit

Ohne pflanzliche Faserstoffe geht es nicht

Ballaststoffe galten lange Zeit als unnützer Ballast, weil sie unverdaulich sind, keine Energie liefern, also nicht nahrhaft sind. Heute sind die Ballaststoffe – auch Faserstoffe genannt – wissenschaftlich anerkannt, nachdem das Reformhaus bereits über Jahrzehnte darauf hingewiesen hatte.

Ausser Verstopfung und Darmträgheit sind eine ganze Reihe anderer ernährungsabhängiger Zivilisationskrankheiten auf einen zu geringen Faserstoffgehalt der Nahrung zurückzuführen.

Der Begriff Ballaststoffe stammt aus dem niederdeutschen Sprachbereich, wahrscheinlich aus der Hansezeit. Die Koggen (dickbauchige Hanseschiffe) nahmen, wenn sie keine Ladung mit sich führten, Steine als Ballast mit, um besser segeln zu können. Diese Last war an sich nutzlos, wenn man nur ihren Wert betrachtet. Sie war aber wichtig zum Navigieren.

Ähnlich ist es mit den Ballaststoffen in der Ernährung: Sie lie-

fern zwar keine Energie für den Körper, aber der Mensch braucht sie als notwendige «Last». Der Ballast fördert nämlich hervorragend die Darmbewegung.

Variantenreiche Pflanzenwirkstoffe

Grundsätzlich kommen Ballaststoffe nur in pflanzlichen Lebensmitteln vor; als Stütz- und Struktursubstanzen geben sie

den Zellen den notwendigen Halt. Den Vitaminen vergleichbar handelt es sich auch hier um eine Gruppe von verschiedenen Verbindungen mit unterschiedlichen Wirkungen.

Hierzu zählen die wasserunlösliche Zellulose oder das Lignin, die wasserlöslichen Pektine und die Hemizellulosen. Sie alle gehören zur Gruppe der unverdaulichen Kohlenhydrate, das heisst: Die Verdauungssekrete des Menschen enthalten nicht

die Enzyme, um sie spalten und damit verdauen zu können. Während Obst mehr Pektine enthält, bestehen die Getreideballaststoffe hauptsächlich aus Hemizellulose und Zellulose. Die letzteren Stoffe wirken besonders günstig auf den Darm und regen die Tätigkeit des Dickdarms an.

Bahnbrechend für die neuere wissenschaftliche Bewertung der Ballaststoffe waren die Beobachtungen des englischen Forschers



Vollkornbrot hat für die Versorgung mit Ballaststoffen eine zentrale Bedeutung

Burkitt bei der Landbevölkerung Südafrikas in den siebziger Jahren. Dort ernährten sich die Menschen vorwiegend mit pflanzlicher Kost, ihre tägliche Nahrung enthielt im Vergleich zu derjenigen der Westeuropäer ein Vielfaches an Ballaststoffen. Die Folge war, so stellte Burkitt fest, dass die Zeit zwischen Nahrungsaufnahme und Ausscheidung bei den Südafrikanern sehr kurz war.

Die Westeuropäer klagten dagegen häufig über Darmträgheit. Kein Wunder: Die verfeinerte Nahrung enthielt kaum Faserstoffe. Nahrungsmittel aus Weissmehl (Brot, Gebäck) enthalten nur noch Spuren dieser lebensnotwendigen Pflanzenbestandteile. Zucker, Fleisch, Wurst, Fisch, Käse und Eier sind ballaststofffrei.

Will man täglich genügend Ballaststoffe zuführen, kommt es entscheidend darauf an, in welcher Form das Getreide gegessen wird. Über 95 Prozent der Getreideballaststoffe sind in den Randschichten des Kornes konzentriert. Sie stellen mengenmässig den grössten Anteil dar. Ohne das volle Getreidekorn und die daraus hergestellten Vollgetreideprodukte ist eine gesicherte Ballaststoffversorgung nicht möglich. Obst und Gemüse können uns zwar auch mit diesen lebenswichtigen Stoffen versorgen, haben aber aufgrund ihres hohen Wasseranteils einen relativ niedrigen Gehalt (Ausnahme:

getrocknete Hülsenfrüchte und Trockenfrüchte).

Unentbehrliche Helfer

Schon im Mund entfalten die Ballaststoffe ihre Wirkung: Die ballaststoffreiche Vollwertnahrung wird besser gekaut und eingespeichelt, wovon Zähne und Zahnfleisch kräftig profitieren. Im Magen tragen die Ballaststoffe zur längeren Verweildauer bei, man bleibt länger satt und kann somit Übergewicht vorbeugen. Ausserdem wird überschüssige Magensäure abgepuffert.

Bei ballaststoffreichen Lebensmitteln treten im Dünndarm die Nährstoffe langsamer ins Blut über als bei den ballaststoffarmen. Der Blutzuckerspiegel steigt infolgedessen nur allmählich an, und es kommt nicht zu den gefürchteten Stossbelastungen, was besonders für Diabetiker von grosser Bedeutung ist. Isst man ein Frischkornmüesli aus rohem Getreideschrot, kommt es sogar zu noch niedrigeren Blutzuckeranstiegen.

Bis hierher haben die Ballaststoffe eher die Wirkung einer Bremse gehabt. Im Dickdarm aber, wo kaum noch Nährstoffe ins Blut aufgenommen werden, bewirken die Ballaststoffe eine beschleunigte Passage des restlichen Speisebreies. Sie binden Wasser – Weizenkleie zum Beispiel ein Vierfaches ihres Ge-

wichtes –, das Volumen des Speisebreies wird grösser. Dadurch erfolgen vermehrt Reize auf die Darmwand, die Darmbewegung nimmt zu.

Schadstoffe, die den Darm bei ballaststoffreicher Ernährung schneller passieren können und in der grösseren Stuhlmenge stärker verdünnt sind, reizen die Darmschleimhaut weniger.

Damit die Ballaststoffe richtig aufquellen können, ist es unbedingt notwendig, genügend zu trinken. Wer zusätzlich Weizen- oder Haferkleie einnimmt, sollte pro Teelöffel etwa ein Glas Wasser oder Tee zusätzlich trinken.

Ballaststoffe und Cholesterin

Ein zu hoher Blut-Cholesteringehalt lässt sich durch ballaststoffreiche Ernährung günstig beeinflussen: Ballaststoffe binden Gallensäuren und erhöhen deren Ausscheidung mit dem Stuhl; zum Ausgleich bildet die Leber verstärkt Gallensäuren aus Cholesterin. Da der Körper diese Fettsubstanz, welche die Arteriosklerose fördert, nun langsamer neu aufbaut, sinkt der erhöhte Cholesteringehalt im Blut.

Neuere Untersuchungen zeigen, dass dabei die verschiedenen Ballaststoffarten nicht gleichwertig sind. So senkt Haferkleie erhöhte Cholesterinspiegel besser als Weizenkleie. Auch die in Hülsenfrüchten enthaltenen Ballaststoffe haben diese Wirkung.

Ballaststoffreiche Vollwertlebensmittel aus dem Biona Reformhaus

Vollgetreidekörner, Vollkornmehle, Vollkornschrote (Biofarm, Morga), Vollkornbrote, Biona Knäckebröte, Vollkorngebäcke, Frischobst, Frischgemüse, Biona- und Biotta-Sauerkraut, Biotta Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Trockenfrüchte (besonders: Bananen, Birnen, Feigen, Pflaumen), Leinsamen, Weizenkleie, Haferkleie, Apfelpektin.

Das im Obst, vor allem in Äpfeln, enthaltene Pektin steigert vor allem die Gallensäureausscheidung.

Ernährung überprüfen

Durchschnittlich werden heute nur zehn bis zwanzig Gramm Ballaststoffe mit der täglichen Nahrung aufgenommen. Mit den veränderten Ernährungsgewohnheiten in den Industrieländern häufen sich die «Zivilisationskrankheiten». Bei Herz- und Kreislaufliden, bei Karies, Hämorrhoiden und Karzinomen der Verdauungswege, bei Gallen- und Nierensteinen sowie Diabetes vermuten Wissenschaftler heute Zusammenhänge mit ballaststoffarmer Kost.

Ernährungsexperten empfehlen den Konsum von wenigstens



Vollgetreideprodukte

dreissig bis vierzig Gramm Ballaststoffen täglich, wobei mindestens die Hälfte aus Vollgetreide bestehen sollte – zum Beispiel eine Mischung aus je 150 Gramm Vollkornbrot, Vollkornmüesli, Hülsenfrüchte, Frischobst und Frischgemüse. Das genügt, um 120 bis 150 Gramm weichen Stuhl zu produzieren. Die Einnahme von Abführmitteln wird dann – bis auf wenige Ausnahmen – überflüssig. Eine hochkalorische – zucker-, fleisch- und fettreiche «Zivilisationskost» –

ohne die pflanzlichen «Weichmacher» hinterlässt hingegen etwa 40 Gramm «knopfförmigen» Stuhl: da diese Art Nahrung im Dünndarm in ihre Bestandteile zerlegt und vom Körper aufgenommen wird, bleibt fast nichts übrig, um den Dickdarm in Bewegung zu versetzen.

Der erste Schritt ist Einkaufen

Die Weichen für eine vollwertige Ernährung sind beim Einkauf zu

stellen. Ohne Vollwert-Lebensmittel mit hohem Gesundheitswert, die zunächst in die Küche zu holen sind, ist nichts auszurichten. Vollwert-Lebensmittel sind natürlich am besten da einzukaufen, wo sie auch konzentriert angeboten und mit objektiver Information abgegeben werden. Vor allem in Biona Reformhäusern und Naturkostgeschäften. Hier werden frische Vollwert-Produkte in grosser Auswahl – in kontrolliert biologischer Qualität – angeboten. Fa-

zit: Die abwechslungsreich gestaltete tägliche Vollwerternährung mit den Stützfeilern Vollgetreide, Hülsenfrüchte, Frischobst, Frischgemüse und Kartoffeln garantiert uns eine ausreichende Versorgung mit allen bekannten Faserstoffen. Also: Anfangen und Erfolg haben. Am besten Schritt für Schritt zu dieser vor allem auch schmackhaften und vitalisierenden Ernährung finden.

Guten Appetit.
Gerhard Elias

BioFARM

BIOFARM

GENOSSENSCHAFT
KLEINDIETWIL

Vorstand nimmt Standortbestimmung vor

Am 11. Dezember 1993 trat der Vorstand unserer Genossenschaft mit einigen Mitarbeitern und Genossenschaftlern zu einer erweiterten Vorstandssitzung zusammen. Ziel dieser ganztägigen Veranstaltung war es, eine Standortbestimmung vorzunehmen und Schwerpunkte für die Zukunft festzulegen.

Eingangs fasste W. Scheidegger die Gründe zusammen, die seinerzeit zur Genossenschaftsgründung geführt hatten. Der Tod von Frau Maria Müller und Hans Hurni sowie das (unfreiwillige) Ausscheiden von Hans Christoph Scharpf hinterliessen empfindliche Lücken, die einige junge Bauern aus dem Kreis der AVG-Landbauberater zu schliessen versuchten. Marktabklärungen auf dem Milch- und Fleischsektor und die Entwicklung der Abflammttechnik zur Praxisreife sowie die Einführung des Rabe-Hackstriegels waren erste Aktivitäten. Der Versuch, Milch oder Fleisch zu vermarkten, scheiterte zunächst, die Abflammerie wurde nie ein grosses Geschäft, hingegen gelang es der jungen Unternehmung in Zusammenarbeit mit dem Reformverband, ein Biogetreide-Sortiment zu lancieren. Dieser Teil der Handelstätigkeit ist bis heute die tragende Säule der Bio-

farm-Genossenschaft geblieben. Die Handelstätigkeit wurde jedoch immer als Mittel zum Zweck verstanden. Sie ermöglichte die Beteiligung bei der Entwicklung schweizerischer Richtlinien und ein langjähriges Engagement vor und nach der Gründung der VSBLO. Zusammen mit dem jungen Forschungsinstitut in Oberwil wurden ab 1976 Einführungskurse in den biologischen Landbau durchgeführt, eine Dienstleistung, die einige Jahre später von den Kantonen übernommen wurde.

Mit der in den letzten zwei Jahren erfolgten Umstrukturierung entfällt für die Genossenschaft auch die Funktion als Kontrollorganisation, so dass sie ihre Tätigkeit mehr und mehr auf die kommerzielle Ebene verlagern muss.

Trotzdem wird sie sich auch in Zukunft an der Diskussion um die Ausgestaltung des biologi-

schen Landbaus beteiligen und für ihre Mitglieder ein Ort der Meinungsbildung bleiben. Dass dies nötig ist, zeigte die Diskussion an jenen Stellen, an denen auch innerhalb der VSBLO umstrittene Themen zur Sprache kamen, wie zum Beispiel der Winterauslauf für Kühe, die Lebensmitteltechnologie oder Importe von Bioprodukten.

Einig waren sich die Teilnehmer darin, dass die Biofarm in Zukunft eine Vorwärtsstrategie verfolgen wird in dem Sinn, dass zwar weiterhin da und dort eine Schneepflugfunktion wahrgenommen wird, dass aber nicht a priori auf eine Beteiligung an den Vermarktungsstrategien zum Beispiel eines Grossverteilers verzichtet wird. Wenn der Biolandbau ausgedehnt werden soll, müssen auch neue Absatzkanäle erschlossen werden.

Ein wichtiges Anliegen ist uns sodann, dass die begonnene Zusammenarbeit mit der AVG in-

tensiviert und ausgebaut wird. Doppelspurigkeiten werden wir uns auf die Dauer nicht mehr leisten können.

Eine bäuerliche Selbsthilfeorganisation ist Bindeglied zwischen Bauer und Verbraucher. Sie ist dazu prädestiniert, auf beiden Seiten Verständnis für die jeweiligen Anliegen und Sorgen der andern Seite zu wecken. Selbstverständlich geschieht das noch effizienter direkt vor Ort, das heisst bei der Direktvermarktung ab Hof. Doch sind dieser relativ enge Grenzen gesetzt. Die grossen Warenströme werden auch in Zukunft über die traditionellen Kanäle vermarktet werden. Und gerade hier setzt unsere Aufgabe ein, indem wir ein dezentralisiertes Angebot vieler Betriebe zusammenfassen und ihnen zu einem einheitlichen Marktauftritt verhelfen und den Abnehmern eine konstante Qualität und Belieferung garantieren.