

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

Rubrik: A Propos

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: 02.04.2026

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