

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 48 (1991)
Heft: 12

Artikel: Ballaststoffe : alles andere als nur "Ballast"
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969829>

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: 18.04.2026

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

Ballaststoffe – alles andere als nur «Ballast»

Vielleicht haben wir uns schon zu sehr daran gewöhnt, unsere Nahrung lediglich nach dem Nährwert zu klassifizieren, während die unverdaulichen Bestandteile der Nahrung kaum beachtet werden. Und so tragen wir selbst dazu bei, dass wir in den Regalen der Einkaufsmärkte verfeinerte «Industrienahrung» mit nur wenigen Ballaststoffen vorfinden.

Mit unserer täglichen Kost sollten wir etwa 50 g unverdauliche Bestandteile und Rohfasern zu uns nehmen. Indessen werden aber nur etwa die Hälfte der empfohlenen Menge an Ballaststoffen verzehrt – viel zu wenig, um auf die Dauer gesund zu bleiben. Die Bevölkerung auf dem Lande ist nicht viel besser dran, denn der heute einseitig bewirtschaftete Bauernhof kann den Eigenbedarf kaum decken. Selbst um Brot im eigenen Holzofen zu backen, verwendet man feine Auszugsmehle. Auf das gröbere Mehl ist man nicht sonderlich erpicht.

Den täglichen Bedarf decken – aber wie?

Unverkennbar ist der Trend nach Vollwertkost. Dies erleichtert uns natürlich den Einkauf von basenreichen Lebensmitteln. Im wesentlichen sind es die Grundelemente unserer Nahrung – Vollgetreide, Gemüse, Obst, Beeren und Nüsse –, die unserem Körper die wichtigsten Ballaststoffe zuführen. Je naturbelassener unsere Kost ist, desto grösseren Nutzen kann unser Organismus daraus ziehen.

Dr. med. J. Evers, bekannt durch die nach ihm benannte Diät, schreibt in seinem Buch «Warum Evers-Diät?»

«Die Natur ist ungeheuer grosszügig, wenn auch das Lebewesen sich nicht auf dem ihm zustehenden Futterplätzchen bewegt (zum Beispiel wenn der Eskimo sein rohes Fleisch isst); sie ist aber unerbittlich streng und rächt sich immer, wenn ein Nahrungsmittel denaturiert wird.»

Hier nun eine kleine Übersicht über ballaststoffreiche Ernährung, die es Ihnen erleichtern soll, den täglichen Bedarf zu decken.

Beginnen wir mit dem Müesli. Geschrotete Getreidekörner sollte man 12 bis 24 Stunden im Wasser quellen lassen und höchstens einen Esslöffel davon dem Müesli begeben. Durch

den längeren Einweichvorgang werden die Nährstoffe besser erschlossen, sonst passieren sie zum grössten Teil unverwertet den Darm. Noch vorteilhafter wäre es, das ganze Getreide je nach Zimmertemperatur zwei bis drei Tage keimen zu lassen, bis die Körner weich sind und der hervorspriessende weisse Keimling die Grösse von 1–2 mm erreicht hat. Der Nährwert des gekeimten Getreides ist äusserst hoch, denn im Keimling finden wir die geballte Kraft aller zum Wachstum der Pflanze notwendigen Vitalstoffe.

Es versteht sich von selbst, dass man die Getreidenahrung gut kauen und einspeicheln muss, sonst liegt sie wie ein Stein im Magen und wird als «unverträglich» empfunden.

Nicht jeder ist ein Freund roher Körner. Dafür gibt es ein unwahrscheinlich grosses Angebot an schmackhaften Vollkornbrot und sonstigem Gebäck. Das Vollkornbrot, gut gekaut, hat den Vorteil, dass es auch für einen «schwachen Magen» gut verträglich ist und von älteren Menschen gut verwertet wird.

Zu den ballaststoffreichen Nahrungsmitteln zählen auch Gemüse und Obst. Die Gemüsestrünke schneiden Sie lieber weg, weil sie des öfteren mit Schwermetallen belastet sind. Vom Blumenkohl und Brokkoli verwenden Sie deshalb nur die Rosetten. Auch das zarteste Salatblatt liefert uns noch eine ganze Menge feinsten Faserstoffe.

Es ist wichtig zu wissen, dass der Ballaststoffgehalt durch das Erhitzen beim Kochen nicht beeinträchtigt wird. Auch die Verdauungssäfte üben keinen Einfluss auf den Ballaststoffgehalt aus. Ballaststoffe bleiben also so erhalten, wie man sie im frischgeernteten Gemüse und Obst vorfindet. Nahrungsmittel tierischer Herkunft haben übrigens keine Ballaststoffe.

Die Funktion unverdaulicher Nahrungsteile

Auf den ersten Blick scheint es unverständlich, warum unverdauliche Ballaststoffträger

Bio-Getreide-Anbau in der Schweiz – ein Notstand

Im Gegensatz zur Überschussproduktion unserer konventionellen Landwirtschaft, besteht für Bio-Getreide in der Schweiz eine grosse Nachfrage, die durch das Ausland abgedeckt werden muss.

Unsere Landwirtschaft platzt aus allen Nähten. Überall werden Überschüsse produziert, teilweise sogar mit Hilfe von Subventionen. Die Schäden, die durch diese Intensivlandwirtschaft dem Land zugefügt werden, sind fast nicht wieder gutzumachen.

Durch die Überdüngung wird nicht nur das Land, sondern auch unsere Grund- und Oberflächengewässer werden mit Schadstoffen (Nitrat, Phosphat oder Pestizide) verseucht. Mit viel Geld und Energie (1 t Stickstoff = 1 t Erdöl) werden Überschüsse produziert, die niemand will.

Dabei könnte es auch anders sein! Immer mehr Leute möchten sich gesund ernähren, mit Getreide, das aus lebenden Kulturen kommt. Wie aber erkennt man als Konsument, ob ein Produkt wirklich «biologisch» ist? Bis vor kurzem unterschieden sich Bio-Produkte von den konventionellen einfach dadurch, dass sie nicht gespritzt und nicht mit Kunstdünger gedüngt wurden. Nun geistern täglich neue Anbauweisen durch die Medien, und alle bedienen sich des gleichen ökologischen Jargons.

Vor über 10 Jahren haben sich die schweizerischen biologischen Landbauorganisationen in der VSBLO (Vereinigung schweizerischer biologischer Landbauorganisationen) zusammengeschlossen, um gemeinsame Richtlinien für den biologischen Anbau zu erarbeiten und zu koordinieren. Zu den Hauptaufgaben der VSBLO – der auch die Bioforce angehört – zählt, die Einhaltung der Richtlinien zu überwachen und das gemeinsame Markenzeichen, die Knospe, zu schützen.

Kürzlich organisierte nun die VSBLO eine Pressekonferenz, wo eindrücklich dargelegt wurde, dass biologischer Landbau nicht nur ökologisch, sondern auch ökonomisch eine grössere Zukunft hat als der konventionelle. Beim biologischen Anbau bleibt der Boden gesund, die Erde kann wieder atmen, da mit ihr kein Raubbau betrieben wird. Zwar wird pro Hektare weniger «herausgeholt», dafür ist die Ernte unbeschreiblich viel wertvoller, und es würden eben auch keine Überschüsse entstehen, die wieder kostspielig entsorgt werden müssen.

Diese ganzheitliche Denkweise erfordert natürlich Bauern, die über ihre Nasenspitze hinausdenken, wie zum Beispiel die Familie Etter in Herrliberg. 1988 wurde der landwirtschaftliche Betrieb dieser Familie auf biologischen Landbau umgestellt. Der Anbau und die Vermarktung erfolgen seitdem nach den Richtlinien der VSBLO. Die Bewirtschaftung ist sehr vielseitig und auch die Vermarktung ist differenziert. Dabei achtet H. Etter auch darauf, keine unnötigen Wegstrecken oder Leerfahrten zu verursachen, und möglichst in seinem Umkreis die Bedürfnisse abzudecken. Nach seinen Angaben rentiert sein Betrieb genauso wie ein konventioneller. Es wäre schön, wenn mehr Bauern diesen Schritt wagten und bereit wären, etwas «Neues» dazuzulernen.

Wir Konsumenten können sehr viel dazu beitragen, die Bauern bei dieser Entscheidung zu unterstützen, indem wir bewusst biologische Produkte einkaufen und biologische Bauern unserer Umgebung bevorzugen. Vor allem auch unserer Gesundheit zuliebe. (Kür)

für etwas nützlich sein können. Dennoch erfüllen sie in zweifacher Hinsicht wichtige Aufgaben. Ballaststoffmangel fördert die Entstehung von Zivilisationskrankheiten, die zunächst örtlich auf den Darm beschränkt sind. Denken wir nur an die Verstopfung, an

Hämorrhoiden, an Ausbuchtungen des Darmes und an die Blinddarmentzündung.

Verstopfung begünstigt auch die Entstehung von Krampfadern. Diese Zivilisationskrankheiten, einschliesslich Dickdarmkrebs, ent-

stehen nicht von heute auf morgen; sie sind Auswirkungen einer langjährigen Fehlernährung.

Die zweite, vielleicht noch wichtigere Schutzfunktion der Ballaststoffe besteht in der Entgiftung. Beide bedingen einander. Je kleiner der Anteil an Ballaststoffen in unserer Nahrung ist, desto grösser ist die Verschlackung unseres Körpers.

Für den um sein Gewicht besorgten Menschen empfiehlt es sich, den Anteil an Gemüse und säuerlichem Obst zugunsten der energiereichen Körnernahrung zu erhöhen.

Ballaststoffe und Krebs

Als Folge des Ballaststoffmangels wird die allgemeine Abwehr zweifellos herabgesetzt. Tatsächlich fördert eine ballaststoffarme Ernährung nicht nur die Neigung zum Darmkrebs. Es besteht auch ein erwiesener Zusammenhang zum Brustkrebs der Frauen und den Prostatakarzinomen der Männer. Da aber unser Immunstatus, bedingt durch die zivilisatorische Lebensweise, ohnehin geschwächt ist, wollen wir uns nicht diesen Gefahren aussetzen. Auf einen anderen Aspekt weist Dr. h.c. A. Vogel in seinem Buch «KREBS – Schicksal oder Zivilisationskrankheit?» hin:

«Es steht fest, dass Naturvölker kaum an Darmkrebs erkranken, solange sie nicht mit der Zivilisationskost in Berührung kommen. Gemeint sind hier die verfeinerten, gebleichten und sonstwie denaturierten Nahrungsmittel. Entscheidend bei Naturvölkern ist wohl die vermehrte Zufuhr von Pflanzenfasern in ihrer unverfälschten Nahrung, den sogenannten Ballaststoffen, die den Mastdarm unverdaut füllen. Durch eine faserreiche Nahrung wird die Peristaltik, die wellenartige Eigenbewegung des Darmes angeregt, und die verdauten Stoffe können den Darm schneller verlassen. Bei verfeinerter Nahrung wie Weissbrot, feinem Gebäck, Süssigkeiten, fettreichen Speisen und vor allem durch zuviel Fleisch wird der Darm zu einem wahren Brutschrank. Man kann sich leicht vorstellen, wie bei einer Körpertemperatur von 37 °C Fäulnis- und Gärungsgifte entstehen, wenn sich die Nahrung zu lange im Darm befindet. Die Folge davon sind Entzündungen und Stuhlverstopfung. Der

ständige Reiz auf die Darmwand über Jahre und Jahrzehnte kann schliesslich eine Krebserkrankung auslösen.»

Senkung des Cholesterins

Wie Ernährungsexperten nachgewiesen haben, findet eine Reaktion zwischen Ballaststoffen und dem Cholesterin statt. Wenn nun jemand tierische Nahrung und zugleich Ballaststoffe in einer Mahlzeit zu sich nimmt, dann wird die Aufnahme des Cholesterins gebremst. Die Ballaststoffe fangen die Cholesterinmoleküle auf, so dass sie nicht mehr in die Blutbahn gelangen, um sich dort in den Gefässen abzulagern.

Diese erwiesene Theorie sollte jedoch niemand spekulativ in die Praxis umsetzen. Viel vernünftiger wäre es, auch aus anderen Gründen nur wenig tierische Kost zu essen, dafür aber mehr pflanzliche Nahrung. Von Vorteil wäre es, als ersten Gang einer Mahlzeit zunächst einen gemischten Rohkostsalat als gute Grundlage zu sich zu nehmen.

Ausser dem direkten Einfluss der Ballaststoffe gibt es noch einen anderen, indirekten Weg, das Cholesterin unwirksamer zu machen. Die Leberzellen produzieren nämlich selbst körpereigenes Cholesterin, welches zur Steuerung lebenswichtiger Vorgänge notwendig ist. Dies ist auch einer der Gründe dafür, dass ein hoher Cholesterinwert genetisch bedingt sein kann.

Das Cholesterin ist zur Erzeugung der Gallensäure notwendig. Dieser Umbau geschieht in den Leberzellen. Dadurch wird zunächst der Bestand an eigenem Cholesterin vermindert. Als Gallenfluss gelangen die Gallensäuren in den Darm, wo sie letztlich ausgeschieden werden, in der Regel ein halbes Gramm täglich. Geschieht dies nur teilweise, so werden die Gallensäuren in die Leber zurückbefördert. Als Folge der angestauten Gallensäuren wird der Abbau des Cholesterins behindert. Um aber die Gallensäuren im Darm zu binden, sind wiederum Ballaststoffe notwendig. Somit sorgen die unverdaulichen Bestandteile der pflanzlichen Nahrung für die Erhaltung des richtigen Gleichgewichts.

Bei der Zubereitung der täglichen Nahrung sollten Sie also nicht vergessen, einen mög-

lichst grossen Anteil an Ballaststoffen mit einzubeziehen. Denn die unverdaulichen und scheinbar «wertlosen» Begleitstoffe werden Ihnen dabei helfen, einerseits das mit tierischer Nahrung aufgenommene Cholesterin im Darm zu binden und andererseits die Gallen-

säuren im Darm festzuhalten und mit dem Stuhl aus dem Körper auszuleiten.

Auf diese einfache Weise vermindern Sie das Risiko einer Gefässverkalkung und deren unliebsamen Folgen. (WG)

Dr. Vogel: Nochmals ein Blick in die «Neue Welt»

Gross war die Spannung unter den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Bioforce of America Ltd. im kleinen amerikanischen Dorf Kinderhook, als die Kunde von einem Besuch von Dr. Vogel die Runde machte. Am 9. Oktober 1991 war es dann soweit: Der auch in den USA bekannte Naturheilkundepionier und Firmengründer besuchte zum erstenmal den neuen Sitz des Unternehmens, der seinem Namen sehr wohl ansteht. Die Firma liegt, fernab grosser Zivilisationszentren, mitten in einer unendlich weiten, beinahe unberührten Landschaft, etwa vier Autostunden nordwestlich von New York; und von hier aus werden die A.-Vogel-Produkte im ganzen Land verteilt. Noch grösser als in den USA war das Echo auf Dr. Vogels Besuch im benachbarten Kanada: Um ihm zu begegnen, reisten Reformhausbesitzer bis zu 2000 Kilometer!

Vieles in dem für den Besucher etwas verschlafenen wirkenden Dorf Kinderhook deutet auf die ersten europäischen Siedler dieser

Gegend, die aus Holland kamen, hin: Die Namen der Städte und Dörfer etwa, aber auch der Baustil noch heute vorhandener histori-



Dr. h. c. Alfred Vogel beim Fernsehinterview mit der Heilpraktikerin Sylvie Leblanc (links: Dr. Vogels Mitarbeiter und Redaktor der «Gesundheits-Nachrichten», Ruedi Brunner) in Montreal . . .