

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 1

Artikel: Der höhere Nährwert naturbelassener Öle
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557476>

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: 02.05.2026

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

lich im Verhältnis 77,5% zu 50%. Besonders Menschen mit gehemmter Depression – darunter vor allem ältere Leute – werden durch

die Einnahme von Johanniskraut lebhafter und beteiligen sich wieder aktiver am äusseren Geschehen. (Kür)

Der höhere Nährwert naturbelassener Öle

Wer sich langsam auf eine Ernährungsumstellung in Richtung mehr Natürlichkeit und Vollwertigkeit umstellen will und dabei für seine eigene Gesundheit möglichst rasch einen wohltuenden Nutzen haben möchte, der orientiert sich vorerst ganz auf die täglichen Grundnahrungsmittel. Dazu gehört auch das Öl.

Kalt gepresste, nicht raffinierte, also weitgehend naturbelassene Öle sind für den menschlichen Organismus von weit höherem Wert als die herkömmlichen Speiseöle. Glücklicherweise dringt diese Erkenntnis nun auch in weiteren Kreisen der Bevölkerung durch. So ist das entsprechende Angebot in Reformhäusern, mitunter auch in «gewöhnlichen» Lebensmittelgeschäften, breiter geworden. Wir kennen nunmehr kaltgepresste Distel-, Maiskeim-, Weizenkeim-, Nuss-, Sesam-, Kürbiskern-, Traubenkern- oder Leinöl. Viele dieser teilweise noch wenig bekannten Öle haben allerdings nur eine untergeordnete Bedeutung, da die entsprechenden Saaten zu klein sind, um das Öl in grossen Mengen auf den Markt zu bringen.

Die nicht raffinierten Öle entstehen aus möglichst schonend behandelten, ausgesuchten Ölsaaten, die ohne Wärmezufuhr gepresst werden. Sie werden nur gefiltert, um die Verunreinigungen abzuscheiden. Doch werden sie keinem weiteren Verfahren der Fettrefinanzierung (Entschleimen, Entsäuern, Entfärben, Deodorieren) unterzogen. Demgegenüber dient die thermische Behandlung der «normalen» Öle dazu, die ölhaltigen Zellen besser

zu öffnen. Damit man ausserdem noch weitere Mengen von Öl aus den Saaten gewinnen kann, wird es mit Lösungsmitteln extrahiert. Heute weisen wissenschaftliche Studien aber nach, dass man mit dieser Raffination das Öl zwar in der gewünschten Form herstellen kann (zum Beispiel geruchlos und besser haltbar), aber es werden gleichzeitig wertvolle Vitamine entfernt. Bei den nicht raffinierten Ölen bleiben die Substanzen weitgehend in ihrer natürlichen Form erhalten.

Anfangs muss man sich an die höhere Konzentration an Geschmacksstoffen von kalt gepressten Ölen gewöhnen. Auch sind sie häufig farblich auffälliger, um einiges teurer und weniger gut haltbar. Einmal geöffnet, sollte das kalt gepresste Öl kühl und vor Licht geschützt aufbewahrt werden. Es eignet sich vorzüglich für die kalte Küche. Ihr gesundheitlicher Wert ist ausgewiesen: Kalt gepresste Öle enthalten mehr doppelt und dreifach ungesättigte Fettsäuren als raffinierte Öle. Man nennt sie auch essentiell, weil sie dem Körper mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Im Gegensatz zu den gesättigten und einfach ungesättigten Fettsäuren kann sie der Körper nicht selber aufbauen. (BN)

Hyperaktive Kinder: Häufig liegt's ganz einfach an der Ernährung

Woran liegt es nur, dass viele Kinder heute sehr unruhig und aggressiv sind? Darunter leiden nicht nur die Eltern, sondern auch die Kinder selber. Schuld daran sind zu einem grossen Teil all die Giftstoffe und unnatürlichen Produkte, die in unserer heutigen Ernährung zu finden sind. Eine ausgewogene, natürliche Ernährungsweise kann helfen, Ihren «Zappelpeter» wieder in die richtigen Geleise zu bringen.

Es gibt ruhige und sehr aktive Kinder, manche Kinder haben weniger und andere mehr Energie. Das eine Kind schaut am liebsten ein

Bilderbuch an, und das andere rennt immerfort einem Ball nach. Das liegt am Charakter des Kindes. Einige Charakterzüge werden zum