

3²⁰¹⁵



SGGF info



SÜDTIROLER GESELLSCHAFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Inhalt

Veranstaltungen der SGGF	S. 2
Der große Soja-Fake	S. 4
Heilerde	S. 8
Aluminium in Medikamenten	S. 11
Oft gestellte Fragen	S. 15
Informationen aus der Verbraucherzentrale	S. 16
Für Sie gelesen	S. 18
Rezepte aus der Vollwertküche	S. 21
Neues aus der SGGF	S. 22
Bücher, die man lesen sollte!	S. 23

Veranstaltungen der SGGF

Bei beiden großen **Biofesten** in **Brixen** und **Algund** zeigte sich im Herbst das Wetter nicht von der besten Seite. Trotzdem kamen viele Besucher und die SGGF konnte die Festgäste wie-

der mit leckeren Vollwertspeisen verwöhnen. Gemüselasagne, Vollkornspinatspatzlen, leckere Vollkornpizzas u.a. konnten wir den Teilnehmern anbieten.



Hier einige Eindrücke vom **Erntefest** am **4 Oktober** in **Brixen**, dem **Biofest** am **18. Oktober** in **Algund** und der **Biolife** im **November** in **Bozen**.

Der große Soja-Fake

Verfasst von Bert Ehgartner. Veröffentlicht in Al-ex News

Sojaprodukte genießen einen guten Ruf als traditionelle gesunde Speisen Asiens. Weniger bekannt ist, dass der weltweite Siegeszug von Tofu, Miso und Sojaöl von der US-amerikanischen Automobilindustrie ausging, wo Henry Fords Chemiker die Bohne als billigen Rohstoff für Autolacke entdeckten. Bis heute ist die USA

der weltgrößte Soja-Exporteur. Die Pflanze gilt als Wunderbohne der Intensiv-Landwirtschaft und der Gentechnik. Mit ihrem Gesundheitseffekt zu werben, ist jedoch seit kurzem verboten. Im Gegenteil: Tests von Produkten auf Sojabasis ergeben häufig einen hohen Gehalt an Schadstoffen. Monsanto & Co. arbeiten an

der weiteren „Optimierung“ der Bohne über den Einbau von Aluminium-Toleranzgenen. Dabei enthalten Sojagetränke schon jetzt bis zu zehn mal mehr Aluminium als Produkte auf Kuhmilch-Basis. Bereits seit mehr als 5.000 Jahren wird u.a. in Japan, China und Indonesien die Sojabohne angebaut. Die Pflanze zählt zu den Leguminosen, welche in der Lage sind, sich unabhängig vom Nitratgehalt des Bodens mit Luftstickstoff zu versorgen und damit auch auf nährstoffarmen Böden zu gedeihen. Ein Grundnahrungsmittel wie Reis oder



Weizen war Soja jedoch nie. Rohe Soja enthält verschiedene Gifte, zum Beispiel den sogenannten Sojabohnen-Trypsin-Inhibitor. Er schützt die Pflanze, indem er die Verdauungsenzyme der Fressfeinde hemmt. Damit kann Soja auch den menschlichen Stoffwechsel empfindlich stören.

Nach der traditionellen asiatischen Methode wurden Sojaprodukte deshalb gekocht, mit Bakterien oder Pilzen versetzt und in einem langsamen Prozess fermentiert. Dabei fand eine Veränderung der organischen Stoffe statt, welche die Enzym-Inhibitoren der Sojabohne deaktivierte, ihren hohen Gehalt an Phytinsäure umwandelte und sie damit für Menschen überhaupt erst genießbar machte. Doch durch diese Pro-

zedur der Vergärung dauerte es Monate, bis traditionelle Speisen wie Miso, Natto, Tempeh oder Sojasauce ausgereift waren.

Als der deutsche Arzt und Weltenforscher Engelbert Kaempfer von 1684 bis 1693 durch Asien reiste, begegnete ihm überall diese Sojagerichte. „Miso ist eine Art Brei, der Gerichten anstelle von Butter zugefügt wird, die unter diesem Himmelsstreifen gänzlich unbekannt ist“, berichtete Kaempfer in seinem 1712 veröffentlichten Buch der exotischen Neuigkeiten „Amoenitatum

Exoticarium“. „Die berühmte Sojasauce wird, wenn nicht gleich über alle, dann doch zumindest auf alle gekochten und gebratenen Speisen gekippt.“

Das heute am meisten verbreitete Sojaprodukt Tofu wird in Kaempfers Schriften gar nicht erwähnt. In der traditionellen asiatischen Küche wurde Soja vor allem als Zusatz oder Würze verwendet, nicht als Hauptspeise. Das änderte sich erst, als es der Wissenschaft zu Beginn des 20. Jahrhunderts gelang, die Sojabohne zu zähmen. Und das geschah nicht in Japan oder China, sondern in den USA.

Henry Ford verbindet man wohl nicht sofort mit der Trendpflanze Soja. Dabei war es der Automobil-Tycoon, der die Sojabohne Anfang des 20. Jahrhunderts in den USA populär

machte. Er ließ damals alle bekannten Lebensmittel auf ihre Eignung für einen Einsatz in der Autoindustrie prüfen und stieß dabei auf Raps und Sojabohne, die zuvor in den USA vollkommen unbekannt waren. Die Lacke für die Ford-Modelle wurden fortan auf Basis von Sojaöl produziert.

Von der Schmierölherstellung über Lacke, Kunststoffe und Reinigungsmittel bis hin zum Nitroglycerin für den Bombenbau erwies sich Sojaöl als idealer

Rohstoff. Und die Pressrückstände aus den Ölmühlen waren das Kraftfutter der beginnenden industriellen Fleischproduktion. Mitte der 1930er-Jahre hatte der Agrochemiekonzern Archer Daniels Midland das sogenannte Toasting entwickelt, ein industrielles Verfahren zur Entfernung der Giftstoffe im Sojaschrot. Von nun an war Soja als Futtermittel und als Öl gleichermaßen gefragt. Einmal stand die eine, einmal die andere Nutzung im Vordergrund, doch die Gesamtentwicklung kannte immer nur eine Richtung: mehr und noch mehr.

Bei der industriellen Verarbeitung wird Soja gemahlen, das Öl mit Hilfe der problematischen Chemikalie Hexan extrahiert, dann der Brei mit alkalischer Lösung versetzt, die Fasern ent-

fernt und mit Säure getränkt. Abschließend wird der Sojasud gewaschen und getrocknet. Dabei gehen die Bitterstoffe verloren und es entsteht ein kalorienreicher Nahrungsmix, der bis heute weltweit den Speiseplan der Mastschweine und weiterverarbeitet zu Tofu und Sojamilch jenen der Veganer und Vegetarier dominiert.

Die Agrarindustrie der USA übernahm die traditionelle Kulturpflanze der asiatischen Küche und machte daraus eine



Sojaernte in Michigan (Fotos: Wikipedia)

Vorzeigepflanze der Intensivlandwirtschaft, die in Monokulturen bald das Bild großer Teile der südlichen USA sowie Brasiliens und Argentiniens prägte. Von 1900 bis 2010 explodierte die weltweite Erntemenge von sechs auf 250 Millionen Tonnen.

„Bis heute vergöttern Vegetarier und Viehzüchter, Gesundheitsapostel und Unterernährungsbekämpfer die Wunderbohne“, schreibt Dirk Asendorpf in der Neuen Zürcher Zeitung. Tatsächlich enthält Soja die wichtigsten Bestandteile menschlicher Ernährung in einmalig günstiger Kombination: 40 Prozent Eiweiß, 25 Prozent Kohlehydrate, 20 Prozent Fett und 5 Prozent Mineralstoffe. Außerdem sind die Samen reich an Vitaminen und Lecithin, und Sojaöl hat einen hohen Gehalt mehrfach ungesättigter Fettsäuren, die der menschliche Körper nicht selber herstellen kann.

Manche Nutzpflanzen wie Kartoffeln, Weizen oder Reis liefern vor allem Stärke. Zuckerrohr und Zuckerrübe enthalten, wie der Name schon sagt, Zucker. In Linsen, Erbsen und Erdnüssen steckt vor allem Eiweiß, in Raps und Sonnenblumen Öl. Soja bietet alles gleichzeitig.

Gesundheits-Coup der PR-Strategen

Die Ford-Autos wurden in den 1980er-Jahren längst mit noch billigeren Chemikalien lackiert, da gelang den PR-Strategen der Nahrungsmittelindustrie ein besonderer Coup: Sie kaperten das gesunde Image der „ursprünglichen fernöstlichen Kulturpflanze“, die „vollkommen cholesterinfrei“ ist und großen Anteil an der Gesundheit der Asiaten hat und übertrugen diese Werbeaussagen

auf ihr billiges Massenprodukt. Ob in Margarine oder Veggie-Aufstrichen: Wo Sojaöl, Soja-Lecithin oder andere Teile der „Wunderbohne“ enthalten waren, wurde suggeriert, dass man sich damit gesund essen kann. In den USA und Europa wurde die Sojabohne immer mehr zum Trendprodukt einer gesünderen veganen Ernährung. Mittlerweile ist die Bohne allgegenwärtig. Sojasauce, Sojamilch oder Sojawurst liegen ganz selbstverständlich in den Regalen jedes westlichen Supermarkts. Auch in unserem Steak, Schnitzel oder Putenschenkel steckt Eiweiß aus dem Sojaschrot. Margarine, Eis und rund 30.000 weitere industriell erzeugte Lebensmittel enthalten Bestandteile der Sojabohne. Und ständig kommen neue Produkte auf den Markt – zum Beispiel Nudeln, Chips, vegetarische Burger, Sojamilch mit Schokoladengeschmack oder Gemüsesäfte. Die großen US-Lebensmittelkonzerne Kraft, Kellogg's und Dean Foods kauften jeweils einen Soja-Hersteller auf, um den Trend zur Bohne nicht zu verpassen. Stars wie die Schauspielerin Gwyneth Paltrow bekennen sich zum Soja-Trend. Sojamilch ist die am schnellsten wachsende Getränkekategorie in den Kühlregalen.

Beworben wird die Sojabohne besonders hinsichtlich ihrer vermeintlich positiven Auswirkungen auf die Herzgesundheit, die Vorsorge von Krebs und Osteoporose. Auch zur Linderung von Beschwerden der Wechseljahre sei Soja hilfreich, weil es relative hohe Dosen von Isoflavonen enthält, Inhaltsstoffe, die in ihrer Wirkung dem weiblichen Geschlechtshormon Östrogen ähneln. Genau davon kann aber auch ein höhe-

res Gesundheitsrisiko ausgehen, wie man seit den katastrophalen Resultaten der Hormonersatztherapie für Frauen in den Wechseljahren weiß. Soja steht im Verdacht das Immunsystem und die Fruchtbarkeit zu beeinträchtigen und zu Fehlfunktionen der Schilddrüse zu führen. Zusätzlich erhöht Soja das Risiko auf Allergien. Bei Kindern entwickeln sich diese oft zusätzlich zu einer bereits vorhandenen Kuhmilchallergie. Soja wurde aus diesem Grund von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit in die Liste potentiell allergener Stoffe aufgenommen.

In den meisten Vergleichstests mit Kuhmilchprodukten finden sich in Sojagetränken deutlich mehr toxische Inhaltsstoffe. Babynahrung auf Sojabasis enthält – je nach Studie – den doppelten bis zehnfachen Gehalt an Aluminium, den etwa doppelten Gehalt an Blei und fünf- bis zehnmals so viel Cadmium wie Babynahrung auf Basis von Milchpulver.

„Optimierung“ der Sojabohne über Gentechnik

Als Konsequenz aus all diesen Diskussionen hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit kürzlich verboten, dass der Gehalt an Sojaöl oder sonstigen Inhaltsstoffen für gesundheitliche Werbeaussagen verwendet werden darf. Die Saatgutkonzerne nahmen die Kritik ernst und versuchten die Sojabohne zu optimieren. Mit Hilfe der aufstrebenden Gentechnik wurde die Bohne nicht nur optimal auf bestimmte Pestizide abgestimmt, sondern je nach Vorgabe der Ernährungswissenschaft wurde auch der Anteil an verschiedenen Fettsäuren verändert. Der Konzern

Monsanto bietet verschiedene Sojabohnen an, je nachdem ob deren Öl eher als Ersatz für Fischfette (extra Omega-3-Fettsäuren) oder als Ersatz für Olivenöl (Focus auf einfach ungesättigte Fettsäuren) erhalten soll.

Es gibt auch bereits Experimente, die Sojabohne mit Hilfe der Gentechnik aluminiumtoleranter zu machen, so wie das zuvor auch schon mit Weizen und Mais erprobt wurde. Dafür werden Gene implantiert, welche die toxischen Eigenschaften der Metall-Ionen kontern und generell eine bessere Eignung für saure aluminiumbelastete Böden bringen. Mittlerweile sind eine ganze Reihe solcher Toleranzgene identifiziert. Über diese Methoden der modernen Gentechnik wird in der Folge allerdings auch der Aluminiumgehalt in den Sojabohnen künstlich erhöht.

90 Prozent der weltweiten Sojaproduktion basieren heute auf gentechnisch verändertem Saatgut. Für die Verarbeiter von Bio-Soja wird es immer schwieriger, nicht kontaminierte Ware zu bekommen. Und während der Markt von den Exporten der USA dominiert wird, ist das einstige Soja-Ursprungsland China zum mit Abstand größten Importeur geworden.

Während der Verarbeitung steigt der Aluminiumgehalt in Sojaprodukten steil an. Zum Teil ist das bedingt durch Aluminiumtanks und den Einsatz von Säuren und Laugen bei der Herstellung. Später wird Aluminium frei beim Verarbeiten in den Maschinen und bei der Verpackung der Produkte. Sojamilch ist beispielsweise fast ausschließlich in Verbundkartons mit eingeschweißter Alufolie zu haben. Im Vergleich zu Kuhmilch enthält

Sojamilch um ein Vielfaches mehr Aluminium. „Sojaproteingetränke können schon zur Ernährung von termingerecht geborenen Babys verwendet werden“, heißt es im Bericht einer italienischen Ernährungs-Kommission, „sie haben aber keinerlei ernährungsphysiologische Vorteile gegenüber Kuhmilchprodukten und sie enthalten hohe Dosen an Phytinsäure, Aluminium, sowie Phytoöstrogenen (Isoflavone), welche einen

ungünstigen Effekt haben können.“ Bei Sojaprodukten lohnt sich also weiterhin der Gang in den Ökoladen, wo traditionell erzeugte asiatische Speisen angeboten werden. Auf „amerikanisch“ produzierte Massenware – bei der Öl, Tofu und Sojamilch als Nebenprodukte der Schweinemast anfallen – sollte man besser verzichten.

Dieser Artikel ist ein Ausschnitt aus Bert Ehgartners Buch „Gesund ohne Aluminium“ (Ennsthaler, 2014)

Heilerde

Heilerde, ein uraltes Naturarzneimittel

Heilerde ist ein Pulver, das aus eiszeitlichen Lößablagerungen gewonnen und für verschiedene Anwendungen verarbeitet wird. Sie wird meist mit kaltem Wasser verrührt angewandt bzw. eingenommen.

Die Anwendung von Tonheilerden wurde bereits vor der Neuzeit betrieben. Seit Menschengedenken ist Erde zu heilenden Zwecken verwendet worden. Berühmte Ärzte von Hippokrates über Hildegard von Bingen bis Paracelsus empfahlen sie. Mineralogisch betrachtet besteht Heilerde im Wesentlichen aus 45% Quarz, Feldspat, Kalkspat, Dolomit, Glimmer und Montmorillonit. Sie enthält Mineralstoffe wie Silizium, Eisen, Kalzium, Magnesium, Kalium, Aluminium und Natrium und dazu einige besondere Spurenelemente wie Chrom, Kupfer, Zirkonium, Strontium und Vanadium. Ihre



Zusammensetzung ist abhängig vom Abbaugebiet.

Anwendung

Heilerde ist ein so einfach anzuwendendes Heilmittel, das sich zur Selbstanwendung besonders gut eignet. Heilerde ist in Apotheken und Drogerien unter verschiedenen Bezeichnungen erhältlich. Andere Begriffe, unter denen Heilerde in den Handel kommt, sind: Tonerde, Grüne Mineralerde, Grüner Lehm von Argiletz.

Heilerde wird sowohl äußerlich als auch innerlich angewendet. Heilerde hat ein hohes Absorptionsvermögen, das heißt, sie kann eine Vielzahl von Verbindungen wie Gase, Flüssigkeiten oder auch Giftstoffe binden. Heilerde soll äußerlich insbesondere gegen Akne, aber auch bei Gelenkschmerzen helfen. Zu den innerlichen Anwendungsgebieten zählen Verdauungsstörungen.

Überblick der positiven Wirkungen

Innerlich: Gift aufsaugend, entgiftend, blutreinigend, energiespendend, mineralisierend, immunisierend, damanregend/regulierend (als Ballaststoff, durch Massagewirkung der größeren Teilchen), stoffwechselfördernd, ausgleichend, bakterientötend, aktivierend, entzündungshemmend, Heilerde bindet Bakterien und deren giftige Stoffwechselprodukte, wobei aber die natürliche Darmbakterienflora erhalten bleibt. Sie absorbiert schädliche Darmgase. Eine Anwendung empfiehlt sich daher bei Magen-Darm-Entzündungen, sowohl akut infektiöser, als auch chronischer Art, bei Blähungen und bei Durchfällen.

Äußerlich warm: gegen chronische Entzündungen von Gelenken und Muskeln, Wirbelsäulensyndrom, Drüsenverhärtungen). Heilerde wirkt durchblutungssteigernd, stoffwechselsteigernd, löst Muskelspannungen, wirkt schmerzlindernd.

Äußerlich kalt: gegen akute Entzündungen (Haut, Insektenstiche, Verbrennungen, Gicht, Rheuma, Quetschungen). Wirkt gefäßzusammenziehend, schmerzlindernd, hautreinigend, desodorisierend, wundheilend.

Die äußerliche Anwendung empfiehlt sich daher bei Abszessen, Akne, Allergie, Gelenkserkrankungen, Rheuma, Gicht, Hexenschuss, Sportverletzungen, Sehnenscheidenentzündung, Schleimbeutelentzündung, Ekzemen, Hauterkrankungen, eiternden Wunden, Nagelbettentzündungen und auch bei Migräne (mit Zusatz von ätherischem Öl wie Minze).

Zubereitung für die innere Anwendung

Konzentriertes Heilerdewasser: 2 Teelöffel mit ¼ l lauwarmen Wasser gut verrühren. Gilt als Tagesdosis, die auf 2 bis 3-mal verteilt werden soll. Vor dem Trinken immer aufquirlen.

Mildes Heilerdewasser: wie oben, vor dem Trinken aber nicht aufquirlen. Dadurch bleibt ein Erdsatz am Boden, das Wasser enthält vor allem die wasserlöslichen Mineralstoffe.

- Heilerdewasser langsam schluckweise trinken. Einnahme morgens auf nüchternen Magen, mittags eine Stunde vor dem Essen und abends vor dem Schlafengehen.
- Bei Halsentzündungen, Angina, Mundgeruch mit konzentriertem Heilerdewasser gurgeln.
- Für Tropenreisende empfiehlt sich die Mitnahme von Heilerde. Bei Durchfällen sofort in erhöhter Dosis anwenden (drei Mal täglich 1 Teelöffel Heilerde auf 1 Glas abgekochtes Wasser).

Zubereitung für die äußere Anwendung: Der Heilerde soviel Wasser beifügen, bis ein dicker Brei entsteht.

Kalter Heilerde-Umschlag: Der Heilerdebrei wird kalt entweder direkt auf die betroffenen Stellen aufgetragen oder vorher auf ein Tuch gestrichen und dann aufgelegt (ca. ½ cm dick). Durch das feste Einpacken wärmt sich der Brei schnell durch die Körpertemperatur. Es entsteht im Prinzip ein ähnlicher Effekt wie bei einer Kaltwasseranwendung: - durch die Kälte werden die oberflächlichen Hautgefäße zusammengezogen, es muss von tieferen Schichten Blut herangeführt werden und das bewirkt eine verstärkte Durchblu-

tion. Das lindert Schmerzen und wirkt entzündungshemmend.

Heißer Heilerde-Umschlag: Wie oben, der Heilerdebrei wird vor der Anwendung im Wasserbad erhitzt und so warm wie möglich aufgetragen. Durch die heiße Erdpasta wird dem Körper feuchte Wärme zugeführt. Anwendung überall da, wo Verhärtungen, Verspannungen auftreten, bei chronischen Entzündungen und bei krampfartigen Schmerzen.

Heilerde-Auflage: Entweder verwendet man dafür konzentriertes Heilerdewasser oder macht einen sehr dünnflüssigen Brei. Dieser wird dann auf den betroffenen Bereich aufgepinselt. Bei diesem Verfahren dringen die Heilerdepartikel besser in die Haut ein, ziehen Sekrete und Stoffwechselgifte heraus und binden Säuren (jede Entzündung äußert sich durch Übersäuerung des kranken Gewebes). Dieses Verfahren ist die einzige Heilerdeanwendung, bei der die Heilerde auf der Haut vollständig austrocknen soll. Dadurch kommt es zu einer Flüssigkeitsbewegung von innen nach außen, eitrige Wunden werden gereinigt, Schwellungen klingen ab. Als Folge der Sogwirkung kommt es auch zu einer besseren Durchblutung.

Heilerdebad: Man stellt aus ca. 1 kg Heilerde pro Wanne einen sehr dünnen Brei her und gibt ihn in das Wasser. Dauer des Bades am Anfang fünf bis zehn Minuten, später bis zu zwanzig Minuten, zwei- bis dreimal die Woche zur Abwehrstärkung, bei vegetativen Störungen, Stoffwechselleiden, Wirbelsäulenerkrankungen.

Ein pudern mit Heilerde: Im Gegensatz zu herkömmlichen desinfizierenden Wundpudern hat die Heilerde auch eine wundheilende Wirkung. Sie wirkt blutstillend bei frischen Wunden und

granulationsfördernd bei eitrigen Verletzungen.

Weitere Vorschläge für die Verwendung von Heilerde

- Zahnpaste: Abgekochtes Wasser mit etwas Salz (ist gut gegen Parodontose) und ca. 100 g Heilerde (ultrafein) vermengen, bis eine cremartige Masse entsteht, eventuell 5 Tropfen ätherisches Öl hinzufügen (z. B. Minze oder Salbei).
- Körperpuder, Fußpuder: Die Heilerde allein kann als solches verwendet werden, aber auch hier empfiehlt sich ein Zusatz von ätherischen Ölen, 5 Tropfen auf 100 g: Salbei gegen Fußschweiß, Lemongras oder Zitrone wenn man viel stehen muss. Für Körperpuder wählt man seinen Lieblingsduft, von Rosenöl bis Patschuli. Für Körperpuder gegen Achsel-schweiß nimmt man auch wieder Salbei.
- Gesichtsmaske: Cremartige Heilerdepasta zubereiten. Heilerde allein wirkt schon gut, da sie tief in die oberen Hautschichten eindringt, die Hornhaut erweicht und dadurch die Haut von abgestorbenen Hautpartikeln befreit wird. Dazu kommt noch die aufbauende Wirkung durch die Mineralstoffe, vor allem die gewebstärkende Kieselsäure. Auch hier kann die Wirkung durch Zusätze intensiviert werden. Man kann beispielsweise den Heilerdebrei mit einem passenden Tee anmachen oder ätherische Öle zusetzen (Lavendel wirkt beruhigend, Minze oder Zitrone hilft bei fetter Haut, Geranium oder Ylang-Ylang bei trockener Haut). Bei trockener Haut empfiehlt sich noch eine Zugabe von einem Esslöffel kaltgepresstem Pflanzenöl z.B. Avocadoöl zum Heilerdebrei.

Quelle: Wikipedia

Aluminium in Medikamenten

Verfasst von Bert Ehgartner.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) schätzt die tägliche Aufnahme von Aluminium über Nahrungsmittel in Europa auf einen Mittelwert von 0,2 bis 1,5 Milligramm pro Kilogramm (mg/kg) Körpergewicht und Woche. Wer sich vorwiegend über Fertig-Lebensmittel aus dem Supermarkt ernährt, kommt laut



EFSA auf Werte bis zu 2,3 mg/kg. Das würde also bedeuten, dass ein schlanker Erwachsener mit Hang zur Fertignahrung pro Woche 150 mg Aluminium aufnimmt. Das liegt deutlich über den Werten, die als harmlos gelten. Doch manche rezeptfreie Arzneimittel enthalten das Doppelte bis Dreifache dieser Wochendosis – und das in einer einzigen Tablette!

Das Phänomen der Dialysemienz

Nierenkranke sind besonders gefährdet für die Anreicherung von Schadstoffen im Körper. Kein Wunder also, dass die ersten konkreten Belege für die toxischen Auswirkungen von Aluminium auf Dialysestationen gesammelt wurden. Es war eines der großen Themen der 1970er-Jahre und ein weltweites Phänomen: Bei Menschen mit chronischer Nierenschwäche wurden laufend erhöhte Aluminiumkonzentrationen beobachtet.

Lange Zeit war die Quelle dieser Vergiftung unklar. Das Problem wurde immer massiver als auch bei jüngeren Patienten bereits kurz nach Einleitung der Blutwäsche schlaganfallähnliche Symptome auftraten. Die Personen zeigten binnen

weniger Jahre einen raschen geistigen Verfall. Schließlich fanden Mediziner aus Kanada sowie Großbritannien, dass das Wasser der Dialyseflüssigkeit eine vergleichsweise hohe

Konzentration an Aluminium enthielt. Und dort, wo das Dialysewasser kontaminiert war, hatten auch die Patienten bald toxikologisch relevante Aluminiumblutspiegel. Dieses Problem wurde vor allem in Gebieten beobachtet, wo Aluminiumverbindungen als Flockungsmittel in der Trinkwasseraufbereitung verwendet wurden.

Bei der Blutwäsche wird das Blut der Nierenkranken mit großen Mengen von Wasser tatsächlich gewaschen. Dafür wird das Blut an einer durchlässigen Membran an mehreren hundert Litern Wasser vorbei geleitet. Die Schadstoffe aus dem Blut diffundieren durch die Membran und werden im Wasser weggeschwemmt. Das ist der Zweck der Blutwäsche. Doch leider ist die Membran in beide Richtungen durchlässig und so gelangten auch die Aluminiumionen aus dem Wasser ins Blut der Patienten. Die minimalen Rückstände aus der Trinkwasseraufbereitung reichten

aus, um bei den Nierenkranken schwere Erkrankungen des Gehirns auszulösen. Dieses Phänomen wurde rasch als Dialyседemenz bekannt.

Als die Studien dazu in den Fachjournalen erschienen, hielten die Nierenärzte das Problem für gelöst. Doch die Welle an Dialyседemenz flachte nicht ab. Auch auf Stationen wo strengstens auf aluminiumfreies Wasser kontrolliert wurde, traten immer noch Fälle von Dialyседemenz auf. Es dauerte wieder einige Zeit, bis auch hier der Auslöser überführt wurde.

Als Ursache fand sich eine Gruppe neuartiger Medikamente, die in den 1970er-Jahren speziell für Dialysepatienten entwickelt worden waren und als Wirkstoff große Mengen an Aluminiumhydroxid enthielten. Aluminiumhydroxid ist das erste Endprodukt der Aluminiumgewinnung. Es entsteht durch Abspaltung des Rotschlammes aus fein gemahlenem Bauxit mit Hilfe von Natronlauge. Über Kombination mit Aluminiumhydroxid werden nahezu alle weiteren Alu-Verbindungen hergestellt.

Diese Mittel wurden gegeben, weil sich Aluminiumhydroxid als guter Phosphatbinder erwiesen hatte. Phosphate aus der Ernährung können bei Nierenschäden schlecht abgebaut werden und verursachen bei den Patienten unangenehme Beschwerden. „Wir dachten also, wir tun den Dialysepatienten etwas Gutes, wenn wir ihnen diese Mittel verschreiben“, erzählte mir Herwig Holzer, langjähriger Vorstand der Abteilung für Nephrologie an der Universitätsklinik in Graz. „Doch dann traten plötzlich schwere Fälle von Demenz auf – und das vor allem bei jungen Patienten,

welche erst wenige Jahre bei der Blutwäsche waren.“ Die toxischen Effekte des Aluminiums manifestierten sich in den Symptomen einer Dialyse-Enzephalopathie, begleitet von einer Mineralisationsstörung der Knochen, Anämie und Hirnschädigungen.

Mit der Abschaffung dieser Medikamente und der strengen Kontrolle der Dialyseflüssigkeit auf Aluminium waren die Ursachen für die Dialyседemenz beseitigt. Das Phänomen verschwand so rasch wie es gekommen war.

Sind nur Nierenkranke gefährdet?

Dass Aluminium eine Gefahr für Menschen darstellen kann – diese Lehre wurde jedoch aus den Vorfällen nicht gezogen. Betroffen, heißt es, sind nur Menschen mit Nierenschwäche. Alle anderen nicht.

Dass unter gesunden Personen auch solche mit versteckter – oder noch nicht voll ausgebrochener Nierenschwäche sein könnten, wurde scheinbar verdrängt. Ebenso wie die Tatsache, dass sich Aluminium im Körper anreichern kann und es eben nur ein paar Jahre länger dauert, bis auch Menschen mit gesunden Nieren Probleme bekommen können.

Und somit sind bis heute Medikamente im Umlauf, die aberwitzig hohe Mengen an Aluminium enthalten. Das sind speziell die so genannten Antazida, Medikamente zur Regulierung der Magensäure, die Erleichterung von Sodbrennen bringen und auch zur Vorbeugung gegen Geschwüre von Magen und Zwölffingerdarm verschrieben werden. Viele dieser Medikamente sind rezeptfrei, wie beispielsweise der Bayer-Bestseller

Talcid oder auch Maaloxan/Maalox, ein Präparat des US-Konzerns Merck, das in Europa von Sanofi Pasteur MSD vertrieben wird.

Antazida neutralisieren die Magensäure, regen damit die vermehrte Nachproduktion aber eher an. Wie viel Aluminium aufgenommen wird, hängt stark vom Grad der Säure im Magen ab. Die Menge ist von Patient zu Patient unterschiedlich und kann um mehrere Größenordnungen variieren. Es ist deshalb auch für Ärzte nicht vorhersehbar, wie viel Aluminium ein individueller Patient aufnimmt. Hoch problematisch ist die Dauereinnahme von aluminiumhaltigen Magensäurepräparaten. Davor wird auch in den beigelegten Patienteninformationen zu den Medikamenten gewarnt. Bei Dauereinnahme, heißt es da, seien die Aluminiumspiegel im Blut zu kontrollieren, weil es bei Einnahme hoher Dosen – speziell wenn die Nierenleistung beeinträchtigt ist – zur Aufnahme von Aluminium in Organen und zur Demenz kommen kann. Derartige Medikamente rezeptfrei abzugeben, erscheint von Seiten der Gesundheitsbehörden einigermmaßen verantwortungslos.

Was sagen die Behörden?

Bei der für die Zulassung von Arzneimitteln zulässigen österreichischen Medizinmarktaufsicht, verwies der zuständige Abteilungsleiter Christoph Baumgärtel auf das Prinzip des „mündigen Patienten“. Studien würden nämlich zeigen, dass 90 Prozent der Patienten die beigelegten Informationen lesen. „Und dort steht ganz deutlich und fett gedruckt die Warnung vor einer Dauer-

einnahme.“

Insofern, sagt Baumgärtel, sei wohl auszuschließen, dass die Konsumenten die Mittel irrtümlich über einen zu langen Zeitraum einnehmen. „Außerdem gibt es ja noch die Apotheker, die hier auch eine Aufklärungspflicht haben und dieser natürlich auch nachkommen.“

Alles in Ordnung also aus Sicht der Behörden.

Weitere problematische Medikamente

Ein weiterer aluminiumhaltiger Wirkstoff der von seiner Wirkungsweise eng verwandt mit der Gruppe der Antazida ist, ist das rezeptpflichtige Sucralfat. Es wird damit beworben, dass es die Magenwand „auskleidet“ und mögliche Geschwüre „bedeckt“. Sucralfat wird sogar zur Prophylaxe von Geschwüren, „besonders für Stresstypen“, empfohlen. Diese Medikamente sind für den akuten Notfall gedacht, werden aber von Ärzten immer wieder für den Dauereinsatz bei minimalen Anlässen oder auch gerne schon mal „prophylaktisch“ verschrieben, wenn Patienten einen etwas empfindlicheren Magen haben. Magenmittel gehören zu den umsatzstärksten Medikamenten.

Eine Alternative wäre es, bei Magenproblemen mit Sodbrennen (Reflux) oder anderem, zunächst einmal nach den Ursachen zu fahnden. Vielen Menschen hilft bereits eine geringfügige Umstellung der Ernährung.

Besonders problematisch ist die Anwendung aluminiumhaltiger Medikamente in der Schwangerschaft. Durch den Zwerchfellhochstand haben fast die Hälfte der Frauen in dieser Zeit Probleme

mit Aufstoßen und Sodbrennen. Viele greifen zu aluminiumhaltigen Säureblockern. Studien an der Universität Wien unter Leitung von Erika Jensen-Jarolim zeigen, dass von diesen Medikamenten auch ein hohes Risiko für Nahrungsmittelallergien ausgeht. „Und das“, erklärt die Wiener Professorin, „bezieht sich nicht nur auf die Mutter, sondern auch nachfolgend auf ihr Baby.“

Eine wirkliche Aluminiumbombe sind die „Antiphosphat Gry“-Filmtabletten der Wiener Herstellerfirma C. Brady. Sie werden kurioserweise noch immer bei Dialysepatienten zur Phosphatkontrolle eingesetzt. Allerdings unter strenger Verlaufskontrolle und mit einer etwas anderen Rezeptur, welche die Aluminium-Ionen im Magen nicht so leicht frei gibt, wie die alten Mittel aus den 1970er-Jahren, welche für die Dialyседemenz verantwortlich waren.

Die Beipackzettel sprechen eine klare Sprache

Dennoch kann sich die Liste ihrer Nebenwirkungen nach wie vor sehen lassen. Da ist die Rede von Verstopfung, Osteopathien (Knochenkrankheiten), Aluminiumvergiftungen (Encephalopahtien), und Phosphatverarmung. „Überdosierung“, heißt es, „führt zu Anämie.“

Schließlich folgen in der Gebrauchsinformation des Medikamentes auch noch praktische Hinweise, wie man diese Überdosierung erkennt: „Die häufigste Erscheinungsform der Aluminiumvergiftung bei terminaler Nierenschwäche ist die Dialyse-Osteomalazie. Sie ist gekennzeichnet durch anhaltende Knochenschmerzen und Spontanfrakturen.

ren. Die Dialyse-Encephalopahtie kann in Abhängigkeit des Aluminiumserumspiegels nach drei- bis siebenjähriger Dialysebehandlung auftreten.

Leitsymptome sind:

- Sprachstörungen, die anfangs nur während der Dialyse auftreten, sowie Störungen der motorischen Koordination;
- Rasches Nachlassen der geistigen Fähigkeiten, von Konzentrationsstörungen bis zur Demenz;
- Krampfanfälle: häufiger Myoklonien, seltener tonisch-klonische Krämpfe
- Zumindest zeitweise psychotische Zustände mit Halluzinationen und Delirien.“

In der Rubrik „Schwangerschaft und Stillzeit“ steht:

„In der Schwangerschaft ist Antiphosphat kontraindiziert. Es liegen keine Erfahrungen beim Menschen vor. Tierexperimentelle Studien mit Aluminiumverbindungen belegen schädliche Auswirkungen auf die Nachkommen. In der Stillzeit sollte Antiphosphat nicht eingenommen werden, da es in die Muttermilch übergeht.

In Tierversuchen mit anderen Aluminiumverbindungen traten embryo- bzw. fetotoxische Effekte auf (erhöhte Resorptionsrate, Wachstumsretardierung, Skelettdefekte, Erhöhung der fetalen und postnatalen Sterblichkeit sowie neuromotorische Entwicklungsverzögerungen).“

Das klingt nicht eben beruhigend. Bis zu manchen Internet-Portalen hat sich dieser Hinweis aus der Produktinfo aber noch nicht durchgesprochen. Auf www.nettdoktor.at heißt es dazu beispielsweise:

se: „Die Anwendung in der Schwangerschaft muss vom Arzt sorgfältig geprüft werden.“

Immerhin findet sich dort ein sinnvoller Hinweis, wann das Mittel nicht eingesetzt werden darf. Und zwar – raten Sie mal – bei: Aluminiumvergiftung und bei Alzheimer-Patienten

Hier ein beispielhafter Auszug aus der Gebrauchsinformation eines ähnlichen Mittels, „antacidum OPT“ von der OPTI-MED Pharma GmbH. Hier heißt es:

„Was müssen Sie in Schwangerschaft und Stillzeit beachten? antacidum OPT® darf in der Schwangerschaft nicht eingenommen werden, da hierfür keine Erfahrungen beim Menschen vorliegen und Tierversuche mit Aluminiumverbindungen schädliche Auswirkungen auf die Nachkommen zeigten. In der Stillzeit soll antacidum OPT® nicht eingenommen werden, da es in die Muttermilch übergeht.“

Welche Vorsichtsmaßnahmen müssen beachtet werden?

Bei langfristigem Gebrauch von antacidum OPT® sind regelmäßige Kontrollen der Aluminiumblutspiegel erforderlich. Dabei sollten 40 mcg/l nicht überschritten werden.

Bei Patienten mit eingeschränkter Nierenfunktion sollten auch bei kurzfristigem Gebrauch von antacidum OPT® die Aluminiumblutspiegel bestimmt werden. Darüber hinaus sind bei diesen Patienten in regelmäßigen Abständen (etwa alle halbe [halben?] Jahre) nervenärztliche Untersuchungen (einschließlich Messung der Hirnströme) sowie eventuell Untersuchungen des Knochens sinnvoll, um möglichst frühzeitig eine Aluminiumvergiftung zu erkennen.“

Soll also niemand behaupten, er sei nicht gewarnt gewesen. Man braucht sich schließlich nur in das Kleingedruckte vertiefen.

Oft gestellte Fragen

Aluminiumgeschirr ist bedenklich!

Kochutensilien, die aus Aluminium bestehen, leiten die beim Kochen entstehende Hitze zwar weiter, doch geben sie dabei gleichzeitig Aluminiumpartikel an das Essen ab, was wiederum beim Menschen mit der Erkrankung an Alzheimer in Verbindung gebracht wird, auch wenn diese Vermutungen noch nicht vollständig wissenschaftlich belegt wurden. Studien haben vermehrt ergeben, dass Aluminiumpartikel während des Kochens in die Lebensmittel eintreten und somit in unseren Organismus gelangen. Das Kochen von Wasser in



Aluminiumtöpfen erzeugt zudem giftige Hydroxide. Beim Garen von Fleisch entstehen wiederum gesundheitsgefährdende Chloride. Schinken gibt beim Braten

in einer Aluminiumpfanne krebserregende Nitrate frei. Beim Braten und Backen in Aluminiumfolie werden hochgiftigen Stoffe erzeugt, die in die Nahrungsmittel gelangen. Verzichten Sie deshalb auf Aluminiumgeschirr und verwenden Sie auch Aluminiumfolie nur in Ausnahmefällen. Ein empfehlenswertes Buch zum Thema Aluminium: „Dirty little secret - Die Akte Aluminium“ von Bernd Ehgartner

Bulgur

Bulgur wird hauptsächlich aus Hartweizengrieß hergestellt. Dieser wird zunächst eingeweicht und anschließend dampfgegart. Nach dem Trocknen wird er dann in unterschiedliche Feinheitsgrade gemahlen. Da der Weizengrieß bereits bei der Herstellung gedämpft wird, muss er beim Kochen nur noch kurz in Wasser eingeweicht werden.



Im Vorderen Orient stellt Bulgur eines der Hauptnahrungsmittel dar. Häufig wird er ähnlich wie Reis als Beilage verzehrt. Da er nahezu keinen Eigengeschmack besitzt, lässt er sich mit den unterschiedlichsten Gerichten kombinieren. Besonders häufig wird Bulgur mit Kräutern verfeinert und serviert.

Daneben macht sich das Getreide aber auch in süßen Aufläufen sowie als Salat gut. Ein Salat mit Bulgur eignet sich sowohl als Beilage als auch als vegetarisches Hauptgericht.

Rosenkohl

Rosenkohl, Brüsseler Kohl oder Sprosskohl ist eine Variante des Gemüsekohls.



An einem hochwüchsigen Stängel bilden sich in spiralförmig aufsteigender, dichter Anordnung Knospen, die abgeschnitten werden und als Rosenkohl in den Handel kommen.

Ein leicht bitterer Geschmack und ein kräftiges Aroma zeichnen den Rosenkohl aus.

Rosenkohl ist reich an Vitamin C, Zink und dem fettlöslichen Vitamin K, auch Ballaststoffe sind reichlich enthalten.

Rosenkohl eignet sich hervorragend als Gemüsebeilage und kann mit Gewürzen, Butter, angebratenen Zwiebeln oder mit einer Soße verfeinert werden.

Um ihn richtig zuzubereiten, sollten Sie zuerst die äußeren Blätter entfernen und die Strünke zurückschneiden. Waschen Sie die Röschen anschließend in Salzwasser.

Achten Sie darauf, dass der Rosenkohl nicht zerkoht, da er sonst matschig wird. Die ideale Garzeit für Rosenkohl liegt bei 5 – 7 Minuten.

Er lässt sich leicht einfrieren, sollte aber vorher rund fünf Minuten blanchiert werden.

Rita Bernardi, Gesundheitsberaterin

Informationen aus der Verbraucherzentrale

Sind grüne Mandarinen und Orangen unreif?



Die Farbe der Schale ist bei Mandarinen und Orangen kein Kriterium für den Reifegrad. Sie können grün aussehen und trotzdem ausgereift sein. Verantwortlich für den Grünerton ist das natürliche Chlorophyll in der Schale. Es wird nur durch ausreichend große Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht vor der Ernte abgebaut. Reift das Obst bei geringen Temperaturschwankungen, bleibt es grün oder grünfleckig. Leuchtend orange werden die Zitrusfrüchte nur durch tiefe nächtliche Temperaturen kurz vor dem Gefrierpunkt.

Gegen die Grünfärbung lässt sich heute technologisch nachhelfen. Dazu wird das Obst in speziellen Kammern leicht erwärmt. Erfolgt das allerdings nicht sorgfältig genug, bekommen die Früchte dunkle Flecken, schmecken fade und verderben schneller.

Wie viel Salz ist in der Suppe?

Wer wissen möchte, wie viel Salz ein verarbeitetes Produkt enthält, muss erst mal rechnen. Denn Lebensmit-

telhersteller müssen erst ab 2016 die Salzmenge angeben, derzeit lediglich den Natriumgehalt (obschon die Salzmenge auf einigen Produkten bereits explizit angegeben ist). Die Formel zum Umrechnen lautet: Natrium mal 2,5 gleich Kochsalz. Sind beispielsweise für eine 300 Gramm Portion eines Tiefkühlgerichts 1,14 Gramm Natrium angegeben, dann entspricht dies 2,85 Gramm Kochsalz.



Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, nicht mehr als 5 Gramm Kochsalz pro Tag aufzunehmen. Zu viel Salz kann Bluthochdruck und Schlaganfälle fördern. Salz versteckt sich nicht nur in Fertiggerichten, Wurst, Schinken, Snacks oder Brot. Es ist zum Beispiel auch in löslichen Arzneimitteln und Brausetabletten enthalten. Es ist ratsam, Salz bewusst durch andere Gewürze und frische Kräuter einzusparen.

Wie lange hält sich geöffneter Saft?

Für angebrochene Saftflaschen und -kartons geben die Hersteller oft nur eine Lagerzeit von zwei bis fünf

Tagen an. Werden diese Produkte gut gekühlt und nicht verunreinigt, halten sie meist länger. Es ist jedoch ratsam, niemals direkt aus der Packung oder Flasche zu trinken, um eine Gärung der Säfte zu vermeiden. Am besten verschließt man das angebrochene Produkt sofort nach dem Einschenken wieder und stellt es rasch in den Kühlschrank zurück. So kann der Saft bis zu 14 Tagen verzehrfähig sein. Saure

Säfte sind dabei länger haltbar als süße. In einer Glasflasche lassen sich Bläschen, Eintrübungen und Schimmel besser erkennen. Säfte aus Kartonverpackungen sollten deshalb in gut verschließbare Glasflaschen umgefüllt werden. Trüber Bodensatz im klaren Saft, oder umgekehrt klarer im trüben Saft, weist auf beginnende Zersetzung hin.

www.verbraucherzentrale.it

Für Sie gelesen!

Naturkosmetik kommt ohne Mineralöle aus



In der Inhaltsstoffliste INCI tragen Mineralöle Namen wie Mineral Oil, Paraffinum liquidum, Paraffin, Gera Microcristallina, Ozokerit oder Petrolatum, auch bekannt als Vaseline. Diese Zutaten sucht man bei Naturkosmetik vergebens: Rohstoffe, die aus Mineralöl gewonnen werden, sind darin grundsätzlich verboten. Ihre Herstellung verbraucht wertvolle Energie und belastet die Umwelt. Mit der Natur haben die hochverarbeiteten Produkte im Grun-

de nichts mehr zu tun. Auch kann die Haut mit der Molekülstruktur der künstlichen Öle und Fette nichts anfangen: Sie bleiben wie Fremdstoffe als Schicht obenauf liegen. Pflegende Eigenschaften, wie sie Pflanzenöle aufweisen, besitzen die künstlichen Fette nicht. Pflanzenöle sind reich an essenziellen ungesättigten Fettsäuren. Diese ähneln unserem Hautfett und können daher in den schützenden Lipidmantel integriert und verstoffwechselt werden. Sie unterstützen die Feuchtigkeitsbindung in der Haut, wirken hautglättend und machen sie geschmeidig. Pflanzenöle gehören zu den wichtigsten Inhaltsstoffen einer naturkosmetischen Creme.

Cosima September 2015

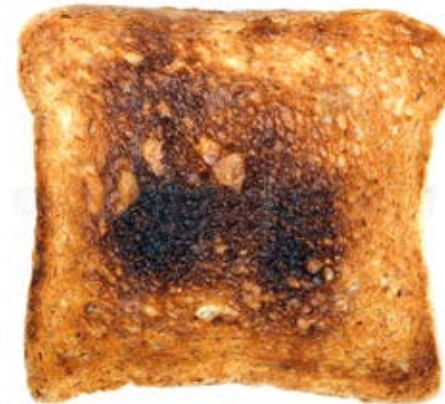
Der Kalzium-Irrtum

Der Körper des Menschen funktioniert auch beim Kalzium nicht nach dem Vielhilft-viel-Prinzip. Mediziner aus Neuseeland haben das mit einer Überblicks-Studie belegt, die im »British-Medical-

Journal« erschien. Sie prüften neunundfünfzig Kalzium-Studien, und herauskam, dass man seine Knochen leider kaum verdichtet, wenn man mehr von dem Mineralstoff zu sich nimmt. Fast 14.000 Menschen waren in den Studien untersucht worden. Alle waren älter als Fünfzig, ab diesem Alter, so heißt es bisher, sollte man besonders auf seine Kalziumzufuhr achten. Tatsächlich erhöhte das zusätzliche Kalzium die Knochendichte nach einem oder zwei Jahren. Allerdings nur in sehr geringem Maße, manchmal nicht mal um ein Prozent. Ein Prozent mehr Dichte in den Knochen, das sei viel zu wenig, um vor Frakturen zu schützen, schreiben die Forscher.

Der Gesundheitsberater Dezember 2015

EU wertet Acrylamid als krebserregend



Befunde aus Tierstudien zeigen, dass Acrylamid und sein Metabolit Glycidamid genotoxisch und karzinogen sind, d.h. sie schädigen die DNA und erzeugen Krebs. Hinweise aus Humanstudien darauf, dass die ernährungsbedingte Exposition gegenüber Acrylamid Krebs

beim Menschen verursacht, sind derzeit noch begrenzt und nicht schlüssig. Da Acrylamid sich in einer Vielzahl alltäglicher Lebensmittel findet, betrifft dieses Gesundheitsproblem alle Verbraucher, wobei Kinder (bezogen auf ihr Körpergewicht) die exponierteste Altersgruppe sind. Die wichtigsten zur Acrylamid-Exposition beitragenden Lebensmittelgruppen sind gebratene bzw. frittierte Kartoffelerzeugnisse, Kaffee, Kekse, Crackers und Knäckebrot sowie Toastbrot.

Acrylamid ist ein chemischer Stoff, der natürlicherweise in stärkehaltigen Lebensmitteln während der Zubereitung bei hohen Temperaturen entsteht, beim Braten, Backen und Rösten sowie der industriellen Verarbeitung bei über 120°C und geringer Feuchtigkeit. Der wichtigste hierfür verantwortliche chemische Prozess ist die sogenannte Maillard-Reaktion - die gleiche Reaktion, die Lebensmittel „bräunt“ und sich auch auf deren Geschmack auswirkt. Auch im Tabakrauch kommt es vor. Aus Verbrauchersicht ergibt sich laut Ver-



braucherzentrale Südtirol (VZS) die Notwendigkeit, dass die Verantwortlichen für Ernährung und die kommerzielle Lebensmittelproduktion an einer weiteren Verringerung der Verbraucherexposition gegenüber Acrylamid in Lebensmitteln arbeiten. Auch für die Ernährungsgewohnheiten zu Hause ergeben sich

Konsequenzen: Experten empfehlen auf zu starke Bräunung, hohe Temperaturen beim Backen oder scharfes Anbraten zu verzichten. Zum leichteren Verständnis der EFSA-Risikobewertung hat diese eine Zusammenfassung ihres Gutachtens erstellt. Zu finden: www.efsa.europa.eu.

Ist dunkle Schokolade gesünder?



Hochwertige Bitterschokoladen mit einem Kakaoanteil von mindestens 60 Prozent enthalten sogenannte Flavonoide. Studien zufolge wirken diese sekundären Pflanzenstoffe erweiternd auf die Gefäße und dadurch leicht blutdrucksenkend. Bei Schokolade ist eine dunkle Sorte demnach tatsächlich die gesündere Alternative. Allerdings ist diese Wirkung nur gering. Eine Empfehlung, wie viel Schokolade die Gesundheit fördert, lässt sich aus den bisher bekannten Daten nicht ableiten. Aufgrund des eher bitteren Geschmacks dunkler Schokolade ist für viele ein Rippchen täglich ausreichend und viel mehr sollte es auch nicht sein. Schokoladenprodukte enthalten sehr viel Zucker und Fett. Alles in allem haben dunkle und helle Schokolade etwa gleich viele Kalorien. Beide Sorten schlagen mit mehr als 500 Kilokalorien pro 100 Gramm zu Buche.

Darf man Spinat aufwärmen?



Die alte Küchenweisheit, Spinat überhaupt nicht wieder aufzuwärmen, gilt inzwischen als überholt. Gekochten Spinat sollte man schnell abkühlen, abgedeckt in den Kühlschrank stellen und höchstens noch einmal erhitzen. Wer das beachtet, schadet seiner Gesundheit nicht. Spinat gehört zu den nitratreichen Gemüsesorten. Nicht zu empfehlen ist es deshalb, gekochten Spinat lange bei Zimmertemperatur stehen zu lassen. Unter diesen Bedingungen können Bakterien das im Spinat enthaltene Nitrat in Nitrit umwandeln. Aus Nitrit wiederum entstehen möglicherweise krebserregende Nitrosamine. Früher hatte die Empfehlung, Spinat kein zweites Mal warm zu machen, durchaus ihren Sinn, weil es noch keinen Kühlschrank gab. Babys und Kleinkinder sollten vorsorglich keinen aufgewärmten Spinat essen. Bei Säuglingen kann Nitrit den Sauerstofftransport im Blut behindern und damit zur sogenannten Säuglings-Blausucht führen.

Verbrauchertelegramm VZS Bozen August 2015

Rezepte aus der Vollwertküche

Bunter Wintersalat mit gerösteten Samen auf Apfelkaki und süßsaurem Dressing

Zutaten

ca. 250-300 g versch. Wintersalate,
1 bis 2 Apfelkaki,
1 Handvoll Samen, wie Sonnenblumenkerne, Buchweizen, Sesam

Dressing

Olivenöl, Balsamicoessig, Natursenf, Honig, Pfeffer, Salz. Deko, getrocknete Blüten.

Zubereitung

Den Salat waschen, abtropfen lassen und klein zupfen. Den Apfelkaki



waschen, in feine Scheiben schneiden und auf 4 Teller jeweils in die Mitte legen. Die Samen trocken in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen. Für den Dressing alle Zutaten cremig schlagen und abschmecken. Die Wintersalate ansprechend auf den Apfelkakischeiben platzieren. Mit den gerösteten Samen bestreuen. Den Dressing auf die Salate verteilen und mit getrockneten Blüten verzieren. Sofort servieren.

Süßkartoffel-Linsensuppe

Zutaten

300 g Süßkartoffeln,
1/2 rote Zwiebel,
4 Scheiben Ingwerwurzel,
3 EL Kokosöl,
1 l Wasser,
150g rote Linsen,
2 Scheiben Zitrone,
1 cm frischer Peperoncino,
Salz, Pfeffer, Kümmelpulver, Kokosmilch nach Bedarf,
2 EL geröstete Sesamsamen,
2 EL gehackte Korianderblätter



Zubereitung

Die Süßkartoffeln waschen und würfeln, Ingwer fein hacken und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Das Kokosöl in einem Topf erwärmen und die Zwiebel und den Ingwer darin anbraten. Die Süßkartoffeln dazugeben

und kurz mitdünsten. Mit Wasser aufgießen und nun die restlichen Zutaten wie Zitronenscheiben, Peperoncino und rote Linsen dazugeben und so lange kochen bis die Süßkartoffeln und Linsen weich sind.

Clementinemarmelade

Zutaten

4 Clementinen, Honig nach Belieben, Vanille und eine Prise Zimt nach Geschmack

Zubereitung

Etwas Wasser in einen kleinen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Mandarinen schälen und die Zehen ins Wasser geben, ca. 15 min. köcheln lassen.

Alles pürieren, bis eine cremige Masse

entsteht, in der Konsistenz von Marmelade. Falls die Masse zu flüssig ist, mit Johannisbrotkernmehl eindicken und anschließend mit Honig, Vanille und einer Prise Zimt abschmecken.

Die Suppe in Schüsseln verteilen und mit den Sesamsamen und gehacktem Koriander verzieren.



entsteht, in der Konsistenz von Marmelade. Falls die Masse zu flüssig ist, mit Johannisbrotkernmehl eindicken und anschließend mit Honig, Vanille und einer Prise Zimt abschmecken. Etwas ziehen lassen und als Brotaufstrich oder für Omelette oder Kuchen verwenden.

*Christiane Gruber,
Gesundheitsberaterin der GGB*

Neues aus der SGGF

• SGGF- Mitgliedervollversammlung und Vortrag am Freitag, 26. Februar 2016 im Raiffeisensaal in Terlan.

Die Vollversammlung beginnt um 19.00 Uhr, um 20 Uhr der Vortrag.

Thema: Aktuelle Themen aus der Verbraucherzentrale -Wie können sich VerbraucherInnen im Alltag schützen - Stromverträge, Werbeanrufe, Gewährleistung – Umtausch – Rücktritt, usw. mit Gunde Bauhofer
Siehe beiliegendes Infoblatt.

• 06. und 07. Februar 2016 Biomarkt in der Gärtnerei Schullian in Bozen organisiert von der Gärtnerei Schullian, Biolandverband Südtirol und SGGF

• **Gewinner beim Getreidequiz der SGGF** bei unseren Veranstaltungen und Festen: Folgende Gewinner wurden ermittelt:

Biologisches Erntefest in Brixen am 4. 10. :

Frau Maria Bodner aus Brixen und Ines Comploi aus Brixen

Biofestl in Algund am 18.10.:

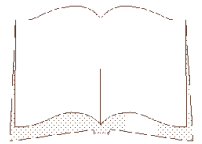
Christine Laimer aus Algund und Ebba und Rico aus Meran

Biolife vom 19.-22. 11. in Bozen:

Margret Hofer aus Sarntal und Julia Gögele aus Bozen

Wir gratulieren! Die Gewinner erhielten einen Gutschein bei Athesia (Kinder) oder ein Kochbuch (Erwachsene).

Bücher, die man lesen sollte!



Zucker - der süße Verführer: Alles Wissenswerte und praktische Gesundheitstipps

Franz Binder und Josef Wahler

Rund 45 Kilo raffinierten Zucker jährlich, oder 25 Teelöffel täglich, nimmt der deutsche Durchschnittsverbraucher zu sich – eine süße, aber höchst ungesunde Lebensweise. Denn Zucker macht nicht nur dick, sondern bedroht auch unsere Gesundheit: Er entzieht dem Körper lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe und fördert beispielsweise das Entstehen von Diabetes und Arteriosklerose – von der Volkskrankheit Karies ganz zu schweigen!

Wer seinen Zuckerkonsum auf ein annehmbares Maß reduzieren möchte, liegt mit diesem Gesundheitsratgeber genau richtig. In nur sieben Schritten zeigen die Autoren, wie man mit dem praktischen Anti-Zucker-Programm lernen kann, mit weniger Zucker oder sogar ganz ohne den süßen Verführer auszukommen. Hilfreiche Tipps und Tricks, vom Einkauf im Supermarkt bis hin zur Verwendung süßer Alternativen, erleichtern die Umstellung und lassen garantiert keine Verzichtgefühle aufkommen.

Umfassende Informationen auf Basis der neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse und zahlreiche Tabellen, die den versteckten Zuckergehalt vieler vermeintlich gesunder Lebensmittel angeben, runden das Anti-Zucker-Programm ab.



Idealgewicht ohne Hungerkur

Ein Ratgeber aus der Sprechstunde mit Rezepten von von Max Otto Bruker und Ilse Gutjahr

Nicht das Zuvielessen erzeugt Fettsucht und die begleitenden Krankheiten, sondern das Zuwenig – also ein Mangel an bestimmten Nahrungsstoffen. Dieser Ratgeber geht jeden Übergewichtigen an.



Kosmetik-Inhaltsstoffe von A bis Z: Der kritische Ratgeber

Von Helene Knieriemen-Suter und Heinz Knieriemen

Umfassend, kritisch, kompetent. - Kosmetische Inhaltsstoffe von A bis Z - Bewertung der Inhaltsstoffe auf Hautverträglichkeit - Gefahrenhinweise (Kontaktallergien, Hautreaktionen) - Lexikon der Fachbegriffe der Kosmetikherstellung Kosmetika sind selbstverständliche Begleiter unseres Alltags geworden. Ihre Inhaltsstoffe jedoch sind weitgehend ‚Geheimcodes‘ geblieben - die lateinischen und englischen Bezeichnungen sind zu fremd, die dahinter stehenden Inhalten zu abstrakt. Und, trotz gesetzlicher Regelung und einheitlicher Deklaration enthalten immer noch viel zu viele Kosmetikprodukte kritische, bedenkliche, potenziell allergische oder schädliche Inhaltsstoffe. Dieses Buch schafft kompetent und kritisch Übersicht und Aufklärung.



*Krankheit lässt den Wert
der Gesundheit erkennen.*

Von Heraklit

Sitz: Ökozentrum Neustift
www.sggf.it info@sggf.it
Kontaktadressen: Bernardi, 0473 222159 oder Gummerer, 0471 678553
Der Mitgliedsbeitrag beträgt 15 Euro pro Jahr.