



Leserberatung

Sabine Hurni, die diplomierte Drogistin HF und Naturheilpraktikerin mit Fachrichtung Ayurveda und Phytotherapie und das kompetente «Natürlich»-Berater-Team beantworten Ihre Fragen zu Gesundheit, Ernährung, Ökologie, Garten oder Natur. Die Redaktion behält sich die Veröffentlichung der Frage vor.

Senden Sie Ihre Fragen an: sabine.hurni@azag.ch oder «Natürlich», Leserberatung, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau

Süsstoffe machen sich breit

Rivella Grün wird neu angepriesen mit 50 Prozent weniger Zucker. Doch beim genauen lesen der Zutatenliste fällt mir auf, dass Sucralose im Getränk ist. Wie gefährlich oder schädlich ist dieser Süsstoff?

Esther Plüss, 4805 Brittnau

Vermutlich wird Sucralose in nächster Zeit in immer mehr Produkten als Süsungsmittel zu finden sein. In der Schweiz ist der Süsstoff seit 2005 zugelassen, nachdem er intensiv auf seine Bedenklosigkeit getestet wurde.

Anders als andere Süsstoffe, besteht Sucralose aus normalem Zucker. Die chemische Struktur wurde aber mit Chlor angereichert, damit der Zuckerstoff vom Körper nicht aufgenommen, sondern unverdaut ausgeschieden wird. Im Vergleich mit anderen Süsstoffen ist Sucralose für die Lebensmittelindustrie sehr vielversprechend:

- kein bitterer Nachgeschmack
- verlässt den Körper ohne ihm Kalorien zuzuführen
- ist für Diabetiker geeignet, da es den Blutzucker nicht verändert
- Zahnschonend
- ist – anders als Aspartam – sehr hitzestabil
- Gerinnt nicht in sauren Produkten
- gute Löslichkeit und Mischbarkeit mit anderen Nahrungsmittelkomponenten.

Dennoch lohnt sich ein kritischer Blick auf den neuen Süsstoff. Denn es fehlen jegliche Langzeitstudien in Bezug auf Körper und Umwelt. Zudem lohnen

sich auch ein paar allgemeine Gedanken zu den Süsstoffen: Der Körper lässt sich nämlich nicht gerne hinter Licht führen. Er erhält von der Zunge klar die Information «süß», doch er bekommt nichts dergleichen und verlangt nach mehr... wer abnehmen möchte ist deshalb mit Süsstoffen schlecht bedient.

Sabine Hurni

Sesam öffne dich!

Ich möchte Sesam- oder auch Mandelmus selber herstellen. Was für eine Mühle raten Sie mir zu kaufen (ich bevorzuge eine elektrische Mühle) und wie macht man das genau?

Kerstin Olshausen Urech, 3671 Brenzikofen

Mandelmus selber herzustellen ist schwierig. Es werden spezielle Maschinen benötigt, die den Rahmen des Haushalts sprengen. Die Mandeln werden nämlich gewalzt, damit das Öl austritt, und nicht nur zerkleinert. Mandelmus ist eine emulgierende ölige Masse, vielseitig verwendbar und gesund. In Reform- und Bioläden gibt es Mandelmus in guten Qualitäten, die ohne Erhitzen gewalzt worden sind.

Das Loblied auf den Gesundheitswert kann auch bei Sesam angestimmt werden. Die kleinen Samen haben ungeröstet, ungeschält und nicht gemahlen den höchsten Ernährungswert, allerdings gibt das Rösten dem Sesam den feinen nussig-lieblichen Geschmack. Sesam ist vor allem wegen seiner wertvollen Fettsäuren so gesund. Wie auch Leinöl, Rapsöl oder Olivenöl enthält er ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, die für unsere Gesundheit wichtig sind. Sie hemmen Entzündungen, verbessern den Blutfluss, sind gut für die Augen und die Gelenke. Sesam enthält zudem viel pflanzliches Eiweiss, Vitamine und Mineralstoffe. Ich halte in meiner Küche immer ein Glas mit leicht angerösteten Sesam- und Sonnenblumensamen bereit, die ich vor allem für Salate verwende.

Tahin, wie das Sesammus heisst, wird meist aus geschältem Sesam hergestellt. In kleinen Mengen kann man die Sesamsamen mit einer Kaffeemühle pürieren und auf diese Weise selber Tahin herstellen. Sesammus, wie auch Gomasio, das Sesamsalz, sind für jede Küche zu empfehlen und auch in guten Bio-Qualitäten erhältlich.

Heinz Knieriemen

In Vino veritas...

In letzter Zeit begegnet uns auf den meisten Weinetiketten der Vermerk «enthält Sulfite». Was soll man davon halten?

Vreni Forster, 5465 Mellikon

Gebildet wird schweflige Säure (Sulfite) auf natürliche Weise bei der Vergärung der Trauben. In Konzentrationen bis zu 40 Milligramm pro Liter kommt schweflige Säure deshalb zwangsläufig in allen Weinen vor: Schwefelfreien Wein gibt es nicht. Schwefeloxid wird aber auch zugegeben um den Wein haltbar zu machen. Versuche, auf die Schwefelung zu verzichten waren unbefriedigend. Die Weine waren oxidationsanfällig und schmeckten seltsam.

In Europa musste der Schwefelgehalt bis jetzt nicht deklariert werden. Anders



Leser helfen Lesern

Was für Erfahrungen haben Sie mit den Problemen im Haushalt, mit der Umwelt oder der Gesundheit gemacht? Kennen Sie Tips, Kniffs oder Heilmittel, die Ratsuchenden weiterhelfen können? Senden Sie uns Ihre Ratschläge an obenstehende Adresse.

bei den Importweinen aus den USA, Australien und Südamerika. Sie sind verpflichtet, diese Angabe zu machen. Nach der neuen Verordnung müssen Sulfit-Mengen von mehr als 10 Milligramm pro Liter aber auch bei uns auf dem Weinetikett vermerkt werden. Deshalb tragen in Zukunft fast alle Weine den Hinweis «enthält Sulfit».

Schädlich sind sie nicht. Auch im menschlichen Körper kommt die Substanz vor: Er produziert täglich Schwefeldioxid, das wichtige Stoffwechselfunktionen übernimmt. Im Wein können die Sulfiten bei empfindlichen Menschen jedoch zu Durchfall, Brechreiz und Kopfwegen führen. Man vermutet, dass dies bei billigem, so genanntem «Kopfschmerz-Wein» der Fall ist.

Also keine Sorge, Sie dürfen den Wein getrost auch weiterhin geniessen – vorausgesetzt die Menge stimmt! Der Alkohol im Wein ist schlussendlich für den Körper belastender als die Zusatzstoffe.

Sabine Hurni

Natürliches Doping: Wolle statt Kunstfaser

Seit Jahren kleide ich mich mit Naturfasern wie Seide, Baumwolle und Wolle ein. Nun habe ich aber eine Wanderhose aus Mikrofasern geschenkt bekommen, die viel schneller trocknet und sehr angenehm zu tragen ist. Soll ich mir nun auch Sportunterwäsche aus dieser Faser anschaffen?

Berta Kühne, 9473 Gams

Die Kleidungsindustrie hat sich in den letzten Jahren sehr intensiv mit Mikrofasern beschäftigt, sodass die entsprechende Sportkleidung heute äusserst funktionell ist. Oft bieten Mikrofasern zudem Lösungen an, die Kleidung aus reinen Naturfasern nicht ermöglichen kann. Zum Beispiel absolut regen- und wetterfeste Jacken, Hosen etc. Auch gilt nicht mehr zwangsläufig die goldene Regel, dass die Herstellung synthetischer Fasern energieaufwendiger ist als die von Naturtextilien.



Foto: Sahag AG

Funktionswäsche aus Naturfasern ist solcher aus Kunstfasern oft überlegen

Generell kann man jedoch sagen, dass Naturfasern in der Summe ihrer positiven Eigenschaften nach wie vor die «Nase vorn» haben. Darunter vor allem die Wolle, die Feuchtigkeit aufnehmen kann, ohne dass sich das Gewebe auf der Haut nass anfühlt, auch im feuchten Zustand wärmt, deren Eiweissstruktur Bakterien und Pilzen keinen Nährboden bietet und die Gerüche bindet. Zudem gibt es bestimmte Sportarten, in denen konsequent natürliche Bekleidung synthetischer Funktionskleidung immer noch überlegen ist.

So hat die Universität Graz in einer wissenschaftlichen Studie herausgefunden, dass mit einem Wollhemd bekleidete Radfahrer leistungsstärker sind als jene, die Funktionskleidung tragen. Das liegt daran, dass Wolle als Wasserpuffer fungiert: Schweiß wird gespeichert, ohne dass die Wolle sich feucht anfühlt oder Geruch entsteht – die Haut wird dadurch gekühlt und weiteres Schwitzen vermindert. Bei synthetischen Fasern, die den Schweiß gleich vom Körper weg verdunsten lassen, muss der Körper permanent nachschwitzen, um die Temperatur der arbeitenden Muskeln zu halten. Das zehrt an den Kraftreserven. Da sich diese Erkenntnisse auch auf die Wanderer und Walker übertragen lassen, empfehle ich Ihnen eine Wäsche aus feiner Wolle oder einem Wolle/Seide-Gemisch.

Verena Kuhnert, Hess Natur-Textilien GmbH

Garen statt dämpfen

Ich koche mein Gemüse immer im Dampfdruckkochtopf, weil es Zeit und Energie spart und gut schmeckt. Jetzt hat mir eine Bekannte gesagt, dass wegen den hohen Temperaturen alle Vitamine und wertvollen Stoffe verloren gehen. Stimmt das?

Annegret Drenkhahn, 4144 Arlesheim

Gemüse, welches im Dampfdruckkochtopf gekocht wird, ist Temperaturen über 100 Grad ausgesetzt. Dabei werden nicht nur wertvolle Vitamine zerstört, sondern auch die Zellulose (Faserstoffe) verändert. Faserstoffe, auch Ballaststoffe genannt, sind wichtig für eine gesunde Darmflora. Wird Gemüse mit oder im Wasser oder im Dampf gekocht, verändert dies die Faserstoffe so stark, dass sie ihre natürliche Funktion der Darmreinigung und Nahrungsgrundlage der Darmbakterien nicht mehr erfüllen können.

Garen ist die einfachste und schonendste Zubereitungsart für Gemüse. Durch die tiefen Temperaturen bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten und das Gemüse behält seinen Geschmack. Probieren Sie es aus! Wichtig ist eine gut schliessende Pfanne mit möglichst guter Wärmespeicherung.

Und so wirds gemacht:

Gemüse waschen, abtropfen lassen oder abtrocknen und in gleich grosse Stücke zerkleinern. Wenig Olivenöl in eine Pfanne geben. Das Gemüse dazugeben, es sollte nicht mehr als zwei Drittel der Pfanne füllen. Salz (z.B. Gewürzsalz), darüberstreuen und Deckel schliessen. Erst jetzt Herdplatte einschalten, anfangs auf halbe Temperatur (z.B. auf Stufe 6 von 12) schalten. Wenn es zischt, Hitze auf kleinste Stufe reduzieren. Deckel nie öffnen! Gemüse nur durch Schütteln der Pfanne bewegen. Bei guter Pfanne kann die Hitze ganz abgeschaltet werden und das Gemüse gart weiter. Je nach Grösse der Gemüsestücke braucht es eine Garzeit von 10 bis 20 Minuten.

Natascha Muff, Ernährungsberaterin,
Pharma-Assistentin