

Ernährungsnews aus Zeitungen / zusammengestellt von Erica Bänziger

Stand 3. April 2010

Die bittere Wahrheit über das süsse Aspartam (in Coke und Konsorten)

Aspartam ist es eine der gefährlichsten Substanzen, die jemals als "Lebensmittel" auf die Menschheit losgelassen worden ist.

Siehe: [Aspartam.pdf](#)

Softdrinks machen Knochen weich

Quelle: Ernährung und Medizin, 2009

Jugendliche, die oft Limonade trinken, haben weniger mineralhaltige und damit weniger stabile Knochen. Im Alter könne dies eine erhöhte Osteoporose- Gefahr bedeuten, teilte das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Dortmund mit. Ein hoher Softdrink Konsum sei wahrscheinlich auch Ausdruck einer generell unausgewogenen Ernährung mit zuwenig Protein, meinen die Forscher, die ihre Ergebnisse im „American Journal of Clinical Nutrition“ vorstellten. Die Daten stammen aus der Donald Studie, dabei erfassen die Forscher seit 1985 die Ernährungsgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen.

7 Gramm Schoki für das Herz

Ärztezeitung

Dunkle Schokolade schützt das Herz , haben Forscher aus Italien erneut bestätigt. Knapp 7 Gramm am Tag oder eine halbe Tafel pro Woche, zu dieser Idealmenge an dunkler Schokolade raten sie.

Man hat Daten von 5000 Personen ausgewertet ohne Risiko für Herzerkrankungen. Ein Teil davon ass dunkle Schokolade ein Teil keine. Bluttest ergaben dann das durch die Schokoladen Flavonide die Schokoladen Esser im Schnitt ein um bis zu 30% geringeres Risiko für Herzerkrankungen hätten. Frauen kamen dabei auf 30%, Männer auf 25%.

Kaffeetrinker sind seltener dement

Ärztezeitung

Wer in seinen mittleren Lebensjahren Kaffee trinkt, kann hoffen, nicht dement zu werden. Das legt eine Studie aus Schweden und Finnland nahe. Von den 1400 45-59 –jährigen hatten 20 Jahre später 61 eine Demenz, davon 48 eine Alzheimer Demenz, teilte die Uni Stockholm mit. Dabei scheinen 3 Tassen Kaffee eine Reduktion von bis zu 65% Demenz zu bewirken.

Allergien schützen vor Krebs

Österreichische Ärztezeitung

Allergien schützen vor einer Reihe von Krebserkrankungen, dabei sind nicht alle Krebserkrankungen gleich weniger häufig. Man vermutet, das dass Immunsystem von Allergikern mit den Abwehrreaktionen auch Stoffe abstösst, die direkt oder indirekt Krebs auslösen, z.B. Toxine. Eine Ausnahme ist Asthma und Lungenkrebs Asthmatiker haben eine erhöhte Lungenkrebsgefahr, da sie oft mehr Schleim in der Lunge haben.

Forscher entwickeln Omega 3- Schweine

Naturheilärztliche Praxis/ Naturarzt 5/2006

Da Schweinefleisch wegen der gesättigten Fette im Verruf steht Herzinfarkt zu begünstigen, daher bemühen sich Wissenschaftler in den USA um eine Rehabilitation. Sie manipulierten dazu Schweine mit Hilfe von Gentechnik so, dass sie weniger schädliche Omega-6- Fette und dafür mehr gesunde Omega-3- Fette produzieren. So können wir nun drauf warten wann uns die Fleischindustrie Schweinekoteletts gegen Herzinfarkt empfiehlt. Mein Tipp: Lieber beim Omega-3- reichen Leinöl bleiben und die Schweine Schweine lassen.

Nahrungsergänzungen oft ohne Sinn und Nutzen

Naturarzt 5/2006

Laut einer Studie der Hochschule Niederrhein an 2000 Personen nehmen fast 58% der Menschen über 55 Jahren regelmässig Nahrungsergänzungen ein. Ein Drittel davon täglich. Jeweils unabhängig vom Gesundheitszustand. Ein grosser Teil der Befragten wusste nicht mal worum es sich bei den Präparaten handelte. Die Hochschule stellt daher einen hohen Aufklärungsbedarf fest.

Model Fernsehshow fördert Essstörungen

Naturarzt 5/06

Das Schönheitsideal der deutschen sind unterernährte, gross geratene, jugendliche Mädchen. In entsprechenden Fernsehshows mit Millionen von Zuschauern werden Topmodels gesucht. Dabei waren die gesuchten Frauen alle deutlich untergewichtig. Eine Teilnehmerin schied aus da sie angeblich zu dick war... dabei war sie noch untergewichtig!!! So eifern junge Frauen und auch Männer den Fernseh Idolen nach und wollen abnehmen oder sogar untergewichtig werden um schön zu sein....Hier muss dringend Aufklärung betrieben werden und solche Shows sollte man einstellen.....

Bei einer Grösse von 1.70 darf das Gewicht gemäss BMI zwischen 55 und 72 kg liegen, dass ist absolut normal!!!!

Pestizide in 60% der Lebensmittel

In Deutschland fand das Bundesamt für Verbraucherschutz in 60% der Lebensmittel Pestizide. Dabei waren 7,4% stärker belastet als erlaubt!

Stark belastet waren: Rucola, Johannisbeeren, Paprika, Trauben und Gurken

Mittel: Kiwi, Orange, Zitrone, Karotten, Tomaten

Gering: Säuglingsnahrung, Bananen, Broccoli, Getreide und Kartoffeln

Mineralwasser als Calciumquelle

Reformhaus Kurier

Der Knochenaufbaustoff Calcium wird auch aus Mineralwasser ebenso gut resorbiert wie auch Milch. Wissenschaftler der Creighton Universität haben die Bioverfügbarkeit aus Mineralwässern überprüft und festgestellt, dass diese sehr hoch ist. Zusammen mit einer Mahlzeit könne der Körper 40-50% Calcium aufnehmen, so die Forscher.

Granatapfel bremst Prostata und Brustkrebs

Diese Studien bezogen sich auf den Saft den Prostatakranken täglich tranken, dabei schlug das Getränk mit über 80% in den Studien an. Dabei waren es alle Inhaltsstoffe, die zusammen eine antioxidative und entzündliche Wirkung hatten, unter anderem auch wegen der antiöstrogenen Wirkung. Dabei scheint der ganze natürliche Saft besser zu wirken als ein Isolat.

Siesta für das Herz

Quelle: DAZ

Ein kurzer Mittagsschlaf, wie er in den Südländern üblich ist, steigert nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern er senkt auch das Risiko an herzbedingten Krankheiten zu erkranken oder gar daran zu sterben. Wer mindestens drei Mal pro Woche einen 30 minütigen Mittagsschlaf macht, der hatte ein um 37% geringeres herzbedingtes Sterberisiko. Also was warten wir noch, warum nicht einfach den Südländern nachmachen!

Milch von hörnertragenden Kühen: weniger Allergien

Barbara Simonsohn, Hamburg

Im November 2005 gab der Demeter Bund eine Pressemitteilung heraus, in der Wissenschaftler beobachteten, dass die Milchqualität und deren Bekömmlichkeit von den Hörnern der Kuh abhängt. Der Geschäftsführer der Demeter Milchbauerngemeinschaft meint: Offenbar spielt es für die Milchqualität und Bekömmlichkeit eine entscheidende Rolle ob die Kuh ihre Hörner behalten darf (Kommentar von Erica Bänziger: ist ja irgendwie auch logisch, denn für irgendetwas hat sie ihre schönen Hörner ja auch)

Demeter ist auch der einzige und übrigens die älteste Biobewegung, die das Enthornen der Kühe immer verboten hat. Denn für einen Demeter Bauern gehören die Hörner zum Wesen einer Kuh. Sie haben auch einen Einfluss auf das Sozialverhalten der Herdentiere. Auch bei spagyrischen Untersuchungsmethoden im Labor, zeigten sich Unterschiede in der Milchqualität von enthornten gegenüber gehörnten Kühen. Man konnte auch bis zu dreimal mehr Omega-3-Fettsäuren in der Demeter Milch nachweisen. Sowie konjugierte Linolsäure ist ebenfalls mehr enthalten. Beide Inhaltsstoffe haben auch eine deutlich allergiepräventive Wirkung.

Demeter verzichtet auch konsequent auf die Homogenisierung und die Ultraheißbehandlung, beides Verfahren die die Qualität der Milch negativ beeinträchtigen.

Hyperaktivität nimmt zu?!

Naturarzt 5/06

Innerhalb von acht Jahren hat sich die Verordnung von Psychopharmaka gegen Hyperaktivität verzehnfacht. 2003 wurden alleine 20 Millionen Tagesdosen verschrieben. Im Jahr 95 waren noch 2 Millionen. Werden die Kinder tatsächlich zunehmend hyperaktiv oder eher zunehmend krankdiagnostiziert oder ist hat unsere Gesellschaft keine Nervenmehr für aktive Kinder und die Pharma Industrie muss ihren Umsatz steigern?

Herzwein

Täglich abends ein Likörglas voll für einen gesunden Schlaf und zur Stabilisierung von Herz- und Kreislauf :

Zutaten: 2 Handvoll Weissdorn, Blüten und Blätter, frische

Zitronenmelisse ein Zweig, Schafgarbe Blüten und Blätter 2-3 Stück, 1 TL Zimt gemahlen.

Heilkräuter klein schneiden und mit einem Liter Rotwein begießen und für drei Wochen an die Sonne stellen... dann abgießen und filtern und Wein in eine dunkle Flasche füllen.

Glücklich leben und naturgemäss leben ist eins. Seneca

Mit dem Glück ist es manchmal wie mit der Brille, man hat sie auf der Nase und weiss es nicht.
Unbekannt

Manche richten sich ihr Leben ein wie einen Parcours, alle paar Meter ein künstliches Hindernis.
Robert Lembke

Buchtipps:

Der Impfmythos ISBN 3-00-017331-5 Salomon Verlag 88697 Berntal Ahausen

www.Salomon-verlag.de mail; salomonverlag@aol.com

Buch einer Heilpraktikerin zu diesem wichtigen Thema.

Vitaminmangel modernes Märchen

Glauben Sie den Nahrungsergänzungsherstellern, dass Ackerböden und Nahrungsmittel immer weniger Vitamine enthalten als früher? Diplom Biologin Andrea Flemmer hat zu diesem Thema reichlich Material gesichtet. Der Mineraliengehalt der Böden hat sich in den letzten 50 Jahren nicht verringert. Auch der Vitamingehalt ist seit Jahrzehnten unverändert. Daher ist es eher ein Märchen, dass der Gesunde Mensch zusätzlich Vitamine schlucken muss.

Mehr Infos: Andrea Flemmer: Die Vitamin- Lüge Neumann- Neudamm Melsungen 2005 ISBN 3-7888-1020-3

Lebensmittel immer billiger- Skandale inbegriffen

Die Deutschen geben heute noch max. 12% für Lebensmittel aus, vor 25 Jahren waren es noch 17% und vor 50 Jahren sogar 50%. Lebensmittel werden immer billiger, was zu Lasten der Qualität geht..... Die Schnäppchenjägermentalität hat auch zu diversen Lebensmittel Skandalen geführt.... Der Preisdruck führt Unternehmer dazu minderwertige Produkte anzubieten..... Gesundheitliche und ökologische Ziele lassen sich aber nur erreichen, wenn die Konsumenten bereit sind einen gerechten Preis zu bezahlen.

Fast Food macht Kinder dick

dies haben Forscher der Uni Bonn nun mit wissenschaftlichen Fakten untermauert!!!!
Schnellrestaurants erzielten im 2005 eine Umsatzsteigerung von 1,5% auf 13,21 Milliarden Euro!