

Die Ess-Klasse aus heimischem Anbau

ERNÄHRUNG Helga Buchter-Weisbrodt referiert über „Gesundheit aus dem Garten“ in der Festhalle Feuerbach

Feuerbach. Mutter Natur lässt viel Gutes wachsen: „One apple a day keeps the doctor away – Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern“, sagt der Engländer. Passend dazu lautete der Titel des Vortrags von Helga Buchter-Weisbrodt: „Gesundheit aus dem Garten“. Die Fachredakteurin sprach darüber bei der Mitgliederversammlung des Kreisverbands der Obst- und Gartenbauvereine Stuttgart.

Von Georg Friedel

Längst nicht alle der wirkmächtigen pflanzlichen Substanzen, die in Kräutern, Obst und Gemüse schlummern, sind erforscht. Und noch unklarer ist oft, wie ihr Zusammenwirken sich auf den menschlichen Organismus auswirkt. Dennoch nährt manche neuere Untersuchung die Hoffnung, dass einzelne Inhaltsstoffe in vielen Obst- und Gemüsearten nicht nur den Gaumen erfreuen, sondern auch die menschliche Immunabwehr stärken können.

Ganz wichtig scheinen sekundäre Pflanzenstoffe zu sein: „Man hat festgestellt, dass diese Stoffe in erster Linie die Pflanze vor negativen Umwelteinflüssen schützen. Eine ähnliche Wirkung entfalten sie auch in unserem Organismus, wenn wir sie zu uns nehmen“, sagte Buchter-Weisbrodt vor den Vertretern der verschiedenen Mitgliedsvereine in der Feuerbacher Festhalle.

30 000 analysierte Verbindungen kennen die Forscher bereits. Eine Gruppe, die die Redakteurin der Fachzeitschrift Obst und Garten nannte, sind zum Beispiel die Karotinoide, von denen bisher 600 verschiedene Verbindungen bekannt sind. „Karotinoide sind Farbstoffe, die zum Beispiel die Möhre gelb machen“, erklärte Buchter-Weisbrodt. Sie verleihen aber auch Tomaten, Paprika, Mais, Orangen, Melonen oder Pfirsichen ihre typischen Farben. Auch grünes Gemüse wie Spinat, Erbsen, Bohnen oder Brokkoli enthalten den Stoff. Er wirkt antioxidativ, das heißt, er schützt Körpersubstanzen und Stoffwechselsysteme vor schädlichen Einflüssen. „Es gibt fast nichts Gesünderes als Grünkohl. Aber auch Spinat enthält viel Beta-Karotin“,



Der Vorsitzende des Kreisverbands der Obst- und Gartenbauvereine Marcus Lämmle (l.) und der Feuerbacher Vorsitzende des Wein-, Obst- und Gartenbauvereins Helmut Wirth dankten Helga Buchter-Weisbrodt für ihren Vortrag bei der Jahresmitglieder-Versammlung. Foto: Georg Friedel

sagte die Anbau-Beraterin, die früher fürs Landwirtschaftsministerium tätig war.

Entzündungshemmend, blutdruck- und cholesterinsenkend, immunfördernd und verdauungsstärkend sollen die sekundären Pflanzenstoffe wirken. Sie isoliert in Tablettenform zu sich zu nehmen, bringe freilich nicht den gewünschten Effekt: „Die Wirkungen lassen sich nicht durch Präparate ersetzen. Vermeintlich gesunde Stoffe, die man isoliert zu sich nimmt, können mehr schaden als nützen“, betonte die Ernährungsexpertin.

Ein wichtiges Prinzip, das bereits Paracelsus entdeckte, sei zudem: „Die Menge

macht's.“ Zuviel vom Guten kann – wem wundert es – zum gegenteiligen Effekt führen. Das gilt insbesondere für Rotwein, der in Maßen genossen vor Gefäßkrankheiten schützen könne: „Über ein Viertel pro Mann und Tag ist eher schädlich“, sagte Buchter-Weisbrodt. Im Übrigen enthalte banaler Traubensaft die von der Weinindustrie so hochgelobten Inhaltsstoffe, die Arterien angeblich offen halten, in viel höherer Konzentration.

Kann die gesunde Nahrung den Gang zur Apotheke ersetzen? „Nein, sicher nicht“, betonte Buchter-Weisbrodt. „Wer beispielsweise Krebs hat, kann sich nicht mit Obst

und Gemüse gesund essen. Aber man kann damit sein Immunsystem stärken.“

Doch die Ess-Klasse aus heimischem Anbau findet aus vielen Gründen nicht den Weg auf den Teller. Das habe oft mit häuslichen Gewohnheiten zu tun, sagte die Fachjournalistin. Was eine Mutter während der Schwangerschaft esse, werde später auch von dem Neugeborenen als Nahrungsmittel bevorzugt. Eine Art pränatale Prägung des Geschmacks hätten Wissenschaftler entdeckt. Buchter-Weisbrodt leuchtet das ein: „Als ich schwanger war, habe ich dauernd Oliven gegessen.“ Jetzt sei ihr Jüngster ganz wild danach.