

RATGEBER

Süsse Verführung unter dem weissen Reif

Seit mehr als 2000 Jahren nutzt der Mensch die Pflaume nicht nur als Heilobst bei gestörter Verdauung, sondern auch als Energiespender.

Neue wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Pflaumen zur Gesunderhaltung beitragen. Mit einer täglichen Portion Pflaumen der Osteoporose (dem Knochenschwund) Paroli bieten und das Herz-Kreislauf-Risiko senken. Doch die Pflaume kann noch mehr.

Seit dem Altertum werden Pflaumen roh, gekocht, getrocknet, als Saft oder auch unreif vor allem wegen ihrer abführenden Wirkung als Heilobst genutzt. Schon die violette Farbe unter dem weissen, mehligartigen Belag weist darauf hin, dass der Pflaumenwirkstoff auch krank machende Sauerstoffradi-

kale im Körper abfangen kann. Darüber hinaus ist die Pflaume eine Energiequelle, die viele Vitamine und Mineralien enthält. Die Pflaume gehört zu den Rosengewächsen. Pflaumen sind grösser als Zwetschen und haben eine Furche. Aufgrund des geringeren Wassergehalts werden Zwetschen deshalb beim Backen bevorzugt. Bei dem weissen Belag auf Pflaumen oder Zwetschen handelt es sich um Rückstände von verdunstetem Kondenswasser, das sich auf dem Obst niedergeschlagen hat. Dieser Reif verhindert, dass die Früchte austrocknen. Vor dem Verzehr sollte der Belag immer mit lau-



Die Pflaume: Heilobst und Energiespender.

Bild Pixelio

ANZEIGE

STIHL Kettensäge – Wir beraten Sie persönlich und helfen Ihnen das passende Gerät zu finden.



MOTORGERÄTE UND KOMMUNALTECHNIK
ZIMMERMANN AG
Churerstr. 1, Domat/Ems, Tel. 081 650 30 00, www.zimmermannag.net



Sigrun Chrubasik-Hausmann,
Ärztin der Allgemeinmedizin

warmem Wasser abgewaschen werden, da sich in ihm Schadstoffe aus der Luft angesammelt haben könnten.

Die gesundheitlichen Wirkungen der Pflaume sind in fast 80 Studien untersucht. Sie erklären, wie sich der Pflaumenwirkstoff beim Knochenschwund, bei Krebsleiden und entzündlichen Erkrankungen einbringt. Untersucht wurden ein Extrakt aus Pflaumen und der isolierte Wirkstoff. Tierversuche objektivieren die Wirkungen des Pflaumenwirkstoffs in Tiermodellen zum Knochenschwund, zum Darmkrebs, der Zuckerkrankheit, der Fettstoffwechselstörung, der Arteriosklerose und des Bluthochdrucks, der Depression, der Alzheimer-Demenz, der Allergie, des Magengeschwürs und der gestörten Darmflora.

Diagnose häufig zu spät gestellt

In der Schweiz sind rund 600 000 Menschen von Knochenschwund betroffen, mehr als doppelt so viele Frauen wie Männer. Da die mürben Knochen keine Schmerzen verursachen, wird die Diagnose häufig zu spät gestellt. Anhaltspunkte sind Rückenschmerzen, zunehmende Verkrümmung der Wirbelsäule oder eine Abnahme der Körpergrösse von mehr als vier Zentimetern. Die Diagnose der Osteoporose wird durch Knochendichtemessung gestellt.

In Studien wurde bei Frauen mit Knochenschwund aufgrund der Wechseljahre die Wirksamkeit von 100 Gramm getrockneten Pflaumen pro Tag auf die Knochendichte



Vor dem Verzehr sollte der weisse Belag abgewaschen werden.
Bild flick

untersucht. Nach einem Jahr hatten im Vergleich zur Kontrollgruppe die Marker des Knochenabbaus abgenommen und die Knochendichte hatte zugenommen. Diese Wirkung erklärt sich aus dem hohen Borgehalt der Pflaume. Bor wird anstelle von Kalzium in den Knochen eingebaut. Darüber hinaus erhöht das Bor den Kalziumspiegel im Blut, indem es die Ausscheidung über die Nieren verringert.

Doch nicht nur die Pflaume schützt Knochenschwund. Auch Soja hemmt den Knochenabbau und steigert den Knochenaufbau. Darüber hinaus sollte die zugeführte Nahrung reich an Kalzium und Vitamin D sein. Kalzium findet sich in Milchprodukten, Brokkoli, Grünkohl, Mangold, Nüssen und Samen. Auch Mineralwasser mit mehr als 150 mg Kalzium pro Liter liefert einen Beitrag zum Kalzium-Haushalt.

ANZEIGE

kmu | netzwerk | graubünden **10 Jahre**
immer eine gute Empfehlung! **seit 2006**

«Nichts für kühle Rechner. Sondern für leidenschaftliche Unternehmer.»

fair banking **bank coop** und viele weitere Mitglieder unter www.kmu-netzwerk-graubuenden.ch

TEXTIMUM Konzept, Text, Beratung.

Atelier KUNSTZAHN

MOSIMANN ENGINEERING GmbH

elektrozüger