

Haarausfall... Kraftlose Haare... Brüchige Nägel...



... können durch Biotinmangel auftreten.

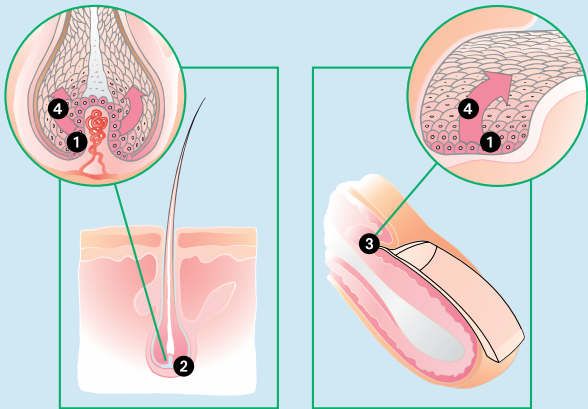
Biotin-Biomed® forte hilft, diesen Mangelzustand zu beheben.

Die Entstehung gesunder Haare und Nägel

Spezialisierte Hautzellen (Epidermiszellen) ① in der Haar- ② und Nagelmatrix ③ vermehren sich durch Zellteilung und schieben sich so langsam nach oben ④. Dabei reifen sie und bilden das faserige Eiweiss Keratin, den Hauptbestandteil der Haare und Nägel. Keratin verleiht Haaren und Nägeln ihre Festigkeit.

So wirkt Biotin

Biotin wirkt auf die Vermehrung der Haar- ② und Nagelmatrixzellen ③, unterstützt die Bildung von Keratin und verbessert die Keratinstruktur.



Vertrieb: Biomed AG, 8600 Dübendorf
www.biomed.ch

1 x täglich Biotin

- > vermindert den Haarausfall
- > verbessert die Haar- und Nagelqualität
- > erhöht die Haar- und Nagelstärke



Erhältlich in
Apotheken und
Drogerien.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

BioMed

ERNÄHRUNG

Rohkost: Wer

Fleisch und Fisch müssen nicht sein – aber Eier

Rohkost und keine tierischen Produkte – das ist eine extreme Diät. Doch der Verzicht auf gekochtes Essen kann durchaus gesund sein.

Der Kochherd bleibt in Rafael Järmanns Küche kalt. Der 29-jährige Bewegungswissenschaftler aus Buochs NW isst seit vier Jahren nur ungekochte Nahrungsmittel. Dazu gehören Früchte und Nüsse. Aber auch Gemüse, Samen, Getreide, Sprossen und Algen – alles roh. Zudem verzichtet Järmann auf sämtliche tierischen Produkte, auch auf Eier und Milchprodukte. Vor vier Jahren hörte er in einem Seminar zum ersten Mal von dieser Ernährung und probierte sie gleich aus. Er kann sich nicht mehr vorstellen, jemals wieder Warmes zu essen. «Seit ich meine Ernährung auf Rohkost umgestellt habe, habe ich mehr Energie», sagt er.

Vitaminmangel durch einseitige Ernährung

Auch Gourmetkoch Urs Hochstrasser aus Elfingen AG ernährt sich seit 20 Jahren nur von pflanzlicher Rohkost. Auf Fleisch, Milch und Eier verzichtet er unter anderem aus moralischen Gründen. Er will nichts essen, was tot ist. «Leben kommt von Leben und nicht von Totem», sagt er.

Järmann und Hochstrasser betreiben die extremste Form von Rohkost – die rein pflanzliche bzw. veganische. Unter Fach-



Rafael Järmann isst alles roh: «Seit

leuten ist diese Ernährung umstritten. Der Grund: Der Verzicht auf tierische Produkte könnte Krankheiten auslösen. Präventivmediziner David Fäh von der Universität Zürich: «Jede Ernährung, die zu einseitig ist, kann zu Mangelerscheinungen führen.» Problematisch sei bei Vegan-Rohkost vor allem die ungenügende Zufuhr von Eisen und Eiweiss.

Viele Hülsenfrüchte, die beides reichlich enthalten, sollte man roh nicht essen. Nimmt man keine tierischen Produkte zu sich, fehlt zudem Vitamin B₁₂: Dieses Vitamin hilft Blut zu bilden und

nicht übertreibt, lebt gesund

und Milchprodukte, sagen Fachleute



D. SCHÜTZ

«Ich veganisch esse, habe ich mehr Energie»

kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor, also in Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Eigelb.

Auch bei Rafael Järmann stellte der Arzt fest, dass er mit Vitamin B₁₂ unterversorgt war. Seither nimmt der überzeugte Veganer einmal pro Woche ein Vitamin-Präparat. «Zur Sicherheit», wie er sagt.

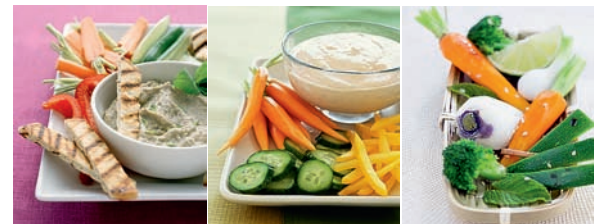
Rohkost enthält viele Ballaststoffe

Doch Rohkost muss nicht riskant sein, wenn man sie mit tierischen Produkten kombiniert oder einfach immer wieder in den normalen

Alltag integriert. Selbst wenn man auf Fleisch und Fisch verzichtet, nicht aber auf Eier und Milchprodukte, kann man gut über die Runden kommen. Dies räumt selbst die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung ein: «Eine solche Rohkost-Ernährung kann bei sorgfältiger Zusammensetzung eine ausreichende Nährstoffversorgung gewährleisten.»

Wichtig ist in diesem Fall, dass man genügend Eisen, Kalzium, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren aufnimmt. Viel Eisen enthalten Getreide, Nüsse, Broccoli, dunkle Beeren und Sojabohnen. Kalzium

Rohkost im Überblick



Ernährung	Gemischt	Vegetarisch	Vegan
Pflanzliche Produkte	Alle ¹	Alle ¹	Alle ¹
Tierische Produkte	Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte	Eier, Milchprodukte	Keine
Risiko für Mangel	Keines	Keines	Vitamin B ₁₂ , Eisen, Kalzium, Jod, Zink, Vitamin D
Empfehlenswert	Ja	Ja	Nein

GETTYIMAGES/RF(2)/CORBIS

¹ Mit Ausnahmen. Hülsenfrüchte zum Beispiel sind roh oft ungeniessbar oder giftig. Man muss sie zuerst keimen lassen.

ist in Milchprodukten und Sesam enthalten. Um ausreichend mit Vitamin D versorgt zu sein, ist nebst Eiern und Milchprodukten viel Sonne wichtig. Omega-3-Fettsäuren gibts in pflanzlichen Ölen, zum Beispiel im Raps- und Leinöl.

Der Vorteil der Rohkost: Sie enthält viele Ballaststoffe und Vitamine. Denn beim Erhitzen gehen wichtige Enzyme, Spurenelemente und hitzeempfindliche Vitamine verloren, so auch Vitamin C. Zudem hat Rohkost aus pflanzlichem Ursprung viel weniger Kalorien und sättigt länger. Bereits vor 20 Jahren haben Studien aufgezeigt, dass Konsumenten viel weniger an Übergewicht und Bluthochdruck leiden, wenn sie sich von pflanzlicher Rohkost ernähren. Präventivmediziner David Fäh: «Menschen, die hauptsächlich pflanzliche Produkte essen, leben nicht nur länger, sondern auch gesünder.»

Isabelle Meier

TIPPS

So integrieren Sie Rohkost in den Alltag

- ▶ Starten Sie den Tag mit einem Müesli: Joghurt oder Quark, Früchte und Vollkorn-Getreideflocken.
- ▶ Essen Sie zum Znüni einen Apfel oder ein Rüeblli.
- ▶ Als Vorspeise gibts Salat, Gemüse oder Obst.
- ▶ Essen Sie täglich eine Mahlzeit aus Rohkost.
- ▶ Knabbern Sie vor dem Essen ein paar Nüsse.
- ▶ Essen Sie höchstens zweimal pro Woche rotes Fleisch.
- ▶ Tierische Rohkost ist: Rohmilchkäse, Joghurt, Quark, Rohschinken, geräucherter Lachs, Rollmops, Sushi.
- ▶ Infos/Rezepte im Internet: Rohkost.ch, Urshochstrasser.ch