

Frühlingsgerichte eine dezente Knoblauchnote. Der unangenehme Mundgeruch, wie nach dem Knoblauchverzehr, bleibt jedoch aus bzw. ist wesentlich geringer. Wie bei allen frischen Kräutern gilt auch bei Bärlauch, durch Hitzeeinwirkung gehen charakteristische Inhalts- und Geschmacksstoffe verloren. Daher wird Bärlauch meist roh für Dips, Kräuterbutter und Pesto oder als Würz- oder Salatzutut verwendet.

Einkaufs- und Küchentipps für Bärlauch

Es sollte darauf geachtet werden, dass die Bärlauchblätter saftig grün und fest sind. Schlaffe oder angegilbte Blätter sind weniger aromatisch. Da mit dem Einsetzen der Bärlauchblüte das Aroma nachlässt, sollten in einem Bund keine oder nur sehr wenige Blüten vorhanden sein. Die Verarbeitung von Bärlauch geht schnell und unkompliziert: Einfach abspülen, trockenschütteln, in feine Streifen schneiden oder hacken. Bärlauch sollte möglichst am Tag des Einkaufs verzehrt werden. Der gewaschene Bärlauch kann in einer Plastiktüte im Gemüsefach des Kühlschranks maximal zwei bis drei Tage gelagert werden. Bärlauch lässt sich jedoch gut einfrieren und so im Gefrierschrank mehrere Monate aufbewahren. Auch das Verarbeiten zu Pesto oder Bärlauch-Öl ist eine Möglichkeit der Konservierung.

Die Verträglichkeit von Bärlauch

Bärlauch ist sehr gut verträglich. Zu hohe Dosen können, wie auch beim Knoblauch, zu Magenbeschwerden führen. Hilfreich könnte es dann sein, die gehackten Blätter einige Stunden in warmer Milch ziehen zu lassen. Sie sind dann milder und bekömmlicher. Allgemein gilt: Wer Knoblauch nicht verträgt, reagiert meist auch auf Bärlauch. In sehr seltenen Fällen kann Bärlauch Allergien auslösen. «

Fotos: von Wolkenegg – Fotolia (S. 59), emuck – Fotolia (S. 59), oxie99 – Fotolia (S. 60), unpict – Fotolia (S. 62)



Mit freundlicher Genehmigung der Redaktion des www.vitalstoffjournal.de



Vitamin D Hype or Hope?

Ein Positionspapier der Akademie
für menschliche Medizin

Anfang 2018 habe ich vor Laien einen Vortrag mit eben diesem Titel gehalten, der anschließend auf YouTube veröffentlicht und zwischenzeitlich mehr als 200.000 Mal angeschaut wurde. In meinen Augen ein klares Zeichen, dass Vitamin D in der Bevölkerung mit „Hope“ verbunden wird. Ganz anders dagegen die Darstellung in zahlreichen Medienberichten, die im Zusammenhang mit Vitamin D den Begriff „Hype“ vermitteln. Wie kann das sein, dass ein und dieselbe Substanz solch unterschiedliche Reaktionen hervorruft?

Die Antwort ist wohlbekannt: unterschiedliche Interessenlagen! Nachdem die stetig zunehmenden wissenschaftlichen Untersuchungen zu Vitamin D nicht nur den bevölkerungsweiten Mangel, sondern auch die ausgeprägten schützenden und gesundheitsfördernden Eigenschaften von Vitamin D belegen, kann eine „Kranken-Industrie“ an der Verbreitung dieser Botschaft nicht interessiert sein. Also werden mit den üblichen Mitteln der Medienmanipulation und gezielten Gutachten (namentlich nicht genannter) Experten gegenteilige Meinungen verbreitet und damit Unsicherheit in der Bevölkerung ausgelöst. Beliebte Mittel zum Zweck sind dabei neben den schon genannten Gutachten sogenannte Reviews. Diese angeblich ultimative Form der objektiven

und der Akademie für menschliche Medizin (AMM), initiierte „Netzwerk Spitzen-Gesundheit“ das zukünftig gezielt weiter ausgebaut werden soll, um professionelle Arbeit für die Gesundheit der Bevölkerung zu leisten. Einzelheiten zum Ausbau des Netzwerkes werden auf dem Portal der AMM publiziert. Für 2018 ist als erster Schwerpunkt der Aktivitäten des Netzwerkes das Projekt „Vitamin D in den Medien“ vorgesehen. Zu dem Maßnahmenkatalog gehört unter anderem das Internetportal „Sonnenallianz“ (www.sonnenallianz.de), der „1. International Workshop zur Hochdosistherapie Vitamin D“ (www.kongress-menschliche-medizin.de), ein neues Buch mit dem Titel „Vitamin D-Mangel, die unterschätzte Gefahr“, das zu Sonderkonditionen bezogen werden kann (www.spitzen-praevention.de),



Beurteilung von Gesundheitsdaten wird zunehmend dazu missbraucht, aus der Fülle der wissenschaftlichen Publikationen gezielt solche auszuwählen, die der gewünschten Botschaft dienen, obwohl angeblich die gesamte Literatur berücksichtigt wurde. Hinzu kommen Interviews mit sogenannten „Experten“, bei denen es sich jedoch häufig nicht um Wissenschaftler mit fundierten Fachkenntnissen, sondern um „Eminenzen“ irgendwelcher Institutionen handelt, die mit großer Überzeugung ihr begrenztes und häufig veraltetes Wissen darlegen – ungeachtet einer völlig anderen Datenlage in den aktuellen wissenschaftlichen Publikationen.

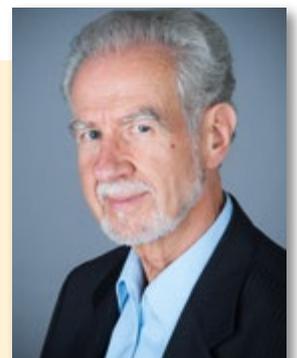
Wie können wir mit dieser Situation umgehen? Nun, Jammern ist hier genauso wenig angezeigt wie „Leserbriefe“ an die entsprechenden Medien. Hier hilft nur der alte Grundsatz, dass gemeinsam auch die (vermeintlich) Schwachen stark sind. Im politischen Alltag dieser Republik nennt man die dabei eingesetzten Maßnahmen schlicht „Lobbyarbeit“. Diese gelingt jedoch nur, wenn man als einzelnes Unternehmen über entsprechend reichlich finanzielle Mittel verfügt, um die benötigte Lobbyarbeit zu bezahlen, oder eben mit Gleichgesinnten etwas auf die Beine stellt. Diesem Ziel dient das gemeinsam von der Deutschen Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention (dsgip)

sowie ein offener Brief der Stiftung DSGIP (www.dsgip.de) an den Aufsichtsrat der öffentlich-rechtlichen Fernsehanstalten. Dieses Dokument enthält neben dem Hinweis auf die unzulässig einseitige Berichterstattung eine Dokumentation zum aktuellen Stand der Vitamin D Forschung und wird allen interessierten Unternehmen zur Verfügung gestellt. Stiftung und Akademie laden alle engagierten Akteure ein, sich an der Gestaltung und dem weiteren Ausbau des Netzwerkes zu beteiligen. Mal schauen, was wir gemeinsam bewirken können. «

Autor

Prof. Dr. med. Jörg Spitz

Präventionsmedizin
Spezialgebiet Präventionsmedizin,
u. a. Gründer der "Akademie für
menschliche Medizin und der Deutschen
Stiftung für Gesundheit und Prävention",
Referent und Buchautor,
Fachlicher Beirat des NEM e.V.
js.amm@spitzen-praevention.de



Fotos: snyGGG – Fotolia (S. 62), viriyastock88 – Fotolia (S. 63)