



Fotos: BilderBox (3), Marc Bomschein (2)

Kartoffeln sind ein wichtiger Energie- und Vitaminspender. Kartoffelsaft wird in der traditionellen Medizin bei Magenleiden, insbesondere bei Übersäuerung, eingesetzt.

Mit Kartoffelsaft gegen Sodbrennen

Alte Weisheit neu entdeckt

Der Saft frischer Kartoffelknollen hat im Einsatz gegen Magenleiden bereits Tradition, auch wenn er inzwischen in Vergessenheit geriet. Dabei enthalten rohe, grüne und unreife Kartoffeln ein Gift, das zu Bauchkrämpfen und Atembeschwerden führen kann. Wie passt das zusammen?

In der traditionellen Medizin Europas wird der Saft frischer Kartoffelknollen bei Magenleiden, vor allem mit Übersäuerung, eingesetzt. So nutzte auch der Zürcher Arzt Bircher-Benner vor 100 Jahren die heilende Wirkung frisch gepressten Kartoffelsafts bei Magenbeschwerden. Durch Beobachtung erkannte er den Wert der Rohkost zur Gesunderhaltung. Frisch gepresster Kartoffelsaft musste sofort nach der Zubereitung getrunken werden. Denn schon nach kurzem Stehen verfärbt sich der Saft dunkel, da Inhaltsstoffe durch den Sauerstoff der Luft in Farbstoffe umgewandelt werden. Die Schweizer Firma Biotta hat ein Verfahren entwickelt, bei dem die Stärke in Fruchtzucker umgewandelt wird, so dass der Saft seine Farbe behält.

Nach der Schliessung der im Sinne Bircher-Benners weitergeführten Klinik in Zürich 1994 geriet der Kartoffelsaft wieder in Vergessenheit, bis kürzlich eine Studie bei Patienten mit Sodbrennen den entscheidenden Hinweis brachte: Frisch gepresster Kartoffelsaft lindert Oberbauchbeschwerden mit Sodbrennen.

So viele Vitamine stecken in der Knolle:

	100 g Kartoffel	Tagesbedarf
Provitamin A	bis 56 µg	900 µg
Vitamin B ₁	etwa 180 µg	1200 µg
Vitamin B ₂	bis 200 µg	1500 µg
Vitamin B ₆	etwa 200 µg	2000 µg
Biotin	etwa 0,6 µg	50 µg
Pantothenäure	bis 320 µg	6000 µg
Nicotinsäureamid	bis 2 mg	20 mg
Vitamin C	bis 54 mg	100 mg

Vitaminmengen pro 100 g Frischgewicht im Vergleich zum ungefähren Tagesbedarf
 Nach Hagers Handbuch für Pharmazeutische Praxis, Gesundheitsbrockhaus und
www.novamex.de/nnb/vitaminspur/vita_min.html

Unsere Expertin:

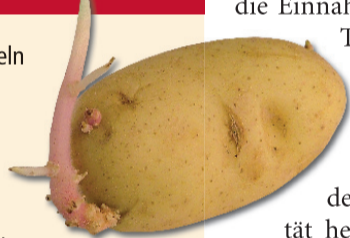
Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik, Fachärztin für Allgemeinmedizin (BRD) mit Schwerpunkt spezielle Schmerztherapie und Naturheilverfahren, Mitarbeiterin des Kopfwehzentrums Hirslanden, Zürich. Forschungskoordination des Schwerpunkts „pflanzliche Drogen“ an der Universität Freiburg i.Br. und Lehrauftrag in Australien an der Universität Sydney.



Kartoffeln richtig lagern

Damit die Kartoffeln sich nicht grün färben, nicht keimen und so nicht verstärkt Solanin bilden, müssen sie dunkel gelagert werden – in kühlen, frost-sicheren, abgedunkelten, trockenen Kellern oder Vorratsräumen. Die beste Temperatur liegt zwischen 4 und 6 °C.

Mehr unter www.omas-hilfe.de



In der Untersuchung haben die Patienten eine Woche lang morgens gleich nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen je 100 ml Kartoffelsaft getrunken (bei Anhalten der Beschwerden auch mehr). Nach einer Woche hatten sich die Beschwerden bei 2/3 der Patienten gebessert, das Beschwerdepotential um mehr als 40 % und die Lebensqualität um mehr als 50 %. Die Patienten waren sehr zufrieden, nur bei einem Drittel war das Safttrinken ohne Erfolg geblieben. Vermutlich brauchen diese eine konzentriertere Zubereitung aus

der Kartoffel und können nicht auf die Einnahme der konventionellen Therapie verzichten.

Nach einer Schweizer Umfrage leiden etwa 20 % der Bevölkerung an Oberbauchbeschwerden, die die Lebensqualität herabsetzen. Bei 40 % tritt mindestens einmal im Monat Sodbrennen auf. Meist stehen die Beschwerden im Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme. Häufig plagt Sodbrennen auch nachts oder beim Bücken.

Typische Beschwerden sind:

- ▶ Schmerzen im Oberbauch,
- ▶ Völlegefühl,
- ▶ ein frühes Sättigungsgefühl,
- ▶ Appetitlosigkeit,
- ▶ Übelkeit,
- ▶ Brechreiz,
- ▶ ein unangenehmes Gefühl hinter dem Brustbein sowie
- ▶ Aufstossen mit saurem Beigeschmack oder einem brennenden Gefühl in der Speiseröhre.

Ursache ist in den meisten Fällen eine angeborene, zu grosse Lücke im Zwerchfell an der Stelle, an der die Speiseröhre vom Brustkorb in die Bauchhöhle übertritt (sog. Zwerchfellbruch). In diesem Bereich befindet sich der muskuläre Speiseröhren-Wringschluss, der als eine Art Ventil die Speisen in den Magen durchrutschen lässt, umgekehrt jedoch verhindert, dass Mageninhalt in die Speiseröhre zurück fließt.

Beim Zwerchfellbruch ist diese Ventilfunktion gestört und saurer Mageninhalt kann in die Speiseröhre gelangen. Da deren Schleimhaut keinen Schutzmechanismus gegen den aggressiven Magensaft besitzt, kommt es zur Entzündung, die das Sodbrennen auslöst. Andere Ursachen sind Stress, Reizüberflutung, Schwangerschaft, Übergewicht oder falsche Ernährungsgewohnheiten.

Kartoffeln: Von sparsam bis zur Kalorienbombe

100 g Pellkartoffeln	85 Kcal.
100 g Kartoffelpuffer	247 Kcal.
100 g Pommes frites	270 Kcal.
100 g Chips	568 Kcal.

Nach www.babyernaehrung.de/kartoffeln.htm

Sodbrennen kann auch eine Nebenwirkung von Medikamenten sein, die bei Herz-Kreislauf- und Lungenerkrankungen eingenommen werden müssen.

Leichte Oberbauchbeschwerden mit Magenbrennen lassen sich in der Regel durch eine Umstellung der Lebensgewohnheiten gut in den Griff bekommen, z.B. Änderung der Essgewohnheiten und Oberkörperhochlagerung zum Schlafen. Vermeiden Sie Süßigkeiten (insbesondere Schokolade), Weisswein, fettige Speisen, Kaffee, Alkohol und Nikotin. Essen Sie kleinere Portionen über den Tag verteilt und nicht mehr nach 18.00 Uhr.

Sind Sie übergewichtig, sollten Sie an Gewicht abnehmen. Wirksamer als Diäten sind hierzu Heilfastenwochen mit ärztlicher Begleitung, bei denen die Selbstdisziplin geschult wird („ich esse nicht, weil ich nicht essen will“). Zur Herabsetzung von seelischem Stress empfehlen sich Entspannungsübungen. Das Erlernen spezifischer Techniken (autogenes Training, Yoga, Feldenkrais) ist sehr hilfreich.

Milch, Bananen und Kartoffelbrei neutralisieren die Magensäure, doch hält der Effekt oft nicht lange an. Heilerde hilft besser, doch viele Patienten mögen den erdigen Geschmack nicht. Die in der Apotheke ohne Rezept erhältlichen Säurebinder (Antazida) wirken zwar schnell – in einer halben Stunde ist das Sodbrennen weg – aber bei längerer Einnahme muss mit dem Auftreten von Durchfall (magnesiumhaltige Präparate) oder Verstopfung (aluminiumhaltige Präparate) gerechnet werden, beide können ausserdem den Säure-Basenhaushalt des Körpers stören.

Der Kartoffelsaft kann in der Selbstbehandlung genutzt werden, bevor der Arzt Medikamente verschreibt. Verschwindet das Sod-

Kleine Kartoffelkunde

Ursprünglich stammt die Kartoffel aus den Anden Südamerikas. Durch Einkreuzung von Wildarten wurden die heute erhältlichen Kartoffelsorten hinsichtlich Nährstoffwert und Resistenz verbessert.

Kartoffeln sind ein wichtiger Energie- und Vitaminspender, sie enthalten bis zu 30 % Stärke, bis zu 5 % Eiweiss, bis zu 2 % Ballaststoffe und etwa 1 % Mineralstoffe, Spurenelemente und zahlreiche Vitamine. Doch schon nach Zubereitung oder einem Monat Lagerung hat ihr Vitamingehalt um 50 % abgenommen. Je nach Verwendung enthalten Kartoffelprodukte unterschiedlich viel Kalorien. Als ballaststoffreiche Nahrungsmittel verzögern Kartoffeln die Aufnahme von Kohlenhydraten aus dem Darm in die Blutbahn. Dadurch werden Blutzuckerspitzenwerte, wie sie nach dem Genuss von weissem Brot, Reis oder Nudeln auftreten, nach dem Essen vermieden. Tierversuche lassen darauf schliessen, dass Inhaltsstoffe der Kartoffel auch eine magenschützende und probiotische, die Verdauung unterstützende, Wirkung besitzen, ausserdem solche, die das Cholesterin und den Blutzucker senken. Als Nachtschattengewächs enthalten die Kartoffeln auch giftige Stoffe (z.B. Solanin). In geringen Dosen tragen aber gerade diese Stoffe zur arzneilichen Wirkung auf den Magen bei.

Bei uns keine Gefahr

In unseren Breiten ist mit einer Vergiftung durch Kartoffeln nicht zu rechnen. Denn hohe Konzentrationen dieser Solaninstoffe finden sich nur in ungenügend entkeimten oder ergrünten Kartoffeln – also bei nicht sachgerechter Lagerung – oder bei an Braunfäule erkrankten Kartoffeln. Da die Solaninstoffe beim Kochen nicht zerstört werden, bleiben sie bei Pellkartoffeln und Pommes frites aus falsch gelagerten Kartoffeln vollständig erhalten; beim Kochen von Salzkartoffeln gehen sie teilweise mit dem abgegossenen Kochwasser verloren.

brennen im Verlauf eines Monats nicht, dann gilt grundsätzlich, dass die Ursache abgeklärt werden muss – durch Ihren Hausarzt oder einen Gastroenterologen. Auf jeden Fall erfordert länger bestehendes Sodbrennen sachgerechte Behandlung, nicht nur Kartoffelsaft.