

40 Gramm Gemüse

Kinder, die ausreichend Gemüse essen, leiden später deutlich seltener an allergischem Asthma, berichtet die Zeitschrift Vital (Aprilausgabe) unter Berufung auf die Universität Kreta. Diese habe in einer Studie mit 460 Kindern die Mindestmenge für einen wirksamen Schutz ermittelt: 40 Gramm Tomaten, Auberginen, Gurken, grüne Bohnen oder Zucchini täglich.

An einer Allergie leidet hierzulande jedes zweite Kind, und »wir müssen davon ausgehen«, sagt Torsten Zuberbier in Vital, »daß bei uns im Jahr 2010 jeder zweite Erwachsene an einer Allergie leidet«. Zuberbier ist vom Allergiezentrum der Berliner Charité. Nach seinen Erkenntnissen werden nur etwa zehn Prozent der Allergiker korrekt therapiert. »Ein unbehandelter allergischer Schnupfen führt bei 40 Prozent zu allergischem Asthma. Die Leistungsfähigkeit sinkt dann um bis zu 30 Prozent.«

Zurück zu den Kindern: 15 von hundert sind Opfer der Putzsucht ihrer Mütter. Bei ihnen geht das allergische Asthma auf den übertriebenen Einsatz von Reinigungsmitteln, Lufterfrischern oder auch Möbelpolituren zurück.

Daß man sein Kind zum »Schutz vor Allergien und Krebs« abhärten könne, indem man es nicht impfen läßt, hat die FAZ am Mittwoch ins Reich der bösen Märchen zurückgewiesen. »Kinderkrankheiten wie Masern, Mumps, Röteln und Windpocken, aber auch banale Virusinfekte oder Mittelohrentzündungen härten die Kinder nicht ab« - kein Grund gegen das Impfen nirgends. »In der DDR wurde viel häufiger gegen Keuchhusten geimpft als in der Bundesrepublik. Dennoch litten die Kinder dort deutlich seltener an Allergien.« (jW)
<https://www.jungewelt.de/artikel/102908.40-gramm-gemüse.html>