



Mikrowellenkost macht schwach

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 29 Juli 2020

In den letzten Jahren mehrten sich die wissenschaftlichen Beweise dafür, dass Antioxidantien aus frischen und vitalstoffreichen Lebensmitteln unsere Gesundheit schützen. Die Mikrowelle jedoch zerstört gerade diese Antioxidantien umfassender als jede andere Erhitzungsmethode.

Mikrowellenkost gehört daher nicht gerade zu einer gesunden Ernährung. Und eine effektive Gesundheitsvorsorge ist mit einer Ernährung aus Mikrowellenkost ebenfalls nicht optimal erreichbar.

Ein Leben ohne Mikrowelle?

Ein Leben ohne [Mikrowelle](#) ist für sehr viele Menschen heute nicht mehr vorstellbar. Sie sind davon überzeugt, dass ihr Zeit-Management zusammen brechen würde, gäbe es den kleinen Kasten

in ihrer Küche nicht.

Während der durchschnittliche Bürger seit Jahrzehnten keine Schwierigkeiten damit hat, sich mehrere Stunden pro Tag für den Fernseher frei zu halten, scheint es – trotz fabelhaften organisatorischen Geschicks – ein Ding der Unmöglichkeit zu sein, 30 bis 60 Minuten für die Zubereitung der täglichen Mahlzeiten einzuplanen.

Dabei wird vermutlich nicht realisiert, dass wir ohne Fernseher sehr gut leben könnten, ohne hochwertiges Essen jedoch nicht – zumindest nicht besonders gesund.

Zu welchem Menschenschlag gehören Sie?

Da es für viele Menschen jedoch keinerlei Zusammenhang zwischen der Qualität der täglichen Mahlzeiten und dem eigenen Gesundheitszustand gibt, besteht für sie natürlich auch nicht der geringste Anlass, Zeit in die Auswahl und Zubereitung der Speisen zu investieren.

So lange alle in der Familie gesund und munter sind, sich keiner über den Geschmack von Mikrowellenkost beschwert und niemand Lust hat, sich über eine [Gesundheitsvorsorge](#) (für das Befinden in späteren Jahren) Gedanken zu machen, ist alles paletti.

Für diese Menschen sind die nachfolgenden Informationen NICHT gedacht.

Doch gibt es heutzutage auch Menschen, die sich nicht unbedingt rundum pudelwohl fühlen und gerne wissen möchten, was sie tun könnten, um ihr Befinden zu bessern.

Ferner gibt es Menschen, die SPASS daran haben, ihre Familie mit wirklich gesunden und möglichst hochwertigen Mahlzeiten zu verwöhnen und folglich wissen möchten, was zu einer vitalstoffreichen Ernährung gehört und was besser vermieden werden sollte.

Die Mikrowelle verschwendet Platz in Ihrer Küche

Das Mikrowellengerät ist dabei einer jener Faktoren, die in der Küche von gesundheitsbewussten Menschen nichts verloren haben.

Der Platz ist sehr viel sinnvoller mit einer hochwertigen Saftpresse oder einem leistungsfähigen Mixer ausgefüllt.

In den Industrienationen schieben jedoch Millionen Menschen – teilweise jeden Tag – ihr Essen vor dem Verzehr in die Mikrowelle und müssen im Anschluss daran keineswegs wiederbelebt werden.

Warum also sollten wir auf die Mikrowelle und ihre (fragwürdigen) Vorteile verzichten?

Die Vorteile der Mikrowelle

"Vorteile" der Mikrowelle sind zweifelsohne vorhanden. Es handelt sich in der Hauptsache um die folgenden:

- Die Mikrowelle schafft Zeit für eine weitere Stunde vor dem Fernseher (oder für eine andere wichtige Tätigkeit).
- Die Mikrowelle erlaubt den Verzehr von Fast Food in Sekundenschnelle (Fast Food = industriell aus meist minderwertigen Rohstoffen hergestellte und mit einer Vielzahl an synthetischen Lebensmittelzusatzstoffen versehene Komplettmahlzeiten).
- Die Mikrowelle befriedigt jederzeit und in Windeseile den Wunsch nach warmen Mahlzeiten oder warmen Getränken.
- Und vor allem: Die Mikrowelle erspart anspruchsvolle Denkprozesse wie z. B. wie bereite ich mir wann welche Mahlzeit aus welchen Zutaten zu, die ich wann und wo einkaufe - und zwar ohne meine 14 Lieblingssendungen (oder andere sinnvolle Freizeitbeschäftigungen) zu verpassen?

Die Nachteile der Mikrowelle

Darüber hinaus bringt eine Ernährung auf der Basis von Mikrowellenkost aber auch Nachteile mit sich.

Mikrowelle lässt Antioxidantien verschwinden

[Antioxidantien](#) sind bekanntlich lebensnotwendig, da sie jene freien Radikale bekämpfen, die andernfalls im Organismus extreme und sehr vielseitige Schäden verursachen können.

Diese Schäden äussern sich oft erst nach vielen Jahrzehnten in Form der als „Zivilisationskrankheiten“ bekannten Gesundheitsbeschwerden.

Es kann also davon ausgegangen werden, dass eine Ernährung, die arm an Antioxidantien ist, langfristig die Gesundheit schwächen und Zivilisationsleiden begünstigen kann.

Leider werden ausgerechnet diese Antioxidantien in der Mikrowelle vernichtet, wie Wissenschaftler des spanischen CEBAS-CSIC-Forschungsinstitutes der Universität Murcia feststellten.

Die Forscher entdeckten, dass Antioxidantien bei der Erwärmung in der Mikrowelle weitaus stärker geschädigt werden als bei anderen Erhitzungsmethoden.

Das Fachmagazin *New Scientist* berichtete über die Studie in seiner Ausgabe vom 25. Oktober 2003 und fasste die Ergebnisse der Untersuchung wie folgt zusammen:

Das schonende Dünsten sei die bei weitem gesündeste Art, um Gemüse zu erhitzen – während der Mikrowellenofen für diesen Zweck die denkbar schlechteste Methode sei.

Das Mikrowellen-Antioxidantien-Experiment

Die Forscher bestimmten zunächst den Gehalt an Flavonoiden (sekundäre Pflanzenstoffe aus der Familie der Polyphenole mit hohem antioxidativem Potential) in frisch geerntetem [Brokkoli](#).

Das Gemüse wurde daraufhin auf vier verschiedene Arten zubereitet: Der Brokkoli wurde ganz normal gekocht, eine zweite Portion wurde im Dampfkochtopf zubereitet, eine dritte wurde schonend gedünstet und eine vierte Portion wurde im Mikrowellenherd essfertig gemacht.

Anschliessend wurde der Flavonoidgehalt des Brokkolis und der Kochflüssigkeit erneut gemessen.

Mikrowelle vernichtet 97 Prozent der Antioxidantien

Es zeigte sich, dass die Zubereitungsmethode enormen Einfluss auf den Endgehalt an Antioxidantien hat.

So betrug der [Flavonoidverlust](#) des Brokkolis durch normales Kochen 66 Prozent und durch die Zubereitung im Dampfkochtopf 47 Prozent. Nach schonendem Dünsten hingegen waren nur minimale Verluste messbar.

In der Mikrowelle jedoch verschwanden 97 Prozent der im rohen Broccoli ursprünglich vorhandenen Flavonoide und 74 bis 87 Prozent der anderen untersuchten antioxidativ wirksamen Substanzen. (Vallejo *et al.*, 2003)

Selbst wenn also in der Mikrowelle vitalstoff- und antioxidantienreiche Lebensmittel zubereitet werden würden (anstatt Fertiggerichte, die bereits von vorn herein aufgrund ihrer industriellen Verarbeitung arm an Antioxidantien sind), kommt der Mensch kaum in den Genuss der Antioxidantien, weil sie im Mikrowellengerät grösstenteils zerstört werden.

Mikrowellenkost kann somit – ganz unauffällig – zur Entwicklung oder Verstärkung der geläufigen Zivilisationskrankheiten beitragen.

Aber auch ganz akute Krankheiten können die Folge von Mikrowellenkost sein. Ist das betreffende Lebensmittel nämlich beispielsweise mit Salmonellen oder anderen infektiösen Keimen belastet, so kann die Mikrowelle nicht vor einer Infektion schützen.

Salmonellen lieben Mikrowelle

Wird infiziertes Essen jedoch auf dem normalen Herd aufgewärmt, dann geschieht dem Konsumenten nichts.

Das zumindest wurde in einer Studie von Gessner und Beller festgestellt, die im *American Journal of Epidemiology* veröffentlicht wurde.

Von 30 Personen, die eine aufgewärmte mit Salmonellen infizierte Mahlzeit assen, wurden 10 krank, 20 blieben gesund. Als man näher untersuchte, wie die Mahlzeiten aufgewärmt wurden, zeigte sich, dass alle 10 Erkrankten die Mikrowelle benutzt hatten, während die übrigen 20 das Essen auf dem normalen Herd erwärmt hatten.

Mikrowelle liebt Fastfood

Neben diesem direkten Nachteil der Mikrowellenkost auf die Gesundheit gibt es natürlich noch die indirekten Nachteile, auf die schon die weiter oben genannten vermeintlichen Vorteile hindeuteten.

So schafft die Mikrowelle beispielsweise mehr Freiraum für fragwürdige Freizeitbeschäftigungen - leider zu Ungunsten einer [gesunden Ernährung](#).

In den allermeisten Fällen dient die Mikrowelle ausserdem dem Erhitzen von [Fastfood](#).

Wie bereits weiter oben erwähnt, werden konventionelle Fertiggerichte in den meisten Fällen aus billigen und minderwertigen Rohstoffen hergestellt. Diese Rohstoffe wurden bereits vor der Weiterverarbeitung zum entsprechenden Produkt stark verarbeitet, behandelt und konserviert.

Letztendlich gelingt es nur noch mit Hilfe von synthetischen [Lebensmittelzusatzstoffen](#) die entstandene Rohstoffmischung in ein dauerhaft ansehnliches und essbares Endergebnis zu verwandeln.

Die negativen Folgen von Mikrowellenkost

Eine Ernährung aus Gerichten dieser Art kann auf Dauer zu einer chronischen [Übersäuerung](#), zu [Irritationen der Darmflora](#) und folglich zu einem geschwächten Immunsystem führen.

Diese drei Aspekte jedoch können in Kombination mit dem erwähnten Antioxidantienmangel getrost zu den Hauptursachen der heute „beliebtesten“ Krankheiten und Gesundheitsbeschwerden führen, nämlich zu oxidativem Stress und chronischen oder auch „stummen“ (das heisst unbemerkten) [Entzündungen](#).

Die positiven Folgen von frischer, vitalstoffreicher Kost

Mahlzeiten, Getränke oder [Smoothies](#) jedoch, die Sie z. B. mit einer hochwertigen Saftpresse oder einem leistungsfähigen Mixer zubereiten können, erfreuen mit ausschliesslich positiven Eigenschaften:

Sie versorgen den Organismus mit basischen Mineralstoffen und tragen zur [Entsäuerung](#) bei, sie regulieren die Darmflora und stärken aufgrund ihres Vitalstoff- und Enzymreichtums das Immunsystem.

Darüber hinaus sind sie prall gefüllt mit natürlichen Antioxidantien, so dass unser Körper bestmöglich vor oxidativem Stress und Entzündungen geschützt ist.

Adios Mikrowelle

Frische, vitalstoffreiche Mahlzeiten, die ohne Einsatz der Mikrowelle zubereitet werden, führen also zu gänzlich anderen und - im Vergleich zur Mikrowellenkost - vollkommen gegensätzlichen Zuständen im Körper, so dass es in Anbetracht dieser Überlegungen kaum schwer fallen kann, die Mikrowelle zu entsorgen und den nun frei gewordenen Platz sinnvoller zu nutzen.

Kochen Sie Ihre gesunden Rezepte selbst

Wir haben inzwischen nahezu 2.000 [gesunde Rezepte](#) entwickelt, die Sie unter dem vorstehenden Link finden. Sie sind einfach und schnell herzustellen, schmecken lecker und sind gesund.

Quellen

- Heinz R. Gisel "In food we trust Nutrition for body and soul in times of troubles" 2009, S. 128f; ISBN 978-1-60791-265-1 (Wir vertrauen Lebensmitteln - Ernährung für Körper und Seele in Zeiten von Schwierigkeiten)

- Quan R et al., "Effects of microwave radiation on anti-infective factors in human milk." *Pediatrics*. 1992 Apr;89(4 Pt 1):667-9. (Effekte von Mikrowellenstrahlung auf antiinfektive Faktoren in der Muttermilch)
- Lubec G et al., "Aminoacid isomerisation and microwave exposure." *Lancet*. 1989 Dec 9;2(8676):1392-3. (Aminosäure Isomerisierung und Mikrowellen-Exposition.)
- Chen S.-T. et al., "Rapid racemization of optically active amino acids by microwave oven-based heating treatment" *International Journal of Peptide and Protein Research*, Volume 33, Issue 1, pages 7375, January 1989 (Schnelle Racemisierung von optisch aktiven Aminosäuren durch Mikrowellen-basierte Wärmebehandlung)
- Gessner BD, Beller M. "Protective effect of conventional cooking versus use of microwave ovens in an outbreak of salmonellosis." *Am J Epidemiol*. 1994 May 1;139(9):903-9. (Schutzwirkung von herkömmlichem Kochen im Vergleich zum Einsatz von Mikrowellen in einem Ausbruch von Salmonellose.)
- Schrumpf E. & Charley H. "Texture of broccoli and carrots cooked by microwave energy" *J. Food Science*, 1975, 40:1025-29 (Texturen von Brokkoli und Karotten, die durch Mikrowellenenergie gekocht wurden)
- Blanc, B. H. & Hertel, H. U. "Comparative Study about the Influence on Man by Food Prepared Conventionally and in the Microwave-Oven." 1992 (Vergleichende Studie über den Einfluss auf den Menschen durch Lebensmittel, die konventionell und in der Mikrowelle zubereitet wurden.)
- Blanc, B. H. & Hertel, H. U. "Hände weg vom Mikrowellenherd!" *Raum & Zeit*, 1992, special Nr. 6, Ehlers, Sauerlach.
- Guo S et al., "Effect of microwave radiation on the rat hematopoietic system." *Wei Sheng Yan Jiu*. 2011 Mar;40(2):223-6. (Effekt von Mikrowellenstrahlung auf das blutbildende System der Ratte.)
- Vallejo F; Toms-Barberñ F; Garca-Viguera C. "Phenolic compound contents in edible parts of broccoli inflorescences after domestic cooking" *Journal of the Science of Food and Agriculture*, Volume 83, Number 14, November 2003, pp. 1511-1516(6).

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker