Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 7

Artikel: Ueber die Verarbeitung von Vollgetreide
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969004

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sie eventuell nicht ertragen. Dann senden Sie mir dieses Mittel, das Sie nicht ertragen, zurück, dafür sende ich Ihnen dann ein anderes zu. — Ich wünsche Ihnen guten Erfolg, und sende inzwischen recht freundliche Grüsse.»

Die Frau erzählte mir hierauf, dass sich ihr Mann über den Bericht lustig gemacht habe, indem er die Meinung äusserte, er erhalte nun sehr wahrscheinlich die Mitteilung, dass er eine Eierstocksentzündung habe. Obwohl dieses Ehepaar keine Medizinkenntnisse besitzt, war es doch so aufgeweckt, um zu merken, dass da etwas nicht stimmen konnte und verweigerte die Mittelannahme, wiewohl ihnen der Mann, der sich Homöopath nennt, als Naturarzt empfohlen worden war.

Ein anderer sogenannter Naturarzt, den ich persönlich kenne, hat mit der grössten Selbstverständlichkeit die Druckempfindlichkeit der Leber jeweils auf der linken Seite festgestellt.

Fähigkeitsprüfung

Wenn jemand Waren inseriert und verkauft, ohne dass deren Wert der Anpreisung entsprechen würde, dann kann man einen solchen rechtlich belangen und ihn schadenersatzpflichtig erklären. Obwohl es sich in solchem Falle nur um materiellen Schaden handelt, wird er doch beachtet, wenn es sich aber um gesundheitliche Werte handelt, die doch bestimmt noch weit wichtiger sind, dann scheint keine Möglichkeit zu bestehen, solche Uebelstände zu fahnden und auszumerzen. Es ist tatsächlich unverständlich, dass solchen Schädlingen das Handwerk nicht gelegt wird. In erster Linie geht der Schaden zu Lasten des Patienten und in zweiter Linie erleidet die ehrliche, wertvolle Naturheilmethode, wie auch die Homöopathie dadurch eine empfindliche Einbusse an Achtung und Ehrbarkeit. Vorkommnisse, wie die eben erwähnten, sind dazu angetan, die öffentliche Anerkennung der Naturheilmethode noch lange hinauszuzögern.

Jeder Wirt muss über ein Fähigkeitszeugnis verfügen. Auch in vielen andern Berufen ist dies der Fall. Nur in der Heilpraxis wird ein gewisses Mindestmass von Kenntnissen, obwohl dringend notwendig, im Appenzellerland doch nicht vom Staate verlangt.

Mittelkontrolle

Ein weiterer Punkt muss ebenfalls noch beleuchtet und beanstandet werden, den viele, selbst gute Heilkundige pflegen. Es ist dies die Bezeichnung der Mittel mit blossen Nummern. Auf diese Weise ist eine gewisse Undurchsichtigkeit gewährleistet und eine Kontrolle ausgeschlossen, denn niemand kann in solche Karten schauen. Es ist indes keineswegs angebracht, den Patienten darüber in Unkenntnis zu lassen, was er einzunehmen hat. Wenigstens sollte jede Pflanze, jeder Heilstoff mit dem lateinischen Namen bezeichnet werden, so dass zum mindesten der Fachmann genau weiss, worum es sich hiebei handelt. Aber auch jeder gebildete Lai kann sich dadurch seine Kenntnisse mehren. Auf diese Weise bleibt zudem viel Wissens- und Erfahrungsgut zum Wohle und Nutzen von Leidenden erhalten und zugänglich, ohne dass es ein Tüchtiger einfach nur stillschweigend mit sich ins Grab nehmen kann. Auf Grund der Sachbezeichnung kann sich auch jeder Patient das Mittel weiterhin beschaffen.

Einer von vielen

Leider ist der erwähnte Homöopath nicht der einzige, der ohne genügend Kenntnisse und zweckentsprechende Fähigkeiten und Talente sich aus bloss materiellen Gründen einen verantwortungsvollen Beruf anmasst, denn noch viele üben ihn aus, die besser bei ihrem Leisten bleiben würden. Solche sehen jeweils nur eine Verdienstmöglichkeit und geben sich keinerlei Rechenschaft über die grosse Verantwortung und die vielen, schwerwiegenden Aufgaben, denen sie gegenübergestellt, jedoch niemals gewachsen sind. Wenn es schon für den Arzt mit seinen Fachkenntnissen und seinem gründlichen Studium ohne angeborene Fähigkeit und ausgesprochene Talente schwer ist, seinen Beruf zu meistern und ein erfolgreicher Helfer zu werden, so ist dies bestimmt jenem völlig unmöglich, bei dem sowohl die notwendigen Kenntnisse, als auch eine ausgesprochene Begabung fehlen. Es braucht schon eine gründliche Dosis Unverfrorenheit und eine starke Gewissenlosigkeit, um des materiellen Gewinnes wegen die Interessen Notleidender zu missachten.

Ueber die Verarbeitung von Vollgetreide

Anwendung von Triebsalzen

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass die Umstellung auf Naturkost im Kochen nicht immer leicht ist. Vor allem bereitet die Zubereitung von Vollgetreidenahrung gewisse Schwierigkeiten, denn der Teig aus Vollgetreide ist schwerer als derjenige aus Weissmehl, weshalb es mehr Mühe bereitet, das Endprodukt luftig und schmackhaft herauszubringen. Viele Hausfrauen lassen sich dadurch entmutigen, aber man sollte den Kampf nicht so schnell aufgeben, denn was unsere Vorfahren, die noch kein weisses Mehl kannten, zustande brachten, sollten doch bestimmt auch wir vermögen. Es heisst also die Geschicklichkeit anspornen und findig sein. Auf alle Fälle sollte man nicht etwa aus Bequemlichkeit ganz einfach gedankenlos zu Mineralsalzen greifen, um das Gebäck dadurch luftig zu gestalten, denn diese Triebsalze sind besonders schwer wieder aus Vollkornprodukten herauszubekommen. Streng genommen bringt man diese kohlensauren Natronsalze überhaupt nicht mehr ganz aus dem Gebäck heraus. Sie bilden beim Backen Kohlensäure, wodurch das Backwerk wohl luftig gemacht wird, da aber ein Teil davon immer zurückbleibt, bildet ihre Anwendung streng genommen ein gesundheitlicher Nachteil.

Verwendung von Hefe

Weit besser ist es, wir greifen zur Hefe, da sie wenigstens ein biologisches Produkt ist. Auch die Hefe bleibt zwar im Gebäck, denn nur die sich bei der Gärung entwickelnde Kohlensäure, dient zum Heben des Brotes oder anderer Backwaren. Weil die Hefe aber ein wertvoller Vitaminträger ist, haben wir heute gegen sie nichts einzuwenden, denn wir finden den Vitamin-B-Komplex in ihr vor, ja sogar etwas von dem wertvollen Vitamin-B 12. Dies ist der Grund, weshalb heute in der neuzeitlichen Ernährungsweise Hefe-Extrakte und Hefeprodukte in den Vordergrund treten. Sobald eine solch' wichtige Feststellung gemacht wird, besteht die Gefahr der Uebertreibung. Es nützt indes gar nichts, Hefe in grossen Mengen zu geniessen, im Gegenteil, es gibt Menschen, die auf lebendige Hefe empfindlich sind und diese müssen ganz besonders darauf achten, gut durchgebakkenes Brot zu bekommen. Sie können es im Notfall auch toasten. Wenn die Hefe nicht mehr aktiv und lebendig ist, wenn sie also keine Gärungen mehr verursachen kann, wirkt sie nur noch als Nährstoff- und Vitaminträger. In den Hefeextrakten, die wir, wie beispielsweise das Vitam-R zu Brotaufstrich und als Würzstoff verwenden, hat es keine lebendige Hefezellen, sondern es ist nur das eingedickte Zellplasma, der Extrakt aus der Hefe, der verwertet wird, weshalb bei Einnahme solcher Hefe-Extrakte auch keinerlei Störungen in Erscheinung treten. Sie bieten also den vollen Vorteil, ohne den Nachteil der lebendigen Hefe aufzuweisen.

Richtiges Backverfahren

Beim Backverfahren von A. Vogels Flockenbrot sind alle diese Feinheiten, worauf es ankommt, um ein gesundheitlich einwandfreies, wertvolles Produkt zu erhalten, berücksichtigt worden. Das Brot wird schonungsvoll gebacken, damit die aktiven, wertvollen Stoffe des Getreides und auch die Fermente nicht geschädigt wer-

den und verlorengehen. Trotzdem muss das Brot aber gut durchgebacken sein, damit verhältnismässig wenig lebendige Hefe im Brot zurückbleibt. Die Beachtung all dieser wichtigen Punkte bei der Zubereitung des Flokkenbrotes verleihen ihm den beachtenswerten, aromatischen Geschmack. Darüber sind sich alle einig, die das Brot im Reformgeschäft, beim Reformwarenlieferant oder in der Bäckerei beziehen. Vollgetreide ist geschmacklich sehr gut, wenn es richtig zubereitet wird. Wie ansprechend und appetitanregend riecht es oft in der Nähe von Bäckereien, holt man sich aber das vielverheissende Brot, dann ist man enttäuscht, wie fad und strohig es oft im Geschmacke ist. Woher mag das kommen? Nun ganz einfach daher, dass die wichtigsten, aromatischen Stoffe, die zugleich auch Nähr- und Heilstoffe sind, das Kamin hinaufsteigen und sich in der Umgebung verbreiten, statt im Brote zu verbleiben. Auf diese Weise können wir die Duftstoffe nur riechen, nicht aber ihre vollen Werte auskosten und geniessen. Es ist nicht so leicht, ein gutes Vollkornbrot herzustellen, das wissen alle Reformbäckereien, und je mehr diese Erkenntnisfaktoren durchdringen, umdesto mehr wird sich jeder ernste Fachmann bemühen, sie zu berücksichtigen. Es ist eine alte Erkenntnistatsache, dass gerade Duft- und Aromastoffe mit den wichtigsten Heilfaktoren verbunden sind. Jeder gute Bauer weiss dies, denn er bewertet sein Heu und Emd nach Duft und Farbe. Wenn es noch schön grün ist, dann kann er auch erwarten, dass es gut riecht. Stellt er das Heu oder Emd nun auf die Probe, indem er davon in den Händen zerreibt, um seinen Duft festzustellen, ob es gut aromatisch riecht, dann wird er auch, wenn dies der Fall ist, sein Heu als gutes Heu, sein Emd als vorzügliches Emd beurteilen. Ein gut duftendes Heu nun besitzt viel Nährstoffe und ermöglicht es den Tieren, ebenfalls viel Nährstoffe zu produzieren. Genau so verhält es sich auch bei den andern Nahrungsmitteln. Wer diese Erkenntnis und Erfahrungsfaktoren berücksichtigt, wird auch bei richtiger Auswertung weniger Nahrung bedürfen, um daraus die notwendige Kraft zu schöpfen. Wer sich mit vollwertiger Nahrung gut ernährt, braucht quantitativ bedeutend weniger aufzunehmen. Dadurch belastet er den Körper nicht, und seine Organe werden wesentlich geschont, denn sie können mit weniger Arbeit mehr Werte schaffen. Dies ist eigentlich die rationelle, richtige Ernährungsform, wie man sie da und dort noch bei Naturvölkern antrifft. Die sogenannte zivilisierte Ernährung hat uns Kulturmenschen indes weitgehend geschädigt und krank gemacht, weshalb es auch für uns bestimmt angebracht ist, Wert auf alle erwähnten Ratschläge und Hinweise zu legen. Wir sollten sie bei der notwendigen Umstellung und Rückkehr zur gesunden, wertvollen Ernährungsweise unbedingt beachten, damit wir nicht weiterhin Schaden leiden, sondern uns in einer Zeit grosser Beanspruchung möglichst leistungsfähig erhalten können.

Alfavena

Was ist dies für ein rätselhaftes Wort, was birgt es in sich, und was will es uns besagen? Nun, es ist nicht so geheimnisvoll, wie es aussieht, wohl aber im Geheimen wirkten seine Grundstoffe bis jetzt, denn es ist ganz einfach nur eine Zusammenstellung dreier schlichter Pflanzen, die aber für unsere Gesundung von wesentlicher Bedeutung sein können.

Alfalfa, auch Luzerne, heisst die eine der Pflanzen. Sie ist eine Kleeart, die reich an Vitamine, an Eisen, Clorophyll und vielen andern wertvollen Stoffen ist. Schon vor Jahren hat mich diese Tatsache veranlasst, dem Alfalfa-Klee etwas nähere Beachtung zu schenken, und ich pflanzte auf meinem Boden Alfalfa an und bereitete daraus einen Extrakt. Dieser bewährte sich bei Zuckerkrankheit zur Anregung der Bauchspeicheldrüsentätigkeit ausgezeichnet.

Des Rätsels Lösung liegt aber auch noch im zweiten Teil unseres Wortes, in Avena. Wer sprachlich bewandert ist, weiss sehr rasch, dass es sich hiebei um Hafer handelt. Schon viel ist in der homöopathischen Literatur veröffentlicht worden über den Wert des Hafers. Ganz besonders wird der gesamten Haferpflanze im blühenden Zustand Beachtung geschenkt, da sie in der Homöopathie zur Avena sativa-Tinktur verarbeitet wird. Dieses Avena sativa wirkt bekanntlich als nutritives Nervenmittel ausgezeichnet auf die Nerven.

Als dritte im Bunde wirkt bei der Vereinigung von Alfavena völlig ungenannt noch die verachtete Brennessel mit. Auch mit ihr habe ich die besten Erfahrungen gemacht, da sie einen grossen Chlorophyllgehalt besitzt, ebenso Vitamin-D und einen wertvollen Kalk. Seinerzeit hat Professor Bürki über die Bedeutung des Clorophylls viele Arbeiten veröffentlicht, und in der letzten Zeit sind diese wieder mehr in den Vordergrund gerückt worden, sodass man heute die Wirkung des Clorophylls wieder viel höher einschätzt. Namhafte Forscher und Ernährungstherapeuten äussern sich vermehrt über den Wert der chlorophyllhaltigen Pflanzen.

Es ist demnach kein Wunder, dass die Zusammenstellung der drei erwähnten Pflanzenarten als wertvolle Nahrungsergänzung dienen können. Alfalfa-Klee, Brennesseln und Hafer haben sich in ihrer Kombination glänzend bewährt.

Alfavena besteht vorwiegend aus Alfalfa, aus getrocknetem Avena sativa, also aus Hafer, der zur Blütezeit geerntet und verarbeitet wird und einem kleineren Prozentsatz Brennesseln, die ebenfalls luftgetrocknet und wie die beiden andern Komponenten pulvrisiert werden. Dieses Produkt ist für Blutarme, Bleichsüchtige und Nervöse als Kräuter-Nährtablette ausgezeichnet.

UNSERE HEILKRÄUTER

Anemone hepatica (Leberblümchen)

«Es ist doch überaus angenehm, dass es bei uns am Sonnenhang unter unserem vorspringenden Felsen schon lange schneefrei ist, während auf dem Wald-Weidweg und in der Lichtung noch viel körniger Sulzschnee liegt. Satt beim Schnee stehen unsere zierlichen Soldanellen und lassen ihre gefransten Blütenglöckchen vom Winde zerzausen. Sie haben sich nicht das beste Plätzchen ausgesucht. Da war Familie Krokus klüger. Die setzte sich mitten in die schneefreie Wiese und ihre zarten Blüten bilden zusammen ein liebliches Feld. Aber auch die Pelzanemonen haben sich bei den Lärchen einen geschützten Wohnort erwählt. Schau, wie sie mit ihren wollig behaarten Kinderköpfchen zu uns herüber nicken. Ich glaube gar, der Helleborus niger dort beim grossen Felsblock zürnt ihnen, weil sie ihm nun den Rang streitig machen, und er mit seiner blühenden Schönheit nicht mehr alleine dasteht. Ich aber freue mich herzlich an euch allen, besonders an dir, kleines Leberblümchen, denn mit deinen violettblauen Sternenäuglein schaust du mich immer so glücklich und zufrieden an, dass ich darob ganz vergesse, wenn der Wind etwas heftig über uns dahinfegt. Eigentlich könnte zwar gerade ich über euch alle neidisch sein,» meinte mit besonderem Nachdruck der eifrige Erzähler, nämlich der struppige Zwergwacholderstrauch, «aber ich bin weit davon entfernt, solch eine Torheit zu begehen, bin ich auch stachlig und unnahbar, so ist mein Herz doch voll Freude über euern lieblichen Anblick und über die Mannigfaltigkeit mit der ihr alle aus dem gleichen Erdreich hervorquillt. Es ist für mich jedes Frühjahr ein neues Erlebnis, und ich kann es kaum erwarten bis der Schnee weg ist und ihr Blumenkinder nacheinander erwacht und zum Lichte hervordrängt. Wieso ihr so