Getreidenahrung

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **13 (1956)**

Heft 8

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-968864

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

sprache gut, glaube aber kaum, daß ich sie lernen kann. Mein Küchenjunge bemüht sich zwar ein wenig, mir einige Wörter beizubringen. Mein Mann würde diese Sprache allerdings schon wieder gut beherrschen. Die Sprache der Kaffern und der Hottentotten klingt mit ihren Schnalzlauten hart, so, als ob ein Stummer reden lernen würde.

Auf dieser Farm sind über 1000 Rinder. Das Vieh bleibt im Freien und ist in Campos eingeteilt. Die Kühe werden kaum gemolken, da die Kälber so lange saufen, bis wieder das nächste Kalb anrückt.

Das Wasser wird durch Bohrlöcher 300—400 Fuß tief mittelst Windmotor heraufgeholt. Bei langer Trockenheit sind auch die Wasseradern schwach. Obwohl jetzt im Februar die sogenannte große Regenzeit sein sollte, schaut es mit dem Regen schlecht aus. Zurzeit ist Sommer und die Sonne meint es auch ganz gut. Es ist zu heiß, um die Schreibfeder in die Hand zu nehmen und abends plagen einem die Fliegen und Moskitos. Die Farmhäuser sind meist alt. Rund ums Haus ist eine offene Veranda, die jedem Insekt zugänglich ist. Die Termiten lassen sich überall häuslich nieder. Man geht daher schon früh ins Bett und steht auch sehr früh auf.

Im Busch sieht man Kudu, harte Beester, Springböcke, Wildschweine, Strauße, Schildkröten und auch Schlangen, so die Mamba und Baumschlange. Andere sah ich noch keine. Schakale gibt es viele. An Pflanzen sind im Busch Cameldornbäume, Weißdornbäume und hartes Gras in Büscheln. Palmen sieht man hier kaum, wenn, dann sind sie gepflanzt. Die Kakteen kommen nur stellenweise vor.

Die Farmerkinder müssen in Schülerheime und kommen nur in den Ferien nach Hause. Die langen Ferien sind zur Weihnachtszeit. Die Kinder werden meist dreisprachig in den Schulen erzogen. Die Amtssprache ist indes englisch.»

So weit der Bericht unserer Bekannten, die sicher bei der großen Wärme besser durch den Februar gekommen ist, als wenn sie die ungewöhnliche Europakälte hätte ertragen müssen. Da die Ernährung der Eingeborenen, obwohl primitiv, doch noch aus reiner Naturkost besteht, haben sie sich trotz dem Rauchen gute Zähne erhalten können. - Im übrigen aber weisen die vorkommenden Krankheiten auf allerlei Schädigungen hin, die armseligen, unhygienischen und verdorbenen Verhältnissen entspringen.

Wenn man solche Berichte hört und die Härte empfindet, die in den bedrückenden Lebensbedingungen vieler Menschen verankert ist, dann vermag nur die frohe Zuversicht auf die Verheißung einer endgültigen Regelung all dieser schweren Menschheitsprobleme von der höheren als nur der menschlichen Warte aus, uns hoffnungsvoll zu beruhigen.

Getreidenahrung

Oft wird in Kreisen biologisch eingestellter Menschen das Getreide als Nahrung zweiter Klasse bewertet. Man stützt sich dabei auf die sonst überaus wertvollen Analysenergebnisse von Dr. Ragnar Berg und andern Physiologen, die bei Getreide einen Säureüberschuß gefunden haben. Analytisch ist dies bestimmt richtig. Die Schlußfolgerung aber, daß die Getreidenahrung als Säurebildner für den Körper zweitrangig sein soll, kann ganz falsch sein. Könnte man die vom Körper ausgewerteten Stoffe jenen, die nicht verarbeitet worden sind, gegenüberstellen, dann würde meines Erachtens bestimmt ein Basenüberschuß zu Tage treten. Zu dieser Schlußfolgerung kam ich durch Beobachtung bei Indianerstämmen, deren Hauptnahrung aus Getreide, vor allem aus Mais besteht. Außer dem Vollgetreide genießen diese Indianer auch noch Fleisch und Fisch, also ebenfalls eine Nahrung, die einen nachgewiesenen Säureüberschuß aufweist. - Was die Indianer sonst noch an Gemüse und Früchte, also an basenüberschüssiger Nahrung einnehmen, genügt nicht, um der Gesamtnahrung einen Basenüberschuß zu verschaffen. Demnach müßten die Indianer infolgedessen an Uebersäurung leiden, und Rheuma, Arthritis, Leberleiden und sogar Krebs wären auch bei diesen natürlich lebenden Indianerstämmen heimisch. Dem ist aber nicht so, denn ich fand bei ihnen keine dieser Leiden vor. Im Gegenteil konnte ich feststellen, daß in diesen Stämmen viel alte Leute leben, die über hundert Jahre zählten. Einen Häuptling lernte ich kennen, der mit seinen 118 Jahren noch gesund und frisch und auch geistig rege war. Nach seinen Aussagen soll sein Vater das Alter von 145 Jahren erreicht haben. Diese Feststellungen beweisen, daß Vollgetreide nicht nur nach der Analyse, sondern nach der tatsächlichen Wirkung im Körper selbst beurteilt werden muß. Schließlich hat das in der Praxis beobachtete gute Ergebnis das endgültige Wort zu sprechen. Vollgetreide hat seine unveränderten hohen Werte nur im unverletzten, noch keimfähigen Zustand. Deshalb ist es wichtig, bei jeder Zubereitungs- oder Verarbeitungsart danach zu trachten, daß verarbeitetes Getreide möglichst rasch nach dem Mahlen verwertet und gegessen wird. Sobald die schützende Zellulose, also die äußerste Schicht verletzt wird, beginnt die zerstörende Oxydation. Das ist der Grund, warum es vorteilhafter wäre, uns viel mehr von ganzen Körnern zu ernähren. In jedem gesund geführten Haushalt sollten daher ganze Körner, also Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Buchweizen und Hirse gefunden werden. Man dreht die tags zuvor eingeweichten Körner durch die Mühle oder schrotet sie frisch und verarbeitet sie zu Brei oder Müesli. Auf diese Art ist es möglich, den ganzen, hervorragenden Wert des Vollgetreides genießen zu können, genau so, wie es jenen gesunden Naturvölkern möglich ist, die Vollgetreide in Breiform essen.

Jede geschickte Hausfrau, die ein wenig Erfindergeist besitzt, wird unter Beigabe von geeigneten Zutaten von Weinbeeren, Nüssen, Mandeln, Honig und Beerenfrüchten die schmackhaftesten Gerichte zubereiten können. Dies ist ein Erfordernis, das unser Gaumen an uns stellt, denn die gesunde Nahrung soll auch gern gegessen werden, weshalb sie schmackhaft sein muß. Getreideflocken sind bestimmt für die Hausfrau eine große Erleichterung. Es darf indes nicht vergessen werden, daß sie an Wert verlieren, je älter sie werden. Man sollte daher, wenn man sich ihrer ausnahmsweise bedienen will, sehr darauf achten, sie im Spezialgeschäft, das viel Flocken gebraucht und daher stets frische Ware auf Lager hat, einzukaufen.

Aus der gleichen Ueberlegung heraus habe ich auch mein Brot geschaffen, das aus frischgemahlenem Getreide hergestellt, sofort verarbeitet, also verteigt und gebacken wird und somit rasch zum Verbraucher gelangt. Zudem wird das Getreide mit Stein gemahlen und kommt also beim Zerkleinern nicht mit Metall in Berührung, wodurch es ein Maximum von wertvollen Stoffen bekannter und unbekannter Art beibehält. Wenn wir schon verarbeitetes Getreide essen, dann in der bestmöglichsten Form. Diese Art der Brotzubereitung habe ich bei jenen Indianern beobachtet, die kein Nomadenleben führen und daher feste Wohnplätze mit kleinen Backöfen zur Brotbereitung besitzen.

Vollgetreidenahrung ist für jeden Menschen zuträglich. Voraussetzung ist dabei allerdings, daß sie gut gekaut und durchspeichelt wird. Eine Ausnahme mögen Kranke mit Magengeschwüren oder starken Schleimhautentzündungen bilden. Sobald aber die akuten Erscheinungen und Empfindlichkeiten geheilt sind, darf langsam wieder auf Vollgetreidenahrung umgeschaltet werden. Eine Schondiät kann und soll ja nur einen vorübergehenden Zweck erfüllen. Sie soll den Kranken durch zweckmäßige Therapien langsam wieder so weit bringen, daß er den gesundheitlichen Nutzen und die volle Kraft der Naturnahrung zu seinem Wohle erneut auswerten kann.