

Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege : Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 4 (1894)

Heft: 3

Artikel: Grahambrot

Autor: Sauter, A.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038553>

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: 04.02.2026

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

Die Paracelsia

Elektro-Homöopathische Heilanstalt in Châtelaine, bei Genf.

Wir konnten endlich einen lange gehegten Wunsch verwirklichen, denn wir haben in gesunder und herrlicher Lage Genfs ein prachtvolles Anwesen erworben, auf welchem unsere elektro-homöopathische Heilanstalt bis Mitte März eröffnet wird.

Die „Paracelsia“, zu Ehren des großen medizinischen Reformators „Paracelsus“ so genannt, steht inmitten eines Parks von 9 Hektaren, mit wunderbarer Aussicht auf den Jura und den Montblanc.

In dem Park wechseln Tannenwäldchen mit Cederngruppen ab und lauschige Ruheplätze finden sich überall zerstreut; hundertjährige Eichen und Ulmen beschatten die Spaziergänge durch die grünen Wiesengründe. Die reizende Umgegend und die unmittelbare Nähe der Stadt Genf laden zu weiteren Spaziergängen ein.

Unsere Heilanstalt steht unter der ärztlichen Leitung des Herrn Dr. von Scheele, während ein bekannter Restaurateur, unter Aufsicht des Arztes stehend, die Küche übernommen hat.

Die Behandlung durch die elektro-homöopathischen Mittel als Basis betrachtend, werden alle andern Heilfaktoren, wie Gymnastik, Massage, Hydrotherapie, Sonnenbäder, Ernährungstherapie (Vegetarismus) u. s. w., nach Bedürfniß herangezogen. Der zu unserer Anstalt gehörende Pachthof wird täglich die frischen Gemüse, Eier, Butter, Milch und Obst liefern.

Das Haus selbst ist mit allem Comfort eingerichtet und wird in betreff der Preise auch bescheidenen Verhältnissen Rechnung tragen.

Unsere Heilanstalt bietet den Kranken durch Natur und Kunst alles, was zu ihrer Be-

serung und Heilung nothwendig ist und wird in dieser Art wohl einzig dastehen. Sie bildet die nothwendige Ergänzung des elektro-homöopathischen Institutes. In den Gärten derselben werden Kulturen von Arzneipflanzen angelegt, die in frischem Zustand zur Erzeugung unserer Medikamente Verwendung finden und in speziellen Fällen auch zu Bädern angewendet werden.

Für allfällige nähere Auskunft möge man sich an Herrn Dr. von Scheele wenden.

Wir hoffen, in nächster Nummer der „Annalen“ eine Abbildung der Paracelsia bringen zu können.

Grahambrot.

Von A. Sauter.

Das Brot ist bekanntlich in allen Ländern und bei allen Völkern eines der wichtigsten Nahrungsmittel; bei dem Vegetarianer übernimmt es die erste Rolle in der Ernährung und fast alle Hygienisten messen der Beschaffenheit des Brotes nicht nur einen mehr oder weniger großen Ernährungswert bei, sondern betrachten dasselbe mit Recht als einen der bedeutendsten Faktoren in dem regelmäßigen Gange der Verdauungstätigkeit und deshalb der Gesundheit im allgemeinen.

Aus diesem Grunde haben Kuhne, Kneipp, alle Anhänger der Naturheilmethoden, sämmtliche Vegetarianer, viele Ärzte der alten Schule und auch die Elektro-Homöopathen die „Brotfrage“ als besonders wichtig erachtet, und sie alle treffen in ihrem Urtheil zusammen über die hygienische Bedeutung des Kleienbrotes (Schrothrotes), nach seinem Erfinder wohl bekannter unter dem Namen „Grahambrot“.

Der amerikanische Physiologe Sylvester Graham war der erste, der auf den höheren Nährwert des Brotes aufmerksam machte, wenn

dem Mehl auch die Kleie beigemischt werde.

Bekanntlich enthält die Kleie außer Fett auch noch einen großen Theil der Stickstoffsubstanzen des Getreidekorns und deshalb wird das Grahambrot aus dem ganzen Inhalt des Fruchtkorns, sei es Weizen, Roggen oder Mais, ohne Gährung bereitet.

Wenn ein nach solchen Grundsätzen gebackenes Brot mitunter je nach den Sympathieen der Konsumenten Kuhnebrot oder Kneippbrot genannt wird, so ist diese Benennung eine unverdiente und wollen wir dem wirklichen Entdecker Graham die Ehre der Autorschaft lassen. Hat man doch schon die gerösteten Fruchtkörner unter dem Namen „Kneippkaffee“ populär gemacht, während schon lange vor Kneipp dieser Kaffee von Homöopathen und Elektro-Homöopathen als homöopathischer Gesundheitskaffee vielfach verordnet wurde. Es kann ja hiebei nicht in betracht fallen, daß einige Fabrikanten die gerösteten Weizen- oder Malzkörner mit einer dünnen Schicht gebrannten Zuckers überzogen haben. Jedem sein Verdienst!

In seinem praktischen „Handbuch der naturgemäßen Heilweise“, 3. Auflage 1870, hat Theodor Hahn schon „Kraftsuppe“ und „Weizenschrotbrot“ empfohlen, welche er schon seit zehn Jahren verordnete und die Kneipp in seinem 20 Jahre später erschienenen Buche „So sollt Ihr leben“ beinahe als seine Originalentdeckung ausgiebt, während Hahn gerechterweise dem Professor Sylvester Graham die Ehre der Erfindung ließ.

Emil Hartung giebt in der „Vegetarischen Rundschau“ folgende Vorschrift zur Bereitung von gutem Grahambrot:

2 Kilo Schrotmehl ohne jeden Abgang von Kleie, zu 3 Theilen Weizen und 1 Theil Roggen werden mit lauwarmem Wasser angerührt. Nach 1—1½ Stunden formt man die Brote, die wie gewöhnlich im Ofen gebacken werden.

Er empfiehlt auch den Zusatz von Milch einer mittleren Cocosnuss zum Wasser mit nachheriger Beifügung des geriebenen Fleisches derselben. Diese Zusätze dürften aber nicht leicht überall zu beschaffen sein.

Reines Weizenbrot lässt sich gut backen, doch bleibt das Brot nicht so lange feucht. Man kann in dieser Weise aus allen andern Cerealien und auch aus Leguminosen gutes, lockeres Brot bereiten.

G. A. Selbst macht in der „Vegetarischen Rundschau“ folgende Mittheilung:

„Ein sehr schmackhaftes Schrotbrot erziele ich durch Vermischung des gleichen Quantum von Weizen, Roggen und Mais, welche Getreidesorten ich auf der eigenen Handmühle mahle,¹⁾ aber vor dem Mahlen vermische. Eher noch lasse ich den Mais und Roggen, als den Weizen vorwiegen. Das Brot ist mir bei der größten Sommerhitze nie verdorben; es hat einen würzigen Geschmack, hat keine harten Krusten, namentlich wenn man die Zinnsform immer mit Öl bestrichen und das Brot während des Backens wiederholt mit Wasser begossen hat. Setzt man gar Rosinen, Feigen und Datteln zu, so wird daraus eine Delikatesse, eine Nahrung, die wochenlang ausreicht zur vollständigen Befestigung. Unser Sieger im Distanzmarsch, Freund Elsässer, hat denn auch bei diesem Brot allein seine beiden Marschtage ausgehalten.“

Der westfälische „Pumpernickel“ kommt dem Grahambrot am nächsten, sein Mehl wird aus ganzem Roggen dargestellt und gebacken, jedoch unter Zusatz von Sauerteig. Auch das preußische Commisbrot kommt ihm sehr nahe, enthält aber viel weniger Fett.

Wenn man das Grahambrot ohne Gährung

¹⁾ Bei den bis zu 1 % vor kommenden Verunreinigungen (Rhade) liegt der hygienische Werth des Selbstbereitens des Brotes auf der Hand.

des Teiges selbst backt, weil eben Graham jegliche Gährung verwirft, so erhält man ein sehr schweres, unansehnliches Produkt, das aber von dem stricken Vegetarianer als allein „seligmachend“ angesehen wird, die auch das Mehl hiezu auf kleinen Handmühlen selbst mahlen.

Das mag ja auch den Vorzug haben, die Muskelhäufigkeit der Arme anzuregen, indessen werden die meisten unserer Freunde vorziehen, das Grahambrot beim Bäcker in ansprechender und infolge der Gährung etwas luftiger Form anfertigen zu lassen.¹⁾

Die Gährung des Teigs verändert das Brot und seine Eigenschaften nicht wesentlich und in dieser Weise findet es in meiner Familie tägliche und beliebte Verwendung bei Groß und Klein!

Es bleibt noch übrig, einige Worte über die Wirkungsweise des Grahambrotes mitzutheilen. Es ist gewiß richtig, daß demselben ein höherer Nährwerth zukommt, indessen wirken die nicht ganz verdaulichen Härte in reizender Weise auf die expulsierende Thätigkeit der Darmwandungen. Sie schichten die Exfremeante, bilden gleichmäßig vertheilte Zwischenlagen und verhindern dadurch einen balligen Stuhl, welcher die Breiform annimmt.

Der regelmäßige Gebrauch des Grahambrotes ist deshalb allen heroischen, allopathischen Abführmitteln vorzuziehen, als regelmäßige Nahrung ist es Leuten, die infolge der Lebensweise und geistiger Anstrengung zu Verstopfung disponirt sind, ganz besonders Hämorrhoidariern lebhaft zu empfehlen.

Den alltäglichen Gebrauch für Kinder möchten wir indessen doch nicht empfehlen.

¹⁾ Reines Weizenschrotmehl, zum Backen von Grahambrot, offerirt Carl Loibl in Donauwörth, Deutschland, zu 16 Pf. das Pf. bei 10 Pf.

„ 13 " " " 100 "

Die gleiche Firma verkauft Schrotmühlen mit Wandbrett, das Stück 14 Mark.

Korrespondenzen.

Mariensee b. Danzig, 30. Januar 1894.

Sehr geehrter Herr Sauter!

Ein paar glückliche Kuren kann ich Ihnen heute mittheilen.

1. Aus Katrinchen, einem Gut, das auch zu Mariensee gehört, schreibt Herr Inspektor Kuschel: „Mein Sohn Julius, 12 Jahre alt, bekam innerhalb 3 Tagen einen Ausschlag von der Fußsohle bis zum Kopf, selbst die Augen blieben nicht verschont, auch die Kopfhaut war davon bedeckt. Nach Anwendung der Sternmittel, die Sie mir gütigst verabreichten, trat bald Besserung ein und in 3 Wochen war die Krankheit vollständig gehoben und seine Haut war wie vor der Krankheit, zart und rein.“

2. Auch meine Frau, die seit Jahren an Magenleiden und Weißfluß gelitten hatte, konnte gar nichts mehr verdauen und sah deshalb sehr nervös und frank aus, ist aber innerhalb vier Wochen durch die elektro-homöopathische Behandlung vollständig gesund geworden.

Der Sohn bekam L, F 2, C 1 und Sy 2 im 2. Glase, wöchentlich ein Dampfbad nach Kneipp, Einreibungen mit rother Salbe. Die Wirkung war großartig, die Haut fiel nach kurzem Gebrauch der Mittel ab, so daß sein Bettlaken alle Morgen wie mit Mehl bestreut war.

Frau K. bekam S 1, F 2, C 1, A 2, zweites Glas; sie kann jetzt alles essen; sieht kräftig aus.

3. Eine andere Kur, die ich auch eben beendigt habe, ist recht gut gelungen. Die Frau D. aus Katrinchen schreibt mir:

„Unser Sohn Friedrich, 3 Jahre alt, war so schwer frank, daß ich kaum wagte, ihn zu