

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 2 (1942)
Heft: 6

Artikel: Hefe und Hefeextrakte
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551299>

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: 11.01.2026

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

einem alten Kräuterbuch zusammenbrauen, oder sonst aus einer unzuverlässigen Quelle etwas herausnehmen, denn man läuft Gefahr, sich viel mehr zu schaden als zu nützen. Diese Dinge muß man wirklich dem erfahrenen Fachmann und Herboristen überlassen. Wenn Sie jedoch einen Kräuterwein kaufen, der in der Zusammensetzung auf der Etikette angegeben ist, dann achten Sie darauf, daß neben den Kräuterextrakten nicht noch chemische Zusätze Verwendung finden, denn in vielen Präparaten werden die Kräuter meist nur als geschmackskorrigierende Zusätze gegeben, und der eigentliche Wirkungseffekt wird von den chemischen Stoffen erwartet. Ein Kräuterwein oder Pflanzentonikum muß wirklich aus Kräutern bestehen, denn nur dann kann das Produkt das bewirken, wozu wir es benötigen, nur dann kann es als Stärkung und Kräftigung des Körpers, als Anregung der Funktionen, zur Förderung der Ausscheidung und, im volkstümlichen Sinn gesprochen, als Blutreinigung dienen.

Hefe und Hefeextrakte

Viele Menschen haben einen Schreck vor der Hefe, weil sie eben bekannt ist als Gärungserreger und demnach besonders von solchen, die unter Darmgärungen leiden, ängstlich gemieden wird. Es ist richtig, daß die Hefe, wenn wir sie in lebendigem Zustande einnehmen, oder wenn sie in einem nicht durchgebackenen Hefegebäck in den Körper gelangt, gewisse Störungen hervorrufen kann. Jedoch, nichtsdestoweniger ist die Hefe als Nahrungsmittel von großer Bedeutung, denn im Hefeextrakt wird ja nicht die lebendige Hefe verarbeitet, sondern das Zellplasma der Hefe, d. h. der Hefekörper.

Die Hefe ist ein mikroskopisch kleiner Pilz aus der Gattung der Ascomyceten, der, verdünnt, Zuckerlösungen vergärt unter Bildung von Kohlensäure und Alkohol. Wir kennen diese Hefe als Wein- oder Bierhefe und wissen, daß auf dem Boden der Weinfässer sich nach vollendeter Gärung ein hellbrauner Satz bildet, und das ist die abgelagerte Weinhefe. Wir kennen auch die mit ihr verwandte Bierhefe, die die sogenannte Malzwürze vergärt und sich dann unten und oben ablagert

als sogenannte unter- und obergärende Hefe. Für die Herstellung von Hefeextrakten wird vorwiegend die untergärende Hefe verwendet, da sie gehaltvoller ist. Bevor die Hefe ihre Tätigkeit im Gärbottich der Bierbrauerei versieht, wird sie gezüchtet als Reinkulturhefe, und auch diese wird zu Nährhefe verarbeitet, kommt aber natürlich viel teurer als die Bierhefe, die eigentlich als Nebenprodukt der Bierbrauerei abfällt. Wie die großen Pilze, die im Walde wachsen, so enthält auch der mikroskopisch kleine Hefepilz ein pflanzliches Eiweiß in ziemlich konzentrierter Form, und zwar als Rohprotein bis zu 60 Prozent ihrer Trockensubstanz. 1 kg Nährhefe ist in Bezug auf den Eiweißgehalt zirka 2,5 bis 3 kg Rindfleisch gleichzusetzen. Dies ist ein sehr vorzügliches Eiweiß, das der Körper sehr gut aufnimmt. Nebenbei enthält die Hefe 25–30 Prozent Kohlehydrate und 1 Prozent Lezithin, welches als Nährstoff für die Nerven eine ganz bedeutende Rolle spielt. Der Gehalt an Mineralstoffen ist ebenfalls groß und macht 6–8 Prozent aus, wobei zirka 30–40 Prozent phosphorsaure Salze gefunden werden können. Diese phosphorsäuren Salze wirken wiederum sehr gut auf das Nervensystem und zur Bildung von Zähnen und Knochen. Das wichtigste bei der Hefe ist allerdings der hohe Gehalt an Vitaminen. Der Hefeextrakt, wie auch die Trockenhefe, enthalten nicht nur eine Art von Vitaminen, sondern so ziemlich alle bis jetzt bekannten Vitaminarten. Wir finden darin sowohl das fettlösliche Vitamin A., das sogenannte anti-xerophthalmische Vitamin, denn auch das wasserlösliche Vitamin B, und zwar den ganzen Komplex von B¹–B⁵. Es gibt kein zweites Produkt, das bis jetzt bekannt ist, das diesen Vitaminkomplex der B-Klasse so konzentriert enthält, wie Hefeextrakt. Wir wissen ja, daß das Fehlen des Vitamin-B-Komplexes fürchterliche Krankheitserscheinungen auslöst. Störungen des Gesamtstoffwechsels, Kräftezerfall, der bis zu Lähmungen und Krämpfen führen kann, Störungen der innern Sekretion, Herzstörungen infolge anormaler Funktion der Schilddrüse und der Nebennierenrinde, Wachstumsstillstand, Haut- und Schleimhautentzündungen, Verhornung und Verdickung

der Haut, Haarausfall und noch viele andere Leiden können in Beziehung gebracht werden zum Mangel im Vitamin B-Komplex. Schon von diesem Gesichtspunkt aus betrachtet, ist Hefeextrakt ein ganz hervorragendes Ergänzungsmittel für unsere Ernährung. — Auch Vitamin C, das wasserlösliche, sogenannte antiskorbutische Vitamin, ist sehr reichlich in der Hefe enthalten. Außer im Hefeextrakt finden wir dieses Vitamin auch sehr konzentriert in der Hagenbutte vor, und deshalb ist Hagenbuttenmark, Hagenbuttenextrakt und Hagenbuttenmehl und jede Form der Hagenbuttenpräparate, die nicht übermäßig erhitzt wurden, als Vitamin C-Lieferant sehr zu empfehlen. Daß der Hefeextrakt auch dieses Vitamin in sehr reichlichem Maße enthält, ist für uns wirklich eine erfreuende Tatsache. Sehr wichtig ist auch der Gehalt von Vitamin D, dem fettlöslichen, antirachitischen Vitamin, dessen Mangel die auch als Englische Krankheit bekannte Rachitis verursacht. Allerdings ist dazu zu bemerken, daß auch eine Störung des Kalk/Phosphor-Gleichgewichts immer noch mit dem Vitamin D-Mangel parallel läuft, wenn eine Rachitis in Erscheinung tritt. Auch der Gehalt an Vitamin E, dem ebenfalls fettlöslichen Antisterilitätsvitamin, welches auf die Ovarien und Keimdrüsen eine große Wirkung hat, ist in der Hefe, bzw. im Hefeextrakt, vorzufinden. Ein völliges Fehlen dieser Vitaminart würde den Menschen unfruchtbar machen, und wenn Ovarien und Keimdrüsen nicht richtig arbeiten infolge eines Mangels, fehlt dem Menschen die Schwungkraft, die Vitalität, das ganze Temperament für Arbeit und Beruf. Dann werden auch die Funktionen der andern Drüsen beeinflusst, denn wo immer das Gleichgewicht gestört ist bei den verschiedenen Drüsenfunktionen, wo eine Drüse der andern Unterstützung angedeihen lassen muß, da entstehen sehr tiefgehende gesundheitliche Störungen. Sehr interessant sind die Untersuchungen der verschiedenen Vitaminforscher über die ausgezeichnete Heilwirkung der Hefe bei verschiedenen Krankheiten, wobei vor allem natürlich die sogenannten Vitaminkrankheiten oder Avitaminosen genannt seien und in erster Linie in Frage kommen. Sehr vitamin-E-reich

sind auch die rohen Weizenkeime, und deshalb kann man mit Hagenbutten, Hefeextrakt und Weizenkeimen den gesamten Vitaminbedarf decken und bei genügender Dosierung sämtliche Mangelkrankheiten (Avitaminosen) zur Heilung bringen.

Interessant sind auch die Erfahrungen, welche uns die neueste Forschung in Bezug auf die Verwendung der Hefeextrakte als Heilnahrung berichtet, und da ist besonders hervorzuheben, daß die Hefe in erster Linie bei Hautkrankheiten, Ekzemen, eine ganz vorzügliche Heilwirkung besitzt, wenn sie längere Zeit eingenommen wird, dann bei Zuckerkrankheit (Diabetes), wo die blutzuckersenkende Wirkung des Hefeextraktes durch verschiedene Forscher einwandfrei festgestellt wurde. Sogar in mittelschweren bis schweren Fällen konnte bei richtiger Diät durch Darreichung von Hefe die Zuckerausscheidung zum Verschwinden gebracht werden, wobei sogar das Insulin ganz ausgeschaltet werden konnte. Bei Blutarmut (Anämie), bei Basedow, wie auch bei verschiedenen tiefgreifenden Stoffwechselstörungen hat sich die zusätzliche Verabreichung von Hefeextrakt als bedeutender Heilfaktor erwiesen. Für werdende Mütter, sowie auch während der Stillzeit ist die Verabreichung von Hefeextrakt von ganz großer Bedeutung, und zwar wegen des erwähnten Vitaminreichtums. Erfreulich ist auch die Beobachtung, daß der Gehalt, sowie die Menge der Milch bei einer stillenden Mutter enorm erhöht wird durch regelmäßigen Genuß von Hefeextrakt, rohen Weizenkeimlingen und Hagenbutten. Knochenbrüche heilen besser und schneller bei regelmäßiger Verabreichung von Hefeextrakt, was neben dem Mineralstoffgehalt in erster Linie durch den reichen Vitamin D-Gehalt verursacht wird. Auch für die Erhaltung der Zähne ist Hefeextrakt von ganz großer Bedeutung, und es ist sehr interessant, was unsere bekannten Forscher: Professor Abderhalden, Dr. Winkel, Dr. Ragnar Berg, Professor C. von Noorden, sowie auch unser Abteilungsvorsteher des physikalisch-chemischen Instituts in Basel, Dr. A. Jung, über die Wirkung der Hefe und Hefeextrakte geschrieben haben. Die Ver-

wendung der Hefeextrakte ist in neuerer Zeit sehr vielseitig geworden, und der Extrakt wird als Würze, Suppen- und Saucenwürze, in Pflanzenwürfeln und verschiedenen Produkten verwendet, die auch in geschmacksverbessernder Wirkung neben ihrem hohen Nähr- und Heilgehalt immer mehr an Bedeutung zunehmen.

Am empfehlenswertesten ist der Hefeextrakt in der konsistenten Würze, wie sie ähnlich wie Liebig's Fleischextrakt heute in den Handel kommt. Wenn wir gerade den Fleischextrakt als Vergleichsprodukt nennen, dann möchte ich da nicht unerwähnt lassen, daß Hefeextrakt absolut nicht als Ersatz für Fleischextrakt angesehen werden darf, denn der Hefeextrakt ist viel wertvoller als Fleischextrakt und kann daher in Bezug auf den Nähr- und Heilwert in keiner Weise verglichen werden. Fleischextrakt wird nach und nach bestimmt von der Bildfläche verschwinden, denn auch geschmacklich ist der Hefeextrakt dem Fleischextrakt weit überlegen. In Deutschland ist seinerzeit ein vorzüglicher Reinkulturhefeextrakt herausgegeben worden unter dem Namen »Vitamin-R«, dann ein vorzüglicher Bierhefeextrakt als »Cenovis«-Extrakt, welcher letzterer jetzt auch in der Schweiz, und zwar in Rheinfelden, hergestellt wird. Auch das »Nuxo-Vitam« ist hier zu nennen als vorzüglicher Hefeextrakt, wie auch das neuerdings im Handel erscheinende »Copa-vis«, welches außer dem Hefeextrakt noch einen großen Prozentsatz Gemüseextrakte und reine Gemüsesäfte enthält, wie dies auch bei A. Vogel's Pflanzenwürze der Fall ist, denn diese beiden letzten Produkte werden nach einem ähnlichen Prinzip aus Hefeextrakt mit Zusatz von Frischpflanzenextrakten und sogar frischen Gemüsesäften hergestellt. Es ist wirklich zu empfehlen, daß diese Produkte in jeder Küche Eingang finden und täglich sowohl als Würze für Suppen, Saucen und Gemüse, sowie auch als Brotaufstrich, vor allem auch zur Herstellung von belegten Brötchen verwendet werden. In unserer heutigen Zeit mit der Nahrungsmittelverknappung und demnach auch mit der Schwierigkeit, jedermann mit genügend Vitaminnahrung zu versorgen, werden die Hefeextrakte unbedingt an Bedeutung gewinnen und zur Erhaltung

der Volksgesundheit einen ganz wertvollen Beitrag leisten.

Biologischer Landbau.

— An Fräulein J., Richterswil:

Sie waren erstaunt, in den »Gesundheits-Nachrichten« vom Sept./Okt. die Bemerkung zu finden, daß die Kläranlage zur Zubereitung des Kompostes auch irgendwie verwendet wird. Es ist absolut nicht gegen die Prinzipien des biologischen Landbaues, wenn Mist und Jauche verarbeitet werden. Das will aber keineswegs heißen, daß wir den Gebrauch der Jauche direkt zum Gemüse befürworten, im Gegenteil, wir sind entschieden dagegen, Jauche oder Mist so zu verwenden, wie es üblich getan wird. Hingegen wäre es unsinnig, diese an und für sich wertvollen Düngematerialien unbenützt zu lassen. Sie sind für die Pflanze nur schädlich, so lange sie noch chemisch arbeiten, sich in einem Gärungsprozeß befinden. Wenn dieser Prozeß jedoch beendet, die Stoffe abgebaut sind, dann sind sie ebenso wertvoll wie andere organische Düngemittel. Ich habe in meinen Vorträgen und Schriften immer wieder ausdrücklich erwähnt, daß Mist und Jauche immer nur auf den frischen Kompost geworfen werden dürfen, während im 2. und 3. Jahr nichts derartiges mehr verwendet wird. Wenn wir Jauche und Mist mit Gartenabfällen vermengt zu einem Kompost aufbauen, dann gärt der Kompost schneller, der Zersetzungsprozeß ist intensiver, und im 3. Jahr haben wir einen wundervollen Dünger. Die Reife des Kompostes, wenn man so sagen kann, erkennt man vor allem am Geruch. Guter Kompost duftet angenehm nach Erde, nach Wald. Kompost darf keineswegs stinken, denn solange er schlecht aromatisch ist, ist der Gärungsprozeß noch im Gang. Gerade durch die Gärung, durch den Abbau der Stickstoffprodukte, entwickeln sich Ammoniak und all die verschiedenen gasförmigen Gärungsstoffe, die den schlechten Geruch hervorrufen. — Stellen Sie sich vor, was für eine Katastrophe dies volkswirtschaftlich für die Landwirtschaft bedeuten würde, wie es direkt unmöglich wäre, den Boden zu bewirtschaften, wenn Jauche und Mist nicht verwendet würden. Wir könnten