

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 9 (1952)
Heft: 2

Artikel: Winterliche Ernährung in den Berggegenden
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969039>

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: 25.12.2025

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

Mitteln behandelt werden, sehr leicht ihre innere Widerstandsfähigkeit verlieren, auch können dadurch besonders die Harnorgane und die Leber empfindlich geschädigt werden. Diese Schädigungen aber bereiten bestimmt weit mehr nachträgliche Schwierigkeiten, als uns entstehen, wenn wir die bedeutend geringere Last einer naturgemässen Pflege auf uns nehmen.

Winterliche Ernährung in den Berggegenden

Wieder regiert der Winter im Land und wieder besteht für unsere Bergbevölkerung die Gefahr einseitiger Ernährung. Dies gilt hauptsächlich für Sennen und Landwirte, die zur Viehfütterung in den Bergen weilen. Ihr Morgenessen besteht sehr oft aus: Milch-Kaffee, Käse und Brot und zwar oft aus Weissbrot. Das Mittagessen nährt sie wiederum mit Brot und Käse, als Beilage noch eine Fleischbrühe, wie beispielsweise «Knorrox». Am Abend folgt wiederum der Milch-Kaffee mit geschwellten Kartoffeln und Käse. Hie und da wird als Zwischennahrung ein Apfel und etwas Nüsse gegessen, aber eben nur hie und da.

Dieser Ernährungsbericht stammt vom Januar 1951 aus dem Berner Oberland. Als Folge waren bei dem Betroffenen allerlei Störungen aufgetreten, vor allem auch Magenbeschwerden und Appetitlosigkeit. Wer auf die erwähnte Nahrung angewiesen ist, sollte an Stelle von Käse mehr Butter und Quark essen. Ferner sollten von Zuhause rohe Rüebli und Kabis mitgenommen werden, damit daraus roher Salat gemacht werden kann. Auf diese Weise können die Störungen, die auf einer Mangelkrankheit beruhen und durch einseitige Ernährung in Erscheinung getreten sind, behoben werden. Es scheint dies manchem unwahrscheinlich zu sein, wer aber die Mühe nicht scheut und den Vorschlag befolgt, der wird durch die eintretende Besserung selbst davon überzeugt werden können.

Wunder der Natur

Von Riesenbäumen

Wir sind täglich, stündlich von Wundern umgeben, aber wir Menschen des technischen Zeitalters beachten sie kaum. Wir fliegen tollkühn durch Raum und Zeit; wir vernichten in kürzester Zeit, was Jahrhunderte bestanden hat und wundern uns nicht im geringsten über die Mächte, die in unsern Händen liegen und sich durch uns so gefährlich auswirken, wie ein brennendes Zündholz in den unsichern Händen eines Kleinkindes. Doch an all dem möchten wir uns heute nicht aufhalten, tragen doch diese Probleme wenig Erbauliches in sich. Wenn wir auf Wunder in der Natur hinweisen möchten, dann auf solche, die nicht der Willkür menschlichen Tatendrangs unterstellt sind, nein, wir wollen einmal in Gedanken zu den Riesenbäumen Nordkaliforniens reisen und sie mit Staunen betrachten, sind doch darunter solche, mit über 6 m Dicke. Noch mehr aber werden wir über ihre Lebensdauer staunen, wenn wir erfahren, dass sie ca. 2½ tausend Jahre alt sind. Diese Zeitdauer reicht bis in die biblische Zeit Nehemias und Maleachis zurück, in der die letzten Bücher der kanonischen, hebräischen Schriften, also ca. 500 Jahre vor Christi, geschrieben worden sind. Geht man von da zur nächsten Generation eines solchen Baumes zurück, dann langt man, rückwärts blickend, in der Zeit an, in der Noah nach der Sintflut auf dem Berge Ararat aus der Arche gestiegen ist. Berechnen wir von diesem Zeitpunkt an gar noch die dritte Generation eines solchen Riesenbaumes, dann werden wir uns bereits im Garten Eden befinden und zwar in Gesellschaft jenes ersten Menschenpaares, das eine kurze Zeit dort glücklich war. Von uns aus gesehen, reichen demnach drei Pflanzengenerationen schon an die Geburtsstätte des Menschen. Welch eigenartige Naturwunder! Ja, diese Rie-

senbäume scheinen den Begriff von Krankheit nicht zu kennen, denn weder einem tierischen, noch pflanzlichen Feind erliegen sie. Es scheint, dass in ihnen noch die ursprüngliche Kraft schöpferischen Gestaltens vollständig, ja beinahe vollkommen erhalten blieb. Wie klein steht da der Mensch mit seiner abgekürzten Daseinsform vor solchen Wundern der Natur!

Vom Osirisweizen

Die Natur scheint aber nicht nur Riesenhaftes in grosser Form zu gestalten, nein, auch im Kleinen wirken sich grosse Wunder aus. Im letzten Herbst sandte mir ein lieber Freund aus dem Thurgau einige Riesenähren von seinem Osiris-Weizen. Gleichzeitig teilte er mir mit, dass er von diesen Osiris-Weizenähren 144—225 Körner aus einer einzigen Ähre gesammelt habe. Ferner habe ein einziges Korn mit der grossartigen Bestockung bis zu 12 solcher Riesenhalme bekommen. Von einem einzigen Korn konnte er also 10—12 solcher Ähren ernten, was 2000 Körner betragen würde. Wir alle kennen die biblische Erwähnung von 30-, 60- und 100fältiger Frucht. Welche Anstrengung dachten wir dabei wohl, mochte es bedeuten, 100fältige Frucht hervorzubringen! Wenn nun aber heute von einem einzigen Weizenkorn 2000 Körner geerntet werden können, um wievielen übertrifft dann dieses förmliche Wunder das Bild der damaligen Zeit! Noch wunderbarer aber mag es erscheinen, dass dieser Osiris-Weizen, über den die meisten Leser orientiert sein werden, aus einem alten, ägyptischen Grabe stammen. Man hat ihn dort gefunden und auf seine Keimkraft hin geprüft und siehe da, in wunderbarer Weise blieb sie erhalten. Wir wissen, wie weit die Berichte des alten, ägyptischen Reiches zurückgehen. Tage des Altertums steigen vor uns auf, in denen die alten Ägypter ihren Verstorbenen unter andern auch Weizenkörner mit ins Grab gegeben haben, eine Sitte, die ihren religiösen Ansichten entsprang. Wir können sagen, gut für uns, denn wie könnten wir sonst heute auf dieses grossartige Naturwunder stossen?

Schlussfolgerungen

Wir sind stets geneigt, die Tage des Altertums als Tage niedriger Kultur zu betrachten, denn wir stehen ja auf der irrigen Auffassung, der Mensch habe sich vom Tiefstand empor entwickelt, nicht aber umgekehrt, wie es doch in Tat und Wahrheit der Fall ist. Betrachten wir nun die hochwertige Züchtung, die bei diesem Osiris-Weizen erreicht worden ist, dann müssen wir bestimmt zugeben, dass hier tüchtige Agrarfachleute am Werke waren. Ich glaube nicht, dass es einer schweizerischen Versuchsanstalt oder irgend einem Züchter von heute gelingen würde mit einem einzigen Weizenkorn 2000 Körner hervorzubringen aus irgend einer von unsern Weizensorten.

Zugegeben, wir haben uns in den Jahrhunderten und Jahrtausenden ganz besonders aber im letzten Jahrhundert technisch enorm weit entwickelt, in bezug aber auf das Verständnis für die Naturgesetzlichkeit und das biologische Geschehen in der Natur sind uns unsere Vorfahren bestimmt nicht nachgestanden. Wir haben verschiedene Beweise, die ihre Einfühlungsgabe, ja, vielleicht sogar ihre Genialität, in dieser Hinsicht bestätigen. Bestimmt ist dieser Osiris-Weizen mit seiner Keimfähigkeit und seiner überwältigenden Fruchtbarkeit ein grosses Naturwunder in kleiner Materie! Ist es etwa nicht staunenswert, dass das Leben in einer Pflanze Jahrtausende erhalten bleiben kann, wie in einem solch kleinen Weizenkorn?

Betrachten wir die über 100 Meter hohen Riesenbäume Nordkaliforniens oder aber auch nur das scheinbar kleine aber zweitausendfältig fruchttragende Weizenkorn, so müssen wir ehrlicherweise zugeben, vor Naturwundern zu stehen, die nur göttlich erhabener Gestaltungskraft entspringen können. Es würde uns, trotz unsern technischen Erregenschaften, wirklich nichts schaden, wenn wir uns wieder auf die ursprüngliche Kraftquelle, den Schöpfer, zurückbesinnen würden. Nur allein schon diese beiden ein-