

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 3

Artikel: Der Lehm als Heilfaktor
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968984>

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: 05.04.2026

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

Richtiges Backverfahren

Auch von den alten Römern wissen wir, dass sie ihren Legionären täglich ein gewisses Quantum Getreide verabreichten, denn Getreide ist unbegrenzt haltbar, ohne irgendwelchen Wert einzubüssen, während dies beim Mehl nicht mehr der Fall ist. Sobald die äussere Cellulosehülle verletzt und das Getreide gemahlen wird, beginnt der Lufteinfluss, vor allem der Sauerstoff, tätig zu sein. Die Oxydation fängt an und mit der Dauer der Lagerung wird ein Teil der wertvollen Stoffe des Mehles verloren gehen. Am empfindlichsten sind hiebei die Fermente. Das Getreide enthält ja bekanntlich aktive Fermente wie z. B. Diastase, dieses eine bekannte Ferment, das beim Keimen in Erscheinung tritt und die Stärke in Zucker umzuwandeln vermag. Eine interessante Beobachtung wird uns dies lebhaft veranschaulichen. Wenn wir frischgemahlenes Getreide sogleich verteilen und den Teig mit den Armen kneten, dann werden diese gerötet. Diese sogenannte Hyperämie entsteht durch die aktiven Fermente, die im Getreide, vor allem im «Chrüsch» und im Keimling vorhanden sind. Wenn wir das gleiche Getreide als Mehl erst nach 5—6 Wochen verteilen, dann wird diese starke Hautreaktion kaum mehr beobachtet werden. Das zeigt, dass die aktiven Fermente durch die Lagerung reduziert werden und mit der Zeit verloren gehen. Darum wäre es notwendig und gut, wenn auch wir in der Brotbereitung die Methoden unserer Vorfahren beachten würden, die noch die Steinmühlen zum Mahlen verwendet, und die wie die heutigen Naturvölker nach dem Mahlprozess sofort verteigt und gebacken haben. Auf diese Art würden wir alle Fermente mit ihren vollen Werten ausnützen können. Wir hätten nicht nur die Nährstoffe, sondern auch die heilwirkenden Stoffe des Rohgetreides voll zur Verfügung. Jedes Vollkornbrot sollte so zubereitet werden und jenen, die so zubereitet werden, sollte man in seinem täglichen Gebrauch den Vorrang geben, denn für die grossen Anforderungen der heutigen Zeit ist das Wertvollste bestimmt dem weniger Wertvollen vorzuziehen.

Das Mahlverfahren

Auch das Mahlverfahren selbst ist wichtig. Kürzlich besuchte ich einen alten Müller, der mir nebst seinen schönen, neuen Maschinen auch noch eine alte Steinmühle zeigte, die aber in seinem Betrieb nicht mehr verwendet wird. Ganz von sich aus, ohne dass wir über diesen Punkt gesprochen, und ohne dass ich den grauhaarigen Müller dazu aufgefordert hätte, begann er mir zu erklären, dass diese alte Mühle ganz gute und gesunde Produkte gemahlen habe, während die beiden andern das Getreide tod mahlen würden. Ich habe allerdings zuerst diesen Hinweis als etwas übertrieben betrachtet, nach längerem Nachdenken aber musste ich dem Müller doch gewissermassen recht geben.

Die alten Römer, die in der Metallurgie nicht schlecht auf der Höhe waren, wären bestimmt auch in der Lage gewesen, eine Metallmühle zu konstruieren, wenn sie nicht davon überzeugt gewesen wären, dass der Gebrauch von Steinmühlen vorteilhafter ist, denn diese mahlen am schonungsvollsten. Jede Metallmühle, besonders wenn sie sich erhitzen kann, ist ein Risiko, da sie verschiedene Stoffe zu beeinflussen vermag.

Wir wissen beispielsweise heute, dass ein grosser Teil von Vitamin C zerstört wird, wenn es mit Kupfergefässen und Kupferapparaten in Berührung kommt. Auch bei andern Metallen können wir solche Wirkungen feststellen. Inwiefern Eisen dies beim Getreide verursachen kann, konnte man noch nicht nachweisen, aber die Möglichkeit darf nicht ausser acht gelassen werden.

Zur Lösung der Brotfrage

All diese Erwägungen gaben mir Veranlassung, auch in der Brotfrage eine Lösung zu finden, die den erwähnten Anforderungen entspricht. Seit einem halben

Jahr habe ich mit einem Bäcker-Fachmann diesbezügliche Versuche vorgenommen. Was die Wahl des Getreides anbetrifft, wurde nicht nur der Weizen, sondern auch der Roggen in Betracht gezogen wegen seines reichen Gehaltes an Fluor. In der Regel essen wir meist nur Weizenbrot. Der Roggen aber ist besonders für die Zähne und die Knochen sehr wichtig. So finden wir ja bekanntlich im Wallis in jenen Gegenden, in denen man noch Roggenbrot isst, vorzüglich gesunde und starke Zähne und einen guten Knochenbau. Auch in Nordländern habe ich dies beachten können. Wo noch Roggenbrot, vor allem Knäcke Brot gegessen wird, da ist noch eine gute Voraussetzung vorhanden. In allen Gegenden, in denen sich jedoch das Weissbrot einbürgern konnte, haben auch die bekannten Mängel begonnen und zwar manchmal bereits schon in der ersten Generation. Nach kurzer Zeit, also in der zweiten Generation, sind sie alsdann so stark zum Ausdruck gekommen, dass bereits Zahnkaries und andere Erkrankungen der Zähne und des Knochensystems beobachtet werden konnten. Diese Schädigungen stehen bestimmt in engem Zusammenhange mit der Einnahme von Weissmehlprodukten. Aus diesen Ueberlegungen und Beobachtungen heraus habe ich nun unter der Bezeichnung A. Vogels Flockenbrot ein Naturbrot herausgebracht, das gehaltlich genau dem Brot der Naturvölker entspricht. Dieses besteht aus 80 % Roggen, 20 % Vollweizen und einem Zusatz von Reiskleie, weil Letztere sehr viel wichtige Mineralbestandteile enthält. Leider sind wir ja gewohnt, den Reis meist raffiniert zu geniessen, statt ihn mit der Kleie zu essen, weshalb es vorteilhaft ist, diesen Mangel im Brote einigermassen zu decken. Dieses Brot nun wird nach den erwähnten Prinzipien hergestellt. Es wird auf der Steinmühle gemahlen, dann sofort verteigt und im gleichen Werdegang gebacken! Jedes so hergestellte Brot ist sehr aromatisch, enthält die Werte in der maximalen Form und entspricht somit dem, was uns ein Brot bieten soll.

Es wäre wünschenswert, wenn auch die andern Vollkornbrote dieser Methode angepasst würden. Wer jahrelang ein solches Brot isst und nebenbei eine natürliche Nahrung zu sich nimmt, dem wird der Körper den Dank in gesundheitlicher Hinsicht nicht vorenthalten, denn die Natur richtet sich nicht nach unserem Gaumen, nicht nach unseren Launen und Liebhabereien, sondern nach uralten Gesetzen. Halten wir uns daran, dann haben wir den Nutzen davon, halten wir uns aber nicht daran, dann werden wir unweigerlich den Schaden zu verspüren bekommen oder zum mindesten doch unsere Nachkommen. Darum gehört zu jeder Zeit ein gutes Brot auf jeden Tisch, denn es ist die Grundlage einer natürlichen, gesunden Ernährung.

Der Lehm als Heilfaktor

Seit Menschengedenken wurde Lehm zur Behandlung und Hilfeleistung bei verschiedenen Krankheiten verwendet. Oft wurde dieses alte Heilmittel jedoch von jenen verpönt, die sich seiner zur Behandlung vorteilhaft hätten bedienen können. Gleichwohl ist der Lehm immer und immer wieder zu Heilzwecken zugezogen worden. Auch in letzter Zeit hat man ihm wieder vermehrte Beachtung geschenkt und zwar vor allem bei der Behandlung von Geschwulsten, die äusserlich beeinflusst werden können.

Erzählt uns nicht auch die Bibel eine interessante Begebenheit von Christus, der zur Behandlung eines Blinden Lehm verwendete! Wenn es sich dort auch in erster Linie um eine symbolische Angelegenheit handeln mag, ist der Umstand, dass dazu Lehm oder Erde verwendet wurde, nicht ganz ausser acht zu lassen, denn bestimmt hat der grosse Lehrer von Nazareth über die Naturkräfte Bescheid gewusst und sie sicherlich nicht nur gekannt, sondern auch geachtet.

Auch von den Naturvölkern wird der Lehm verwendet, und selbst in der Tierheilpraxis hat sich der Lehm ausgezeichnet bewährt. Die Schönheitspflege verwendet ihn zu Gesichtsmasken. In Sportkreisen bleibt er ebenfalls nicht unbeachtet, da er bei Verstauchungen und anderen Schädigungen gerne zugezogen wird. Seit Jahrhunderten hat sich demnach die Lehmbehandlung bewährt. Ganz besonders ist die Kombination von Lehm und Heilkräutern zu empfehlen. Anstatt nur einen Kräuterwickel anzuwenden, kann man die entsprechenden Kräuter mit dem Lehm zusammen gebrauchen. Der Lehm wird hiebei ganz einfach nur mit dem heissen Kräutertee angerührt und der Wickel auf diese kombinierte Weise durchgeführt. Dadurch kann man die Wirkung verstärken oder sogar vervielfachen.

Will man eine erfolgreiche Lehmbehandlung erzielen, dann ist es unbedingt notwendig, die Wirksamkeit des Lehms gut zu erkennen. Es gibt Leute, die den Lehm verwenden, wo Bockshornkleesamen oder Leinsamen gebraucht werden sollte. Dies nun ist falsch. Lehm kann man nicht gebrauchen, um beispielsweise bei einer Furunkulosis die Eiterstoffe zu sammeln und zur Ausscheidung zu drängen. Hiezu sind, wie bereits schon erwähnt, warme Auflagen von Bockshornklee oder Leinsamen erforderlich, denn Lehm verteilt, er sammelt nicht.

Gebrauchsanweisung

Je nach der Jahreszeit können die Lehmwickel kalt oder warm vorgenommen werden. Wer gegen Kälte empfindlich ist, zieht warme Wickel vor, ja er kann sogar über die Lehmauflage noch ein heisses Kräutersäcklein legen, was die Wärme besser zusammenhält. Bei Auflage eines kalten Lehmwickels wird ein solch heisses Kräutersäcklein die Kältewirkung sofort wieder ausschalten.

Für eine kleine Lehmauflage reicht in der Regel ein Esslöffel voll Lehm, der mit Tee zu einem dünnen Brei angerührt wird. Diesen Lehm brei streicht man gleichmässig auf ein Leinentüchlein und zwar ca. 3—5 Millimeter dick, worauf der Brei auf die zu behandelnde Stelle gelegt wird. Sehr gut hat sich die Zugabe von Johannisöl bewährt, besonders, wenn es sich um entzündete Stellen, vor allem um Nervenentzündungen handelt. Die Zugabe von Johannisöl hat zudem noch den Vorteil, dass der Lehm dadurch nicht austrocknet und somit nicht bröcklig und hart wird. Da er kompakt bleibt, kann er ohne grosse Umstände wie eine Packung weit besser abgenommen werden, was besonders für empfindliche Patienten sehr vorteilhaft ist.

Es ist zweckmässig, die Lehmwickel über Nacht aufzulegen, da sie nachts weniger stören und man tagsüber womöglich gleichwohl seinen Pflichten nachgehen kann.

Es gibt nun gewisse Fälle, vor allem bei chronischen Leiden, bei denen es vorteilhaft ist, wenn man die Lehmwickel im Wechsel mit den Kohlblätterwickeln durchführt und zwar aus dem einen Grund, weil der Lehm verteilt und der Kohl eher zieht. Durch die Wechselwirkung entsteht eine gewisse natürliche, leichte Reiztherapie, die eine Reaktion hervorruft, welche bei chronischer Erkrankung, vor allem bei rheumatisch arthritischen Leiden vorteilhaft ist.

Auch innerlich eingenommen, wirkt Lehm ganz grossartig bei Durchfall, bei Darmschleimhautentzündungen, wo die übrigen Medikamente dann direkt in das Lehmwasser gegeben werden können.

Eine gute Darmreinigung erzielt man, wenn man jährlich ungefähr zweimal etwa 8 Tage eine Lehmkur durchführt. Hiezu eignet sich der weisse, sandfreie Lehm besser als der gelbe, obwohl Letzterer auch zu diesem Zwecke gebraucht werden kann.

Kräuterwahl

Bei Geschwulsten eignet sich zum Zubereiten des Lehmes Zinnkrauttee oder Eichenrindentee sehr gut. Bei Nervenentzündungen verwende man Melissentee. Für

rheumatische Leiden ist Tee aus Eukalyptusblättern, aus Wacholdernadeln, aus Quendel, kleinem Kostens oder wildem Thymian vorteilhaft. Alle diese aromatischen Tees sollen nur überbrüht und nicht gekocht werden, während die nicht aromatischen kurze Zeit gekocht werden können. Den abgebrühten oder gekochten Tee siebt man durch und bereitet mit dem reinen Teeabsud den Lehm brei zu. Wenn man den Tee in einem Säcklein zubereitet, dann kann man dieses Säcklein, nachdem man das Teewasser zum Anrühren des Lehmes verwendet hat, wie erwähnt, noch heiss auf den Lehmwickel auflegen, was dessen Wärme länger zusammenhält.

Symphosan

Symphosan ist eine schleimige Tinktur, die aus den Wurzeln der frischen, rohen *Symphytum officinalis*, einem Boretschgewächs, auch Wallwurz oder Beinwell genannt, gewonnen wird.

Innere und äussere Wirksamkeit

Innerlich eingenommen, wirkt Symphosan, wie jahrelange Versuche gezeigt haben, ausgezeichnet bei arthritischen Leiden, sowie auch gegen die oft beobachteten Störungen in der Blutzirkulation. Eigenartig ist, dass Symphosan sowohl bei tiefem Blutdruck als auch bei zu hohem Blutdruck angewendet werden kann und in beiden Fällen günstig wirkt. Es hilft also mit, unrichtige Druckverhältnisse zu regeln und zu normalisieren. Noch wichtiger als die Wirkung bei innerer Einnahme ist die äussere Anwendung. Symphosan wirkt als Einreibemittel bei Gicht und Schmerzen in den Gelenken vorzüglich. Diese stellen sich meist bei degenerativen, gichtigen Erscheinungen ein, bei denen Bewegungen ein knarrendes Geräusch verursachen.

Wenn man gleichzeitig auch innerlich mitwirkt, indem man die Ernährung auf Naturkost umstellt, dann kann man mit Symphosan einen vorzüglichen Erfolg erreichen. Selbst in Fällen, in denen langjährige, vergebliche Versuche durchgeführt worden sind, war es möglich, den fortschreitenden Prozess einer Arthritis oder Gicht zu stoppen und aufzuhalten.

Auch bei Nervenentzündung hat sich Symphosan als sehr dankbares und gutes Mittel erwiesen. Ueberall, wo am Körper Schmerzstellen und Druckempfindlichkeiten auftreten, die in den peripheren Nerven ihre Auswirkung finden, ist Symphosan das einfache, natürliche und gegebene Mittel.

Eigenartig ist auch, dass Symphosan regenerierend auf die Haut wirkt. Runzeln, Krähenfüsse, veraltete Haut, die durch kosmetische Mittel geschädigt worden ist, werden bei längerer Anwendung von Symphosan regeneriert. Soweit es dem Alter entsprechend möglich ist, erhält man dadurch wieder eine jugendfrische, straffe Haut. Symphosan gehört deshalb auch als Schönheitsmittel auf den Toilettentisch und zwar im Sinne eines Gesundheitsmittels, denn wahre Schönheit ist nicht aufgepinselt, sondern identisch mit Gesundheit. Verwendet man Symphosan zu diesem Zweck, dann ist es ratsam, abwechselnd auch ein gutes Salböl zur Gesichtspflege zu gebrauchen.

Auch bei Gesichtsschmerzen, woher immer sie auch ihren Ursprung haben mögen, wirkt sich Symphosan hervorragend beruhigend und heilend aus.

Mit Symphosan können auch Schürfwunden, schlecht heilende, leichtere Wunden rascher geheilt werden. Es ist schmerzstillend und entzündungswidrig und wirkt auch bei blutunterlaufenen Stellen und Blutergüssen ganz vorzüglich.

Auch bei Venenentzündung hat sich Symphosan, besonders wenn man innerlich noch Hyperosan (*Hypericum-Komplex*) einnimmt, als äusseres Mittel erfolgreich bewährt. Wenn bei Krampfadern durch das direkte Betupfen der Wunde mit Symphosan starke Schmerzen