

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

Inhaltsverzeichnis

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: 09.08.2025

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

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement: Inland Fr. 4.50 Ausland Fr. 5.70	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen Telefon (071) 3 61 70 Postbeck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Vertriebsstelle für Deutschland: VITAM-Verlag Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	Insertionspreis: Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
---	--	---	---

AUS DEM INHALT

1. Lärchenmoos	17
2. Unser Brot	17
3. Der Lehm als Heilfaktor	18
4. Symphosan	19
5. Obacht! Frischpflanzenpräparate	20
6. Jugendliche Richtlinien	20
7. Unsere Heilkräuter: Usnea (Lärchenmoos)	21
8. Fragen und Antworten: a) Morgengymnastik	22
b) Buttergelb	22
c) Wallwurz oder Wallnuss?	22
d) Heilung eines Schweissdrüsenabzesses	22
9. Aus dem Leserkreis: a) «Der kleine Doktor» wird empfohlen	23
b) Wohin gebe ich meine Kinder in die Ferien? (Eingesandt)	23

Unser Brot

Von jeher hat das Brot in der Ernährung der Menschen eine recht geringe Rolle gespielt. Auch heute steht es täglich auf unserem Tisch und es ist zum Grundbegriff geworden, oder was verstehen wir denn unter jener wichtigen Bitte: «Gib uns heute unser tägliches Brot» anderes, als täglich mit dem für unsern Körper notwendigen gespeist zu werden. Wie schwer war es in Kriegszeiten sein Brot nur in rationierten Mengen zuteilen zu erhalten. Ja, es ist so, das Brot gehört zur Grundlage unserer Ernährung, wenn wir auch noch vielerlei andere wichtige und notwendige Nahrungsmittel besitzen. Kein Wunder, dass es da darauf ankommt, ein wirklich gutes, wertvolles Brot zu erhalten.

Vollwertige Brote

Ich habe mich immer gefreut, wenn ich auf meinen Reisen feststellen konnte, dass da und dort noch das frühere wertvolle Brot aus dem ganzen Getreidekorn hergestellt wird. So beobachtete ich, wie die Indianerfrauen aus dem Getreide ihr Brot zubereiten, indem sie noch ihre Steinmühlen betätigen. Auch bei den Arabern, Berbern und andern afrikanischen Völkern herrscht noch die Sitte, das Brot aus dem ganzen Korn herzustellen. Die einen verwenden mehr Weizen, die andern mehr Roggen und wieder andere mehr Gerste. Ein jedes dieser Vollkornbrote schmeckt gut und gibt dem Körper das, was das Getreide in seiner Vielgestaltigkeit an Werten darzubieten vermag. Das Getreide enthält bekanntlich ein Grossteil all dessen, was für den Aufbau und die Gesunderhaltung unseres Körpers notwendig ist: Nährsalze, also Mineralbestandteile, Fermente, Vitamine und wie all diese bekannten und unbekanntenen Faktoren heissen mögen.

Auch bei den griechischen Bergbauern bildet ein gutes Vollkornbrot die Grundlage der Ernährung. Ueberall, wo ein gutes Brot vorgefunden wird, ist auch der Gesundheitszustand und die Widerstandsfähigkeit des Volkes verhältnismässig gut. Wo man aber statt dessen Weissbrot und weisse Weggli isst, da habe ich immer auch schlechte gesundheitliche Voraussetzungen gefunden. Bestimmt ist das Brot ja nicht alleine daran schuld, gehört aber zu den Mitursachen, die die zivilisierten Völker durch ihre raffinierte Ernährung gesundheitlich aus dem Gleichgewicht gebracht hat.

Bestimmt hat auch die bekannte Aehrenleserin Ruth, die auf Boas Feldern Nachlese hielt, aus dem kostbaren Korn, das ihren Lebensunterhalt decken musste, kein Weissmehl hergestellt. Das Buch der Bücher berichtet davon, wie das ganze, jedenfalls auf einer Steinmühle gemahlene Korn mit Honig zusammen zu einem Kuchen gebacken wurde.

Lärchenmoos

Tragen die Lärchen ihr Sommerkleid,
Weiss von mir wahrlich niemand Bescheid.
Ich häng' zwar am Baum, doch zieh' ich ihn nicht,
Ich gelte meist nur als erbärmlicher Wicht,
Denn wer als Schmarotzer von anderen lebt,
An ihrem Lebensmarke nur klebt,
Der ist verachtet und unbeliebt,
Weil er nicht Segen spendet und gibt.
Doch nun kommt das andre, das hell mich erfreut,
Denn ich, ich banne viel Gram und viel Leid,
Ich bin nicht Schmarotzer im schlimmen Sinn,
Ich schaff' vom Erworbenen reichlich Gewinn!
Zwar häng' ich als grusliger Bart am Baum
Wie ein alter, vergessener Märchentraum.
Besonders im Winter, mitten im Schnee,
Wo mancher benommen von Krankheit und Weh,
Da zeig' ich mein graues, grünliches Moos,
Das nicht wächst treu in der Erde Schoss,
Das frei vom Baum herniederhängt,
Doch jeden gewissenhaft beschenkt
Mit Kraft, Gesundheit und frischem Mut,
Weil ich erneuere das Blut.
Usnea heiss ich, beachte mich wohl,
Weil ich dir dienen, dir helfen soll.
Ich bin als Lärchenmoos auch bekannt,
Doch wie gesagt, nicht im ganzen Land.
Denk also immer und stets daran,
Dass viel Verachtetes dienen kann,
Dass mancher, der gering und klein
Gleichwohl ein freudiger Geber kann sein!