

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Weizenkeime als Ergänzungsnahrung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968883>

### **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>**

die Eigenart und Persönlichkeit raubte. Selbst vor Ehescheidungen schrecken vor allem die Intellektuellen nicht zurück. Gar mancher zerschellt an der Revolution seiner eigenen, noch nicht erstorbenen Persönlichkeit, der er bis jetzt gar nicht oder viel zu wenig entsprochen hat. Es ist daher gut, wenn man den Wert seiner Eigenart frühzeitig richtig erkennt und sie besonders bei der Berufswahl und der Wahl des wirklich geeigneten Lebensgefährten, wie auch in den vielen andern entscheidenden Lebensfragen wohlweislich berücksichtigt. Das will indes nicht heißen, daß man irgendwelcher Eigenbrödelei dienen sollte, denn diese hat mit einer währschaffen, natürlichen Eigenart nichts zu schaffen. Es ist gut, daß wir Menschen verschiedenartig veranlagt sind, denn dadurch kann viel geleistet werden. Was der eine nicht zustande bringt, das gelingt dem andern.

Am besten bewertet wohl das Buch der Bücher, das von der höchsten Weisheit geleitet ist, die Eigenart des Menschen, indem es alle Arten von Menschen anerkennt und ihnen den Zugang zum Schöpfer zuspricht. Es ist ein tröstliches Bewußtsein, daß die höchste Persönlichkeit im Universum selbst den geringsten der Menschen in seiner Art gelten läßt, wenn sein Herz dabei lauter und aufrichtig ist. Warum sollen also wir untergeordnete Geschöpfe die Eigenart unserer Mitmenschen beanstanden und nicht verstehen und dulden wollen? Kommt nicht gerade dadurch eine interessante Vielgestaltigkeit zustande, wie sie sich übrigens in der Natur allenthalben zeigt, so jede Langeweile und Eintönigkeit ausschaltend. Wichtig bei dieser Betrachtung ist allerdings, daß wir die persönliche Eigenart nicht mit der Selbstsucht des Menschen verquicken oder sie gar auf die gleiche Stufe stellen. Die selbstlose Entfaltung unserer Eigenart kann unserem seelischen Gleichgewicht die Waage halten und günstig auf unseren Gesundheitszustand einwirken. Es könnte zwar leicht einer gewissen Selbstsucht entspringen, wenn wir unsere Eigenart pflegen und zwar, wenn wir sie mit Rücksichtslosigkeit unserem Nächsten gegenüber paaren. Wenn wir aber die Eigenart nicht mit Selbstsucht verwechseln, sondern gütig gegenüber unsern Nächsten bleiben, sie ebenfalls anerkennend in ihrer Art, wenn wir zudem das, was an uns nicht angenehm sein mag, abzustreifen suchen, dann wird die Pflege unserer Eigenart eher nützlich als schädigend sein.

### Die Freude als Heilmittel

Daß die Freude als Heilmittel angesprochen werden kann, habe ich bereits eingehend in meinem Buch «Der kleine Doktor» in dem Artikel «Freue dich gesund» beleuchtet. Viele Berichte haben mir inzwischen des weitern bewiesen, daß die Freude tatsächlich wesentlich zur Heilung und Genesung beiträgt und zwar deshalb, weil das innere Gehobensein, das sie auslöst, die ganzen Funktionen des Sympathikus zur bessern Tätigkeit anregt. Aber auch noch viele andere bekannte und unbekanntere Funktionen scheinen zusammen zu spielen, um die gesundheitlichen Voraussetzungen wesentlich zu ändern. Auf jeden Fall ist der praktische Erfolg nachgewiesen, wenn es sich theoretisch auch noch nicht ganz genau erklären läßt, was durch die Freude alles ausgelöst wird und positiv zu reagieren vermag.

Erst kürzlich erfuhr ich von einem ganz merkwürdigen, erstaunlichen Fall. Er spielte sich in einer größern Schweizerstadt ab. Eine krebsschwere Frau mittlern Alters lag in einem hoffnungslosen Zustand in einem größern Spital. Sie war allerdings sehr gefaßt und ergeben. Als ihr Sohn, der wieder nach Amerika zurückreisen sollte und bereits alle Vorbereitungen dazu getroffen hatte, sie besuchen kam, verweigerte die Kranke die schmerzbetäubenden Mittel, damit sie sich klaren Sinnes von ihrem Sohn verabschieden konnte. Dieser hatte nun Gelegenheit zu sehen, wie sehr die Mutter zu leiden hatte, und er entschloß sich kurzerhand, bei ihr zu bleiben. Sie aber wollte ihm keineswegs in der Sonne

seines Erfolges stehen und forderte ihn auf, ruhig wieder an sein Wirkungsfeld zurückzukehren. Der Sohn ging jedoch auf ihr Anerbieten nicht ein, machte alle getroffenen Abmachungen rückgängig und blieb bei seiner Mutter, um ihr in ihrer Leidenszeit beizustehen. Das Opfer seiner Karriere um ihretwillen machte solch tiefen Eindruck auf die ohnedies tapfere Frau, daß sich die Freude darüber auf ihren Zustand eigenartig belebend auswirkte. Sie, die Todeskandidatin, erholte sich zum großen Erstaunen der Aerzte zusehends und die Krankheitssymptome veränderten sich von Woche zu Woche. Der ganze Krankheitsprozeß lockerte sich auf und heute arbeitet die Frau zur Verwunderung aller, die sie kennen, wieder fröhlich und freut sich in Dankbarkeit ihres Glückes. Vielleicht hätte sie diesen Erfolg nicht zu verzeichnen gehabt, wenn sie nicht schon während der Krankheit tapfer, in gelassener Ergebenheit ihr schweres Los getragen hätte. Ihre geistige Einstellung war trotz allem behändig und dies, verbunden mit der unerwarteten, glückhaften Freude, die ihr zuteil wurde, hat gewiß auch zu der erstaunlichen Wandlung beigetragen.

### Weizenkeime als Ergänzungsnahrung

Weizenkeime sind als hervorragendes Teilprodukt aus dem Getreide eine gute Ergänzungsnahrung für den modernen Menschen, der Weißmehlprodukte genießt. Weißbrot, weiße Weggli und die übrigen weißen Teigwaren ermangeln wichtiger Mineralbestandteile und Vitamine. Man sollte deshalb all jenen, die denaturierte, also entwertete Nahrung genießen, das Fehlende in ihrer Getreidenahrung durch Kleiepräparate und Weizenkeime wieder zuführen. Dadurch könnte man Mangelerscheinungen verhindern. Wer hingegen Vollgetreide isst, hat eine zusätzliche Einnahme von Weizenkeimen nicht unbedingt nötig. Auf alle Fälle sollte sie nur in bescheidenem Rahmen erfolgen. Die Vollnahrung bietet alles, was wir zum Leben gebrauchen, im richtigen Verhältnis. Gibt man zur vollwertigen Naturnahrung noch viel Weizenkeime, dann kann man dadurch sogar Nachteile beobachten. Besonders bei jungen Menschen vermag die reichliche Zufuhr von Vitamin-E-haltigen Nahrungsmitteln, zu welchen auch die Weizenkeime gehören, unnötige geschlechtliche Reize auszulösen. Man lasse sich daher durch eine etwas zu handelstüchtige Einstellung auch in reformerischer Literatur nicht über die wirklichen Tatsachen hinwegtäuschen.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Mangelnder Appetit und Blutarmut

Frau J. aus B. schrieb Mitte Mai:

*«Würden Sie die Güte haben und mir für mein dreijähriges Töchterlein ein Appetitmittel schicken? Die Kleine hat so Mühe mit dem Appetit, ist demzufolge etwas mager und hat ständig zu wenig Blut. Sie ist ebenfalls sehr nervös, was sicher auch auf Stoffmangel zurückzuführen ist.»*

Gegen die Blutarmut erhielt das Kind Alfavena, das bewährte Blutbildungsmittel aus blühendem Hafer und Alfalfa. Zur Behebung der Appetitlosigkeit wurden Grape-fruit verordnet und zur Beeinflussung des Allgemeinzustandes Urticalin, das leichtassimilierbare, biologische Kalkpräparat. - Ferner war auf gesunde Nahrung zu achten, auf frisches Gemüse, auf Rohsalate, rohen Rüblisafte und Früchte. Schon am 2. Juli berichtete die Mutter:

*«Zunächst möchte ich Ihnen vielmals danken für die guten Arzneimittel für mein dreijähriges Töchterlein. Es hat nun rote Wangen und ist gesundheitlich viel besser dran.»*

Man staunt über die rasche Hilfe, die in der Befolgung solcher einfacher Verordnungen lag. Wie gut, wenn man sich an die Natur wendet, besitzt sie doch soviel gute Säfte, die ohne Nachteil flicken und heilen.

### Einfache Hilfeleistung bei mancherlei Mängeln

Frau D. aus M. wandte sich an uns, weil der Schularzt bei ihrem Töchterchen, das die erste Klasse besuchte, verschiedene Nachteile