

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Die Geschichte über die Entstehung eines neuzeitlichen Brotes  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968888>

#### **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:** 29.12.2025

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

fett oder Nierenfett störungsfrei verdauen will. Selbst eine gesunde Leber wird durch die erwähnte Kombination belastet, da diese im gebackenen, gekochten, erhitzten Zustand Stoffe frei werden läßt wie Fettsäure, Buttersäure und anderes mehr. Wenn damit auch eine gut arbeitende Leber fertig wird, sind diese sich bildenden Stoffe doch für eine nicht gut funktionierende Leber wie ein ziemlich stark wirkendes Gift. Die akute Störung, die sich einstellt, ist gleich einer regelrechten Vergiftung. Was früher nur eine Belastung bedeutete, wird nun zum Gift. Weil schon die Bauchspeicheldrüse die erwähnten Stoffe nicht verarbeiten kann, stellen sich Gärungen ein. Die Leber versagt ihren Dienst schockartig und scheidet infolgedessen zu wenig Galle aus, da sich auf Grund der erwähnten Giftwirkung sogar gewisse Verkrampfungen auslösen. Daher also der gelbgraue Stuhl. Was bei Leberstörungen nach Wochen vorsichtiger Diät erreicht wird, kann auf solch ungeschickte Weise mit einem Male wieder zu Grunde gerichtet werden.

Wer daher nicht über eine ganz gesunde, einwandfrei arbeitende Leber verfügt, wer gar mit einem Leberleiden zu tun hat, sollte Besuche bei Bekannten nie zur Katastrophe werden lassen. Es ist nicht immer leicht, den guten Kuchen abzuschlagen, aber es ist doch besser, der Tante einfach zu erklären, warum man darauf verzichten muß.

Bei einer empfindlichen Leber ergeben alle Kombinationen von Butter oder andern Fetten mit weißem Zucker oder Rohrzucker und Stärke gebacken oder gekocht, Störungen.

### Die Geschichte über die Entstehung eines neuzeitlichen Brotes

#### Brotbereitung in Griechenland und bei den Indianern

Als ich mich vor Jahren in den Berggegenden Griechenlands, vor allem in Pelopones aufhielt, um das Leben, die Sitten, Gebräuche und den Gesundheitszustand der griechischen Bergbauern zu studieren, ist mir dabei folgendes aufgefallen. Die Bergbauern, die ihren Weizen dort auf den Feldern zwischen den Olivenbäumen in die schöne, rotbraune Erde pflanzen, haben für ihr Brot eine eigenartige Zubereitungsart. Die Weizenkörner werden von den Bäuerinnen jetzt noch auf Steinmühlen gemahlen, und das erhaltene Mehl wird rasch verbraucht, sodaß keine großen Mehlvorräte in den griechischen Bauernhäusern gefunden werden, sondern eben nur Getreidevorräte. Ich habe mich bei den Leuten dann darüber erkundigt und die mir bereits bekannte Erklärung erhalten, daß eben das Getreide lange haltbar ist, während sich das Mehl verändert, sobald der Sauerstoff die einzelnen Teile angreifen kann. Normalerweise ist ja das Korn mit einer feinen Celluloseschicht umzogen, die vor jeder Zerstörung der Sauerstoffwirkung schützt, sodaß ein Getreidekorn jahrhunderte-, ja jahrtausendelang gut und sogar keimfähig bleibt. Ich habe beobachtet, wie bei jedem Bauernhaus, besser gesagt, Bauernhäuschen, denn es gibt ja in Griechenland keine selbständigen Großbauern, sondern nur Kleinbauern, immer ein Backofen steht, der fast wie ein Bienenkorb aussieht, halbrund und nicht höher als ungefähr  $1-1\frac{1}{2}$  m hoch. Dieser kleine Backofen enthält unten eine Steinplatte und ist mit Steinen und Lehm aufgebaut, hat vorn eine Öffnung und oben noch eine kleine Öffnung für den Rauchabzug. Hier wird nun mit Sträuchern und Holz geheizt, und wenn die untere Steinplatte richtig heiß ist, dann kommt der tags zuvor bereitete Teig in diesen Ofen. Sowohl die vordere wie die obere Rauchabzugsöffnung werden alsdann geschlossen, wodurch das Brot im eigenen Dampf backen kann. Auf diese Art wird es schön kräftig, man kann sagen, durchgebacken und ist trotzdem nicht hart. Die Aromastoffe bleiben praktisch im Brote drin. Ich habe dieses Brot mit sehr großem Genuß gegessen und manchmal gedacht, es schmecke eigentlich besser als unsere Vollkornbrote, und

dabei handelt es sich ja wirklich auch um ein Vollkornbrot. Die Teigbereitung, d. h. die Herstellung des Hebels wird ähnlich gemacht wie bei uns im Wallis bei den Walliserbauern. Sie haben auch ein sogenanntes Sauer, das aus wilder Hefe und Milchsäurebakterien besteht, mit dem der Teig zum Heben gebracht wird. Das Brot, das, ganz ähnlich wie bei den Walliserbauern, in Fladen gebacken wird, schmeckt ausgezeichnet. Da die Griechen ziemlich viel Brot essen, ist es auf dem Lande ein bedeutendes Nahrungsmittel. In Griechenland wird ja alles in Olivenöl gekocht. Alles trieft von Oel, wenn man Gemüse isst. Die Bauern tauchen darum während dem Essen immer wieder Brot in das Oel und genießen so dieses ölgetränkte Brot zusammen mit der andern Nahrung, so daß am Schluß der Mahlzeit auch das reichliche Oel mit verzehrt ist. Trotzdem ich mich anfangs über diese Ernährungsweise sehr gewundert habe, ab ich dennoch auf die gleiche Art mit, und es bekam mir alles sehr gut. Erstaunlicherweise konnte ich die reichliche Oelnahrung ausgezeichnet ertragen, ja, es war mir gegen alle Erwartung sehr wohl dabei. Wenn ich zudem noch ein Gläschen Rezinawein, ein vorzügliches, pinienharzhaltiges Getränk, dazu genoß, dann war zur Förderung einer guten Verdauung reichlich gesorgt.

Einige Jahre später habe ich bei Indianern in Nordamerika die gleichen Backöfen neben ihren Hütten beobachtet. Interessanterweise war auch die Bereitungsart des Brotes ungefähr gleich wie bei den Griechen. Nur die Mahlart war etwas verschieden, da die Griechen runde Mühlen besitzen und mit ihren kleinen Handmühlen zwei Steine aufeinander drehen, während die Indianerfrauen mehr rechteckige Steinbecken benutzen und dann mit angepaßten Steinen das Mehl darin zubereiten. Im Uebrigen besteht kein Unterschied zwischen der griechischen und indianischen Brotbereitung. Beide verwenden das ganze Korn, beide mahlen das Mehl frisch, um es sofort zu gebrauchen. Beide erkannten also intuitiv, möglicherweise aber auch durch Ueberlegung, daß die Lagerung des Mehles eine Wertverminderung darstellt. Auch die Backöfen, diese kleinen, mit Kalk weißgetünchten Ofen, sind die gleichen, und ich war erstaunt zu beobachten, wie diese beiden Völker, die miteinander praktisch gar nichts zu tun haben, zu den gleichen Ueberlegungen kommen konnten, und wie sich diese zudem in den gleichen Formen ausdrücken, denn auch das Backverfahren ist im Prinzip das gleiche.

#### Vorteilhafte Auswertung

Auf Grund dieser Beobachtungen faßte ich den Entschluß, ebenfalls bei uns in der Schweiz ein solches Brot herstellen zu lassen, das den gleichen Anforderungen entspricht. Die Versuche wurden zu Hause nach der gleichen Backmethode im großen Stil durchgeführt und siehe, ein wertvolles Brot entstand, das ungefähr dem entspricht, was in Griechenland und bei den Indianern Nordamerikas gegessen wird. Da bei uns die Zahnkaries so stark zugenommen hat, was weder bei den Griechen noch bei den noch natürlich lebenden Indianern der Fall ist, habe ich in der Wahl der Getreide den Roggen vorgezogen, denn Roggen enthält neben dem Kalk auch Fluor, und dieser Fluorgehalt ist in erster Linie von großer Bedeutung für unsere Zähne zur Bildung der äußeren harten Schutzschicht, weshalb es notwendig ist, daß wir fluorhaltiges Getreide einnehmen und somit Roggen verwenden. Alle Mineralbestandteile, die uns fehlen, sollten wir nicht in reiner Form zugeben, denn reine Mineralsalze sind in der Regel für unseren Körper schädlich und kaum assimilierbar. Mineralien müssen zuerst durch die Pflanze verarbeitet werden, dann erst sind sie in der richtigen biologischen Form, um unserem Körper dienlich zu sein. Man kann also nicht einfach nur Fluor einnehmen, nicht einfach nur Wasser oder Milch trinken, die mit Fluor angereichert worden sind, denn dies ist eine sehr riskante, ja unter Umständen je nach der Dosisierung sogar eine gefährliche Methode. Aber das Fluor,

das die Pflanze aufgenommen hat, ist in der richtigen Form, wie wir es benötigen. Kein Wunder daher, daß Roggen eine vorzügliche Grundlage für ein ausgezeichnetes Naturbrot bildet. Da Vollroggenbrot aber nicht jedem Geschmack entspricht, habe ich ihm noch 20 Prozent Weizen beigegeben, und durch diese ganze Bereitungsart ist der Typ von meinem Flockenbrot im Geschmack und Aussehen eher einem Weizen- als einem Roggenbrot ähnlich. Da in der Natiereiskleie sehr viel wichtige Mineralbestandteile und Vitalstoffe vorhanden sind, wurde auch noch ein Prozentsatz Reiskleie beigefügt. Auf diese Art und Weise ist ein Brot entstanden, das, wie die Praxis zeigt, schon heute Tausenden von Schweizern ausgezeichnet mundet. Auch die stets wachsenden Umsätze beweisen, daß dieses Brot in den Schweizerfamilien als eine gesunde Nahrungsgrundlage Eingang gefunden hat. Ganz besondere Liebhaber davon sind die Kinder. Wenn sie gar wissen, daß es dem Brot, das von den Indianerkindern gegessen wird, gleichkommt, dann mundet es ihnen doppelt gut. Erzählt man ihnen dann noch, daß die Indianerkinder das Brot mit ihren schönen, weißen Zähnen sehr gut kauen, dann wird sie dies zur Nachahmung anregen, was sehr gut ist, denn nur durch gutes Kauen wird das Brot richtig verdaut. Nicht umsonst lautet das Sprichwort: «Gut gekaut, ist halb verdaut».

Ein Versuch mit diesem Flockenbrot wird bestimmt das bestätigen, was hier erwähnt wurde.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Natürliche Beheben von Mandelsteinen

Frl. N. aus B. schrieb uns am 12. Juni dieses Jahres, daß sie seit 10 Tagen an Halsweh litt. Der Arzt habe Mandelsteine festgestellt, ihr ein Wasser zum Gurgeln verordnet und ihr versichert, daß er sie operieren müsse, wenn die Steine nicht innert 10 Tagen verschwunden seien. Er wunderte sich über die gesunde Natur der Patientin und meinte, ohne diese läge sie bestimmt im Bett. Da Frl. N. eine Operation umgehen wollte, gelangte sie an uns mit der Bitte um Rat. Wir rieten nun der Patientin an, einen Arzt aufzusuchen, der ihr die Mandeln absaugen könnte. Gleichzeitig empfahlen wir das Auflegen von Lehmwickeln um den Hals. Der Lehm war mit Zinnkrauttee zuzubereiten unter Beigabe von etwas Oliven- oder Johannissöl. Die Patientin sollte ferner mehrere Male täglich mit Molkosan gurgeln und die Mandeln mit unverdünntem Molkosan auspinseln. Nachher waren sie noch mit Urticalinpulver zu bestäuben.

Schon am 23. Juni ging folgender Bericht ein:

«Wegen meinem Hals teile ich Ihnen folgendes mit: Die Hals-schmerzen haben nachgelassen. Ich befolgte Ihren Rat so gut ich konnte. Am zweiten Tag, nachdem ich Ihre Medizin brauchte, lösten sich schon Mandelsteine. Da ich aber noch in ärztlicher Behandlung war, mußte ich letzten Mittwoch nochmals zum Arzt gehen. Mit großem Erstaunen sagte er: Die Steine sind weg, was haben Sie gemacht? Meine Antwort lautete: Ich gurgelte und legte Lehmwickel auf. Darauf erwiderte der Arzt, daß ihm so etwas noch nie vorgekommen sei! - Die Mittel, die mir der Arzt verschrieben hatte, konnte ich unmöglich nehmen. Ich fror nach jedem Gurgeln und konnte fast nicht mehr arbeiten. Auf jeden Fall wäre es zu einer Operation gekommen. Ich danke Ihnen für Ihre große Hilfe!»

Es ist bestimmt erfreulich, daß solch einfache Mittel und Anwendungen genügen, um eine Operation umgehen zu können. Besonders bei gesunden Naturen wirkt eine solch natürliche Hilfe rasch. Aber auch Schwächliche ziehen den vollen Nutzen daraus, wenn sie die Anwendungen beharrlich durchführen.

### Salkimpfungen gegen Kinderlähmung

Eine besorgte Mutter aus Uebersee stellte uns folgende Frage:

«Es ist hier gegenwärtig eine große Impfaktion gegen Kinderlähmung im Gange. Dabei handelt es sich um die Salk-Impfung. Da ich in den «Gesundheits-Nachrichten» noch nichts darüber gelesen habe, möchte ich gerne wissen, was davon zu halten ist und zwar nicht nur von der Salk-, sondern auch von anderen Impfungen.»

Bereits berichtete die Presse auch von einer solchen Impfaktion bei uns in der Schweiz. Darum mag es auch unsere Schweizermütter interessieren, wie es damit bestellt ist. Es handelt sich dabei, wie ja in solchen Fällen meist üblich, um ein amerikanisches Mittel, das keineswegs harmlos ist und sich besonders bei schwächlichen Kindern eher gefährlich auswirken kann. Wir kennen ja bereits die Folgen anderer, bekannter allopathischer Impfungen. Daher raten wir allen Eltern, bei Anzeichen einer Kinderlähmung oder auch bereits schon, wenn eine solche in der Nähe herrscht, keine Mühe

zu scheuen und in vorbeugendem Sinne tüchtig zu schwitzen. Dabei spielt es keine Rolle, auf welche Weise wir das Schwitzen zustande bringen, ob durch Wickel, durch Schwitzbäder, durch Sauna oder Ueberwärmungsbäder, die Methode ist unwesentlich, wichtig und hilfreich ist nur ausgiebiges rasches Schwitzen. Wir dürfen nicht zuwarten, bis der Erreger sein unheilvolles Zerstörungswerk beginnen kann, sondern müssen unbedingt rasch handeln, indem wir dafür sorgen, daß der Körper durch starkes, wiederholtes Schwitzen entgiftet wird. Dies ist die beste Gegenmaßnahme. Warten wir also wenn immer möglich, nicht die ersten Symptome ab, sondern handeln wir schon vorher, je früher, desto besser. Die Symptome selbst weisen einen grippeähnlichen Beginn auf und stellen sich mit verschiedenen Merkmalen ein, so mit übermäßiger Müdigkeit, mit Kopfweh, Schwere in den Gliedern, mit Erbrechen, Appetitlosigkeit und anderem mehr. Ob nun die Symptome von der Kinderlähmung oder einer anderen Krankheit herrühren mögen, spielt für uns keine Rolle, denn wir dürfen keine kostbare Zeit versäumen und das Schwitzen wird auch bei einer andern Erkrankung nur von Gute sein. Gute, unterstützende Heilmittel, wie Gelsemium D 6, Urticalin, Echinasan und gegen das Schlechtsein Nux vomica D 4 sollten zudem noch zugezogen werden. Auch eine Fruchtsaftdiät ist zur Entlastung der Organe empfehlenswert. Ebenso muß man neben dem anhaltenden Schwitzen noch für gute Nieren- und Darmtätigkeit sorgen. Dies alles ist als erste und zuverlässige Hilfe anzuwenden, denn diese Methode hat sich bewährt, und man sollte sie neben jeder andern guten Therapie unter allen Umständen in erster Linie beachten.

Sehr gut hat sich neuerdings auch die Frischhormon-, beziehungsweise Organtherapie bewährt. Dabei werden frische Testes fein gehackt, eventuell sogar mit der Hackmaschine zu einem Brei verarbeitet und so auf der Wibralsäule einmassiert. Auch mit dieser Behandlungsweise muß frühzeitig und zwar durch fachkundige Hand begonnen werden.

## AUS DEM LESERKREIS

### Rasche Hilfe bei Magenschmerzen

Ende Juli bat Fr. B. aus O. um Rat und Mittel gegen lästige Magenbeschwerden. Sie erhielt Gastronol nebst der Anweisung, feucht-warme Wickel auf die Magengegend vorzunehmen, auf die rechte Essenstechnik zu achten, also auf langsames, gründliches Kauen und gutes Einspeichern, wie auch auf das Meiden schwerverdaulicher Speisen. Bereits nach 14 Tagen schrieb Frau B.:

«Kann Ihnen mitteilen, daß mir die Gastronol-Tabletten wunderbar geholfen haben. Es geht mir nun ausgezeichnet. Habe nie mehr Magenschmerzen. Gekochten Kabis und Bohnen vertrage ich nicht gut, aber sonst kann ich alles essen, sogar Steinobst, das mir doch sonst sehr zu schaffen macht!»

Es ist erstaunlich, daß in der kurzen Zeit solch eine Besserung erzielt werden konnte und nun sogar Steinobst nicht mehr stören wirkt. Gekochter Kabis stellt selbst an Gesunde gewisse Anforderungen und auch Bohnen müssen bei Magenbeschwerden oft längere Zeit gejedinet werden. Es ist gut, wenn man seinem Zustand das richtige Verständnis entgegenbringt, denn man sollte nichts vor der Zeit erzwingen wollen. Die Organe können sich dadurch wieder erholen und kräftigen, um dann wieder vollwertige Arbeit zu leisten. Es braucht also nur die richtigen Mittel, die entsprechende Diät, naturgemäße Anwendungen und ein wenig Geduld.

### Molkosan hilft bei Ekzem

Daß die Schotte oder Molke bei der Heilung von Ekzemen eine große Rolle spielt, haben wir schon des öfters beleuchtet. Jenen, die nicht die Gelegenheit haben, sich in einer Käserei frische Molke zu beschaffen, steht jederzeit Molkosan, das eingedickte Molkenkonzentrat, zur Verfügung. Frl. L. aus S. die sich seiner bediente, berichtete Mitte August 56 über seine Wirkung wie folgt:

«Vor einigen Wochen bezog ich bei Ihnen Molkosan, mit welchem ich mein Ekzem an den Füßen innert kurzer Zeit völlig heilte. Dafür möchte ich Ihnen meinen besten Dank aussprechen.»

Wenn man bedenkt, wie hartnäckig und lästig Ekzeme sein können, dann ist ein solcher Erfolg sehr erfreulich. Nicht jedes Ekzem läßt sich indes ohne weiteres nur mit Molkenkonzentrat beheben. Auf alle Fälle aber bildet es das Hauptmittel, das nebst andern Naturmitteln zu einer zufriedenstellenden Heilung führen kann.

### Loblied eines Imkers über Gelée Royal

Gelée Royal hat in kurzer Zeit viele Freunde gewonnen, da es den Leidenden und Müden nicht enttäuscht. Ausführlich berichtet ein ehemaliger Imker, was er darüber denkt und damit erfahren hat:

«Da ich im 73. Lebensjahr stehe, verspüre ich nach 2-3 Stunden große Müdigkeit, so daß ich ablegen und mich ein bis zwei Stunden ausruhen muß und zwar besonders am Mittag. Nun machten mich die «Gesundheits-Nachrichten» auf das Gelée Royal aufmerksam. Die Beschreibung leuchtete mir sehr ein, denn als früherer Imker weiß ich, daß die Arbeitsbienen nicht entwickelte Weibchen sind und mit besonderem Futter daraus