

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 14 (1957)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Der Same als Arterhalter und Nahrung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551481>

### **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:** 24.02.2026

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





# Gesundheits-Nachrichten

## MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

### Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnement:</b>	<b>Redaktion/Verlag:</b> Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	<b>Vertriebstelle für Deutschland:</b>	<b>Insertionspreis:</b>
Inland Fr. 4.80	Telefon (071) 23 61 70 Postchek IX 10775	VITAM-„Verlag“ Hameln Abonnement: 4.50 DM	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland Fr. 6.—	Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	Postchekkonto Hannover 55456	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Samenwunder. / 2. Der Same als Arterhalter und Nahrung. / 3. Einige Ursachen der Lebererkrankung. / 4. Gegensätze im Mahlverfahren. / 5. Die fröhliche Bestimmtheit. / 6. Richtige Pflege der Bauchspeicheldrüse. / 7. Zweckentsprechende Behandlung bei Gallenkoliken. / 8. Die geheimnisvolle Schalthelbelanlage der Fußsohlen. / 9. Schwarzdorn gegen Uterusblutungen. / 10. Der bequeme Skilift. / 11. Gelegenheiten meiden. / 12. Fragen und Antworten: Behebung von Leberstörungen. / 13. Aus dem Leserkreis: a) Naturmittel helfen bei Blutarmut und Stillbeschwerden; b) Hilfeleistung in Holland.

#### SAMENWUNDER

So mancher Stein liegt in und auf der Erde,  
Doch mehret keiner seine eig'ne Art,  
Kaum aber sprach des Schöpfers Wort: «es werde»,  
Hat Gleiches sich gefunden und gepaart.  
Das kleinste Samenkorn im Erdengrunde  
Wächst und gedeiht, weil Leben in ihm ist.  
Wie ward' ihm diese Wirksamkeit zur Kunde,  
Das Wunder, das der Mensch so oft vergißt? —  
Verankert liegt es fest wohl durch die Zeiten  
In jedem Samen, dessen Mehrung groß,  
Und dessen Flug oft geht in ferne Weiten,  
Damit er wurzle in der Erde Schoß,  
Damit er allenthalben Schönheit spende  
Und Segen viel, weil Nahrung er verleiht,  
Damit er sich in Ewigkeit verwende  
Zum Wohl des Menschen, stetig er gedeiht.  
Dies Wunder hält in Stille tief verborgen  
Der kleinste Same Jahr um Jahr wohl fest.  
Wie sollte sich der Mensch da unnützlich sorgen?  
Es ist ein Wunder, das ihn nie verläßt,  
Und darum sollte er es nie vergessen,  
Steht es doch einzig da in seiner Art,  
Es zu verleugnen wär fürwahr vermessen,  
Weil es des Schöpfers Größe offenbart.

#### Der Same als Arterhalter und Nahrung

##### Zweckmäßige Mannigfaltigkeit

Von Stein- und Muschelsammlern haben wir schon oft gehört, weniger aber von solchen, die Samen sammeln. Welcher wahre Naturfreund könnte indes, wenn er auf seinen Wanderungen im Norden oder Süden auf all den Reichtum von Nutz-, Zier- und Heilkräutern stößt, ohne weiteres widerstehen und nicht die Hand nach jenen Wunderkörnern und Wunderkernchen aller Art auszustrecken, die auf solch geheimnisvolle, unergründliche Weise das innewohnende Leben weiter tragen? Oft sind daher am Abend nach botanischen Streifzügen die Taschen voller Samenkinder, und kehrt man gar von einer großen Reise nach Hause zurück, dann mutet die erworbene Samensammlung wie ein kleines, botanisches Museum an. Die mannigfaltigsten Formen und Farben erinnern an den zauberhaften Reichtum der bestehenden Pflan-

zenwelt. Auch die Vielgestaltigkeit der verschiedenen Samen, die ihr entstammt, redet eine deutliche Sprache und ist dazu angetan, Bewunderung und Ehrfurcht vor der Schöpfermacht zu mehren. Aber auch die Zweckmäßigkeit, mit der all die verschiedenen Samenkinder ausgestattet sind, nimmt unsere volle Aufmerksamkeit gefangen. Außer dem einfachen, hermetisch verschlossenen Kleide besitzen einige noch eine gewisse Propellerform, andere wieder kleine Fallschirme, um mit dem Winde Hunderte und mit dem Sturme Tausende von Kilometern fortgetragen zu werden, damit sie sich auch in anderen Gegenden verwurzeln und einbürgern können. Wieder andere sind mit Fächern und Federchen ausgestattet, die den Samen gut tarnen, damit nicht alles im Magen der Vögel verschwindet. Sehr eigenartig und auffallend sind oft auch die großen Samen in ihrer Konstruktion, so die Kokosnüsse, die eine Doppelschale besitzen, denn sie hängen nicht in ihrem struppigen Kleid, wie sie uns bekannt sind, an den Palmen, sondern die harte, faserig behaarte Schale steckt noch in einer zweiten Schutzhülle drin, die glatt und eigenartig geformt ist. Durch sie ist der verborgenen Nuß die Möglichkeit geboten auf Flüssen wegzuschwimmen, ja sogar vom Meere weggespült zu werden, um an anderen Gestaden und oft auf fernen Inseln zu landen. Dort hilft ihnen sehr oft die Wirksamkeit der Natur Fuß zu fassen, so daß die gestrandeten Samenkinder nach Jahren als stattliche Palmen die Ufer eines neuen Landes zieren.

Wer so den Samenkindern nachspürt, dem wird eine eigenartige Beobachtung kaum entgehen, daß nämlich oft die größten Pflanzen die kleinsten Samen besitzen. Diese Eigenart stellen wir fest, wenn wir vor den größten und ältesten Bäumen der Welt stehen, den bekannten, mächtigen Sequoiabäumen, die über 100 Meter hoch und bis 12 Meter dick werden können. Wir staunen nicht nur über ihre wuchtige Gestalt, die selbst den Ungläubigsten zu stiller Ehrfurcht vor der erhabenen Schöpfermacht nötigen, sondern auch über ihre kleinen Samenzapfen, die nur ungefähr 2—3 cm groß sind und über den in ihnen versteckten Samen, der unter dem Fingernagel Platz hat, während in unmittelbarer Nähe viel kleinere Nadelhölzer mit Riesenzapfen stehen, die bis zu einem halben Meter groß werden können. So eigenartig und verschieden äußert sich die Vielgestaltigkeit der Natur. Sie gibt uns viele Rätsel auf, und wir haben allenthalben Grund, sie zu bestaunen und uns über sie zu wundern! Gewisse Schalen schützen nicht nur gegen äußere, verderbliche Einflüsse. Da sie unverdaulich sind, behüten sie auch den Samen im Vogelmaden, was zur Folge hat, daß er oft weite Reisen mitmachen kann, um irgendwo unversehr abgeladen zu werden, womöglich gerade an der rechten Stelle, um dort, am fremden Ort, weitab von den heimatlichen Gefilden, zum Keimen zu gelangen.



So gibt es mannigfache Möglichkeiten das reiche Samengut auf die Reise zu senden, entweder durch eigene Flugvorrichtungen und günstige Winde oder im beseelten Flugzeug unserer gefiederten Freunde.

#### Ein eigenes Leben

Mit all diesen Möglichkeiten, die den verschiedenen Samen zu Gebote stehen, ist die Reihe der Wunder indes noch nicht erschöpft. Während die Mutterpflanze still geduldig an ihrem Standort ihre Wurzeln mehrt und sich in der Runde des Wachstums erfreut, sendet sie wohlweislich und unabhängig von sich selbst auch noch ihre Samenkinder aus, denn diese sind mit einem unschätzbaren Gute ausgestattet, mit einer eigenen Lebensmöglichkeit. Wenn von der Mutterpflanze längst nichts mehr vorhanden ist, kann ihr Same in einer Hülle, die das Eigenleben bewahrt, fein und sorgfältig verpackt, irgendwo noch erhalten sein. Hunderte, ja Tausende von Jahren mag er in einem Dornröschenschlaf verharren. Der Urwaldboden, auf dem er ruht, läßt ihn erst keimen, wenn ein gewaltiger Sturm oder die urbarisierende Menschenhand die mächtigen Urwaldriesen fällt, so daß die Sonne den Boden bescheinen kann. Nun regt sich das ruhende Leben in ihm und siehe da, ein Keimblättchen stößt nach unten, das andere nach oben und das Pflänzchen wird zur Pflanze.

Es ist wohl kaum verwunderlich, daß Forscher in diesen eigenartigen Wundergebilden, die ihr eigenes Leben so lange schlummernd in sich bewahren können, bis es durch günstige Verhältnisse geweckt wird, wertvolle Substanzen und konzentrierte Vitalstoffe aller Arten gefunden haben und noch finden. Dies läßt uns verstehen, warum auch fast alle Naturvölker schon früh die Samen als Kraft- und Heilnahrung benützten und noch heute benützen, behaupten sie doch selbst, ohne gewisse Samen als Zusatznahrung nicht gesund bleiben zu können. Gerade, weil sie sich meist mit einfachster Kost begnügen müssen, darf der Same dabei nicht fehlen, weil er ergänzt, was noch mangelt. So spielt auch heute der Same in der Ernährung naturgemäß lebender Indianer noch immer eine gewichtige Rolle.

#### Neuere Forschungen

Auch für uns ist es notwendig, dem Samen als konzentrierte Nahrung mehr Beachtung zu schenken, haben doch neuerdings Forscher herausgefunden, daß die Samen krebsverhütende Stoffe enthalten. Der Sesamsamen soll sehr reich an diesen Stoffen sein. Leider ist dieser kleine, weiße Same, der sehr schmackhaft ist, noch viel zu wenig bekannt. Er läßt sich im Turmix gut verarbeiten und ist wie gemahlene Mandeln zu verwenden. Nebst diesem Sesamsamen sollten auch die Pinien- und Sonnenblumenkerne sowie der Mohnsamen reichlichere Verwendung finden, denn sie alle können als Heilnahrung sehr dienlich sein. Auch der Leinsamen sollte nicht vergessen werden, stellt doch auch er ein erstklassiges Nahrungs- und Heilmittel dar. Infolge seines wertvollen Ölgehaltes und den heilwirkenden, ungesättigten Fettsäuren ist er nicht nur der Leber dienlich, sondern auch dem Darm, indem er den zur Förderung der Darmtätigkeit so wichtigen Pflanzenschleim liefert. Ein bewährtes und praktisches Leinsamenpräparat ist Linosan, in dem Berberitzenmark mit Leinsamen zusammen verarbeitet sind. Leider ist nur wenigen bekannt, daß auch Apfelkernen eine gesunde, heilsame Ernährungszulage bedeuten. Manche fühlen sich zwar förmlich beleidigt, wenn man von ihnen verlangt, daß sie die Äpfel mit den Kernen genießen sollten, indem sie solche gut kauen, oder sie betrachten es gar als eine gewisse Nachlässigkeit, wenn im Birchermüesli Apfelkernchen erscheinen. Es mag ihnen entgangen sein, daß diese unscheinbaren Samen dem Darm gute Dienste leisten, zudem aber auch ein organisches gebundenes Jod enthalten, das an Menge und Wert überaus günstig und heilwirkend ist, besitzen wir doch nicht zuviel richtig dosiertes und aufnahmefähiges Jod

in unserer Nahrung. Wir sollten daher diese scheinbar unbedeutende Gabe, die besonders günstig auf unsere Schilddrüse einwirkt, nicht mißachten.

Bestimmt finden wir noch andere, unbekannte Wirkstoffe in den verschiedenen Samen vor, die noch nicht alle entdeckt und erforscht sind. Dessen ungeachtet sollten wir sie aber schon heute gerade aus diesem Grunde immer mehr und mehr beachten und ihnen auf unserem Speisezettel das gebührende Plätzchen einräumen. Dabei sollten wir stets darauf bedacht sein, den ganzen, eßbaren Samen zu verwenden, denn nur in der Ganzheit liegt die volle Nähr- und Heilkraft. Instinktiv wissen auch die Vögel den Samen zu schätzen, denn mit Vorliebe genießen sie ihn, da er besonders zur knappen, kalten Winterzeit genügend nährt und gesund erhält.

Auch die Getreidearten sind Samen, und auch sie sollten in ihrem Werte nicht durch die bekannten Verfeinerungsmethoden herabgemindert werden, denn nur im Vollgetreide und den daraus bereiteten Produkten, wie Vollkornbrot und anderes mehr, finden wir den vollen Gehalt an bekannten und unbekannten Nähr- und Heilfaktoren. Wenn auch im letzten, grimmigen Winter die meisten Nußbäume bei uns erfroren sind, sollten wir doch hauptsächlich zur Winterzeit nicht vergessen, regelmäßig Nüsse zu genießen, sind sie doch besonders für den Vegetarier wichtig, da sie ihm ein gutes, pflanzliches Eiweiß liefern. - Auch gemahlene Haselnüsse, die wir unter Müesli mengen, sind günstig. Die allzuteuren Mandeln ersetzen wir mit dem bereits erwähnten Sesamsamen, da er trotz seiner Unscheinbarkeit die beinahe gleichen Werte aufweist.

So können auch wir wie die Naturvölker unsern Speisezettel durch die verschiedensten Samenarten und Nüsse bereichern. Ihre Werte sind trotz der größeren Reichhaltigkeit, die unsere Ernährung aufweisen mag, infolge ihrer schätzenswerten Heilwirkung und Nährkraft nicht außer acht zu lassen.

## Einige Ursachen der Lebererkrankung

#### Auffallende Zusammenhänge

Ueber das Vorkommen von Leberkrankheiten konnte ich auf meinen vielen Reisen im Norden und Süden eigenartige Beobachtungen sammeln. Als ich dann nachträglich einige Statistiken überprüfte, fand ich meine Feststellungen bestätigt. Im Norden finden wir bedeutend mehr Leberkranke als im Süden. Dichter Verkehr, großer Automobilismus, vermehrte Fabriken, gesteigerte Hast, zunehmendes Tempo und Aufregungen, all dies ist dazu angetan, auch das Auftreten von Leberleiden zu fördern. Es ist bekannt, daß der Krebs in vielen Ländern zunimmt und zwar vor allem dort, wo sich die Zivilisation am meisten entwickeln konnte. Interessant ist nun hierbei einen eigenartigen Zusammenhang mit der Steigerung der Lebererkrankung zu beobachten. In gleichem Maße wie der Krebs zunimmt, mehrt sich auch die Erkrankung der Leber. Daher ist es keineswegs abwegig von einer gewissen Parallele zwischen beiden Krankheiten zu sprechen. Es scheint, daß beide auf einer gemeinsamen Linie liegen, so daß jener amerikanische Krebsforscher, der dies an Hand von mannigfachen Erfahrungen schlußfolgerte, recht haben mag. Er erklärte mir bei meinem letzten Aufenthalt in New York, er habe noch keinen Krebskranken gefunden, der eine gute Leber- und Bauchspeicheldrüsentätigkeit aufweisen konnte. Diese Feststellung läßt erkennen, daß zwischen der Funktionsstörung und Erkrankung der Leber ein direkter, kausaler Zusammenhang zur Entwicklung von Krebs beobachtet werden kann.

#### Wer ist schuldig?

Verschiedene Ursachen spielen dabei eine Rolle. An erster Stelle steht die Verschlechterung der Luft durch