

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 14 (1957)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Der naturfremde Mensch : Fortsetzung über die Aerztetagung in Pymont  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552722>

### **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:** 03.05.2026

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

Schwierigkeit liegt nämlich darin, daß die Trockenfrüchte an der Westküste eingeschifft werden und somit durch den Panamakanal gehen müssen. In dieser tropischen Kanalgegend bekommen sie sehr heiß. Bei ungeschwefelten Früchten läuft man nun Gefahr, daß diese durch die Einwirkung der Hitze unansehnlich dunkel werden. Es heißt darum an diesem Problem weiter arbeiten, bis es gelöst ist. Aprikosen und Pfirsiche sind nicht nur sehr schmackhafte, sondern auch gesunde Früchte, die wir nicht missen mögen. Sie besitzen einen verhältnismäßig hohen Gehalt an Vitamin C, einen hohen Carotingehalt und auch etwas Vitamin B<sup>1</sup> und B<sup>2</sup>, sowie etwas Pantothensäure, deren Mangel für das Ergrauen der Haare verantwortlich gemacht wird.

Die Mannigfaltigkeit des Steinobstes bereichert unsern Fruchttisch wesentlich, und wir haben allen Grund dafür dankbar zu sein, denn wer von uns könnte eine einzige Frucht schaffen?

### Der naturfremde Mensch

(Fortsetzung über die Aertztagung in Pymont)

Es mutet viele vielleicht eigenartig an, wenn von kompetenter Seite verlautet wird, daß der moderne Mensch das physiologisch unvollkommenste Geschöpf sei, das naturfern und lebensfremd sein Dasein friste. Kein geringerer als der bekannte Ernährungsforscher Prof. Dr. med. Kollath aus Freiburg hat an der Aertztagung in Pymont diese so wichtigen Sätze geprägt. Wenn gerade er sagt: «Wir forschen, weil wir nicht alles wissen,» so ist dies seitens eines namhaften Gelehrten eine äußerst ehrliche und bescheidene Einstellung. Sie verrät die Rückkehr zu jener natürlichen Auffassung, daß alles vom Schöpfer Geschaffene über alle menschliche Erkenntnis weit erhaben ist. Wenn daher an der Tagung nicht nur von Prof. Kollath, sondern auch von andern gesagt wurde, daß alles, was wir erkennen, vielleicht nur ein kleiner Teil ist von dem, was wir in bezug auf lebenswichtige Vorgänge und Stoffe noch nicht kennen, wiewohl sie für unseren Körper von großer Bedeutung sein mögen, so verrät dies nur, wie wenig wir Menschen im Grunde genommen in der ganzen Tiefe erfaßt haben.

#### Die Bedeutung der Naturkost

Prof. Kollath betonte vor allem auch die Wichtigkeit der naturbelassenen Kost, da in ihr alle bekannten und unbekanntesten Faktoren vollwertig enthalten sind. Er prägte dabei jenen Begriff, den ich an meinen Vorträgen immer schon besonders stark unterstrichen habe, nämlich, daß uns die Achtung vor dem Unbekannten, das in unserer Nahrung steckt, möglichst dazu veranlassen sollte, stets die Ganzheit zu verwerten. Es ist daher selbstverständlich, daß man auch das ganze Korn in unveränderter Form einnehmen sollte. Wir würden uns viele Sorgen ersparen, wenn wir nach der Ernährung von Prof. Kollath 20 % Vollkorn in Breinahrung verwenden würden. Wer von uns hat schon daran gedacht, daß wir eigentlich nur von dem leben, was vorher gestorben ist? Eine eigenartige Ueberlegung, aber sie stimmt. Es ist aber ein wesentlicher Unterschied, ob etwas im Kochtopf stirbt oder erst im Darm. Diese interessante, aufschlußreiche Bemerkung zeigt, daß auch die lebendige Pflanzennahrung im Körper stirbt, indem sie abgebaut wird. Nur dadurch kann sie assimiliert und zum Neuaufbau verwertet werden. Bei diesem Sterben der Nahrung im Körper werden Fermente und aktive Stoffe frei, die dem Körperhaushalt zugute kommen. Beim Sterben im Kochtopf sind diese Fermente zum größten Teil für unseren Körper verloren, und hierin liegt eben der große Unterschied. Wer unbedingt meint, von den verfeinerten Produkten leben zu müssen, sollte diese wenigstens mit den rohen etwas mischen. Wenn wir uns nämlich nur verfeinerte Produkte zuführen, dann verliert der Körper die Möglichkeit, die Naturprodukte zu zerlegen und die notwendigen, daraus freiwerdenden Werte zu assimilieren. Auf die Frage, was eigentlich für

den Menschen natürliche oder naturbestimmte Nahrung sei, wurde auch auf die Milch hingewiesen und ein Zitat von Dr. Bircher-Benner erwähnt, das sagt, daß die Kuhmilch von Natur aus eigentlich nicht zur menschlichen Nahrung, sondern als Nahrung für die Kälber bestimmt sei. Dies ist an und für sich wahr, aber gleichwohl ist sie für den Menschen ein wertvolles Nahrungsmittel, wenn schon die Natur für sie eine andere Zweckbestimmung vorgesehen hat.

Die einzige, für den Menschen bestimmte Nahrung wäre nach dem Schöpfungsbericht in 1. Mose 1:29 nur die Fruchtnahrung. Später kam noch die Gemüsenahrung hinzu und erst nach der Sintflut wurde auch die tierische Nahrung freigegeben. Wenn wir wieder einmal eine Reorganisation der biologischen Verhältnisse haben, was uns vielleicht näher bevorsteht, als wir denken, dann wird bestimmt wieder die ursprüngliche Nahrung für den Menschen zur Verfügung gehalten werden, und sie wird unter besseren biologischen Verhältnissen auch völlig genügen. Heute haben wir leider viel denaturierte Nahrung, die, wie Prof. Kollath betonte, durch Konservieren, durch Verschönern, also durch die Industrie in Erscheinung trat, indem der Nahrung mehr als tausend lebensfremde Stoffe hinzugefügt wurden. Dies ist eine sehr betrübliche Feststellung, eine Tatsache, an der der zivilisierte Mensch zu Grunde gehen kann, wenn er diese Uebelstände nicht infolge besserer Einsicht wieder beseitigt.

Oft schon habe ich mir überlegt, weshalb der Naturmensch bei seiner einseitigen Ernährung, die ihm so wenig Abwechslung bietet, gesund bleiben kann, während es bei uns zu einem Gewichtsabfall führt, selbst wenn wir alle bekannten Nährstoffe einnehmen. Dies zeigt uns, daß wir noch viel unbekannte Stoffe nötig haben, damit der Körper im Gleichgewicht bleiben kann. Wenn es beim Einnehmen aller uns bekannten, lebensnotwendigen Stoffe eine Degeneration der Zellen gibt, dann müssen wir den unbekanntesten Stoffen unbedingt mehr Beachtung schenken. Weil wir sie aber nicht kennen, bleibt uns nichts anderes übrig, als Naturnahrung einzunehmen, weil diese nicht nur die bekannten, sondern auch die unbekanntesten Stoffe enthält.

Die Ausführungen von Prof. Kollath zeigten uns auch, daß es noch gewisse Stoffe gibt, die die Zellkerne zur Teilung bringen. Was für Stoffe dies sind, wird uns, wie wir annehmen und annehmen dürfen, die Forschung der Zukunft noch zeigen. Solange wir sie nicht kennen, sind wir auf die Naturnahrung angewiesen. Da diese wichtigen, unbekanntesten Stoffe bei 170 Grad zerstört werden, wird die ganz hoch erhitzte Naturnahrung diese nicht mehr enthalten. Dies ist besonders bei der Bereitung von Brot zu beachten. Die Chemie wird dieses Rätsel nicht lösen können. Sie wird nur ein besseres Verständnis dieser Vorgänge ermöglichen.

#### Weitere interessante Feststellungen

Es ist wohl einleuchtend, daß auch die Darmtätigkeit durch die Naturnahrung nutzen zieht und sich ändert. Das Einnehmen unverdaulicher Zellulose wirkt wie eine Darmbürste, die Mikroorganismen ändern sich, die Bakterien werden gesund erhalten, sogar die Farbe des Stuhles wird von dunkelbraun zu hellbraun übergehen, wie dies bei einem natürlich ernährten Kinde der Fall ist.

Mit dem Satz: «Vernunft ist nur das, was man selbst hat,» spornte Prof. Kollath an, durch eigene Ueberlegung und durch eigene Beobachtung so weit zu kommen, daß wir möglichst wenig essen, dafür aber nur Naturnahrung, ja, daß wir zeitweise sogar fasten. Fasten und Vollwertnahrung sind zwei so wichtige Dinge, daß es sich lohnt, über sie nachzudenken. Die tierische Nahrung, so riet uns Prof. Kollath, sollten wir mengenmäßig zurückstellen und den Reizstoffen so weit wie möglich entsagen, denn Reizstoffe bereiten mit der Zeit den Boden für Krankheiten vor.

All die Ausführungen von Prof. Kollath verrieten eine gesunde, ja fast revolutionäre Einstellung und ein Satz aus seinem Munde erklärte uns die tieferliegenden Beweg-

gründe, warum er heute ohne Lehrstuhl dasteht, und dieser schwerwiegende Satz lautete: «Wer nicht gefällt, wird kaltgestellt.»

Originell erwähnte Prof. Kollath auch, daß jeder mit gesunder Grundlage dankbar sein sollte, weil er aus einem guten Stall stamme. Hätten unsere Großeltern nicht vernünftig gelebt, dann wären wir nicht mehr da. So, wie wir heute leben mit all den verschiedenen Kunststoffen und widernatürlichen Sitten und Gebräuchen, die sich eingeschlichen haben, können wir keine gesunde Nachkommenschaft mehr erhalten, es sei denn, wir ändern den Kurs. Es ist daher nicht erstaunlich, daß Prof. Kollath es als Unsinn bezeichnet, durch Forschung die Naturprodukte verbessern zu wollen. Diese können keine Verbesserung erfahren, sondern höchstens verschlimmert werden. Auch die Kunst kann als Zeitbild des heutigen Dilemmas bewertet werden. Als Beweis führte er die Bilder von Picasso an, da sie für uns die Disharmonie und Zerrissenheit unserer Tage illustrieren. Gesunde Zähne lassen auf eine gute Erbanlage und auf einen gefestigten Gesundheitszustand schliessen. Sie dienen nicht nur zum Kauen, denn die Mineralstoffe der Zähne und der Knochen bilden zugleich Mineralreserven für den Körper.

#### Krankheitsursachen

Wenn wir im Buche des Lebens nach der Ursache der Krankheiten forschen, dann stellen wir fest, daß Irrtümer, Nachlässigkeit und andere Gründe des Versagens daran beteiligt sind. Auch Prof. Schweiger bestätigte, daß die falsche Ernährung ein Hauptfaktor zur Krankheit darstelle. Er wies neben den Nährstoffen auch noch auf die große Bedeutung der Fermente und Enzyme hin. Da 49 % des Eiweißes an und für sich Enzym-Eiweiß ist, redete er vor allem zu Gunsten des Pflanzeneiweißes.

Auch den Spurenelementen wurde sehr viel Bedeutung beigemessen. So legte besonders Prof. Schenk aus Aachen großes Gewicht auf den Kupfer- und Manganengehalt in unserer Nahrung, weil diese für die Hämoglobinbildung, also für den Aufbau des Blutes so notwendig sei.

Hervorgehoben wurde auch die Wichtigkeit einer guten Zellatmung und wiederholt wurde auf die große Bedeutung des Fastens hingewiesen. Wenn sich auch die grundlegenden Prinzipien gleichen, braucht doch jeder Mensch in einem gewissen Sinne eine individuelle Nahrung, weil er mehr oder weniger einen individuellen Stoffwechsel besitzt. Darum ist es ratsam, niemals jeden Menschen gleichzuschalten.

Eigenartig war das Zugeständnis vieler Aerzte und Professoren, daß die Klinik die Krankheit verlängere, und betäubend war es, daß von kompetenter Seite solche Aussagen ganz offen vorgebracht und die Klinik- und Spitalernährung von verschiedenen Rednern sehr stark gerügt wurde.

Auch auf die Zersplitterung in der Heilkunst wurde hingewiesen. Ein Verzweifeln darüber ist indes nicht angebracht, sondern viel eher sollte eine Einigung erzielt werden. Wohl hat die Klinik im einzelnen viel gearbeitet und manche Erkenntnis hervorgebracht, im allgemeinen aber hat sie vor allem durch wirtschaftliche Unzulänglichkeiten viel verloren. Die Klinik mit ihrer exakten Forschung, und die Naturheilkunde mit ihrer Erfahrung sollten gemeinsam in harmonisierendem Zusammenwirken die Mutter der Heilweise werden. Dies alles war zusammenfassend die Ansicht der einzelnen Redner.

Dr. Malten aus Baden-Baden vertrat in seiner temperamentvollen, rethorisch ausgezeichneten Art die Naturheilermethode mit Licht, Luft, Wasser und Ernährung. Den gleichen Standpunkt, den ich im Jahre 1935 in meinem Buch «Die Nahrung als Heilfaktor» veröffentlicht habe, vertrat auch er über die Ernährung bei Diabetes. Die Lösung dieser Methode ist im Grunde genommen einfach, indem man dem Diabetiker viel Rohgemüse gibt, ihm in bezug auf Kohlehydrate und Eiweiß eine Beschränkung auferlegt und nur naturreine Nahrung verabreicht. Die Angst, irgend etwas Süßes einzunehmen, ist im Grunde genommen sehr falsch. Dr. Malten gibt in kleinen Mengen

sogar Weintrauben und andere süße Früchte. Schlimm bei Zuckerkrankheit ist die denaturierte Nahrung, denn diese Krankheit steht in einem engen, kausalen Zusammenhange mit der Einnahme der sogenannten Kultur- oder Zivilisationsnahrung. Eine ganz hervorragende Heilnahrung sind für den Zuckerkranken auch die inulinhaltigen Nahrungsmittel, vor allem Topinambur. Dies ist eine Süßkartoffel, die wie ein Unkraut wächst, wenn man sie einmal im Garten hat, so daß man sie fast nicht mehr ausrotten kann. Nicht nur für den Zuckerkranken, sondern für jedermann wäre es günstig, eine freie Ecke im Garten mit Topinambur zu bepflanzen, denn der große Inulingehalt dieser Süßkartoffel ist für jeden naturgemäß Lebenden von nicht geringer Bedeutung. Alle erwähnten Anregungen zeigen uns, wie der Ursache von Krankheiten entgegengesteuert werden kann, und wie sich dadurch der naturfremde Mensch allmählich wieder einer natürlichen, gesunden Lebensweise zuwenden wird.

### Das beste Vollkornbrot

Auch dieses Thema wurde am Aertzekongreß in Pyrmont eingehend behandelt. Dr. Thomas, der Leiter des Institutes für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke setzte sich besonders stark dafür ein und betonte eingehend, daß nur jenes Vollkornbrot zu empfehlen sei, das aus dem besten, noch keimfähigen Weizen zubereitet wird. Es ist also wichtig, ob ein Brot aus einem Getreidegut hergestellt wird, das nicht mehr keimfähig ist, weil es lange der Oxydation des Sauerstoffes ausgesetzt war, oder ob dazu ein frischgemahlenes Korn verwendet wurde.

Ich war sehr beglückt, diese Feststellung aus dem Munde eines namhaften Wissenschaftlers vernehmen zu können, denn bereits seit einigen Jahren ist Dr. Vogel's Flockenbrot nach diesen Grundsätzen hergestellt worden, indem ein voll keimfähiger Weizen auf einer Steinmühle gemahlen und sofort auf schonungsvollste Art und Weise verbacken wird.

Dr. Thomas verglich das Vollkornbrot mit dem Wert von frisch geschlachtetem Fleisch im Verhältnis zu gelagertem oder gefrorenem Fleisch und Wurstwaren. Bei diesem Vergleich sagte er, Vollkornbrot sei frisch geschlachtetes Pflanzenfleisch. Dieser Begriff klingt zwar etwas sonderbar, ist aber im Grunde genommen gleichwohl zutreffend. Ebenso verglich er das Essen von längst zerkleinertem Getreide mit der Einnahme von pflanzlichen Leichen, was sich ebenfalls recht drastisch anhört, aber dennoch eine gute Illustration bedeutet, da das Absinken von Vitamin E und Vitamin B<sup>1</sup> einwandfrei festgestellt werden kann, wenn das zerkleinerte Getreide nicht sofort verarbeitet, sondern in dieser Form noch lange gelagert wird. Sehr wichtig ist auch die Backzeit, denn alles, was eine zweistündige Backzeit übersteigt, ist als eine starke Wertverminderung zu bezeichnen. Durch Tierversuche mit Broten, die 6, 8, 12, ja sogar 24 Stunden gebacken worden sind, konnte man dies einwandfrei feststellen.

Noch andere Qualitäten, die ein einwandfreies Brot aufweisen sollte, fanden eingehende Erwähnung. Ein solches Brot sollte schnittfest und seine Krume gelockert, elastisch, gut kaufähig und nicht klebrig sein. Das Aroma darf nicht durch Zusätze stark verändert werden, sondern muß neutral sein, wenn es nicht verleiden soll. Interessant war die Erklärung, daß in Deutschland der Vollkornbrotkonsum sehr stark zurückgehe und zwar trotz der Propaganda der biologisch eingestellten Aerzte und der Reformhäuser. Wahrscheinlich steht dies im Zusammenhang mit der wirtschaftlichen Einstellung im Bäckergewerbe. Der Bäcker verdient in Deutschland am Weißbrot das Doppelte als am Vollkornbrot und dies trotz der höheren Preislage des Vollkornbrotes. Am Feingebäck verdient er sogar das Vierfache. Das ist der Grund, warum die allgemeine Bäckerschaft in Deutschland kein Interesse am Vollkornbrot hat. Inwiefern dies für die Schweiz gilt, kann ich aus Mangel an statistischen und rechnerischen Unterlagen nicht sagen.