

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 15 (1958)
Heft: 9

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

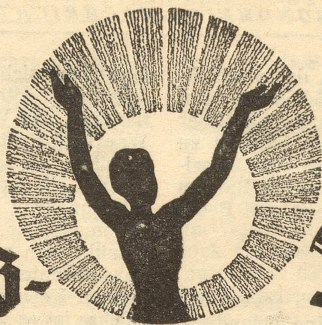
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.04.2026

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

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung



Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . . . Fr. 4.80	Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10775	Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland . . . Fr. 6.—	Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	Bei Wiederholungen Rabatt

1. Goldenes Korn / 2. Unser tägliches Brot / 3. Im richtigen Sinne atmen / 4. Bessere Heilmöglichkeit bei Zuckerkrankheit / 5. Wildfrüchte / 6. Oele und Oelsaaten / 7. Richtiges Würzen / 8. Fragen und Antworten: a) Kreislaufstörung mit hohem Blutdruck und Schlaflosigkeit; b) Nervenzusammenbruch nach Operation / 9. Aus dem Leserkreis: Das harmlose Mittel hilft.

GOLDENES KORN

*Es schreitet froh der Sämann durch die Flur
Und hinterläßt geheimnisvolle Spur,
Denn Körner streut er in der Erde Schoß,
Und was er erntet, ist des Glückes Los.
Aus einem Körnlein werden deren viel,
Ein Halm trägt sie und führt sie treu zum Ziel,
Zur goldenfarbnen, frohen Reifezeit.
Ein Meer von Halmen steht dann bereit.
Es wartet, hin und her vom Wind bewegt,
Bis sich des Schnitters Sense klingend regt,
Dann fällt es hin mit seiner goldenen Last,
Doch findet es am Boden kurz nur Rast,
Zu Garben wird es fleißig nun geeint,
Indes darüber heiß die Sonne scheint. —
Der Körner Reichtum dann sich treu erweist
Als weitres Wunder, das den Schöpfer preist,
Denn du bereitest daraus Mehl und Brot,
Zu stillen täglich deines Hungers Not.
Darum des Kornes Ganzheit für dich ist
Bedingung, die der Weise nie vergißt,
Was golden reift im goldenen Sonnenschein,
Muß golden stetig auch gewertet sein.*

Unser tägliches Brot

Die Grundnahrung aller Völker

Alle kennen wir dem Sinne nach die Bitte um unser tägliches Brot, denn sie ist trotz dem Geist unsres Jahrhunderts, der bis jetzt wenig Vertrauen entwickelt hat, keineswegs abwegig, haben doch zwei Weltkriege dem Mangel die Tore geöffnet, so daß das Hungern nach dem täglichen Brot zur Alltagssorge ganzer Nationen werden konnte. Begrifflich verstehen wir wohl heute noch unter dem Ausdruck des täglichen Brotes, die für den Tag notwendige Ernährung, mag diese nun aus buchstäblichem Brot oder anderen Nahrungsmitteln bestehen. Daß aber dieser Sammelbegriff im Worte Brot seinen Ausdruck findet, weist auf den Vollwert hin, den das Brot in sich bergen kann und sollte. - Nicht das Weißbrot des 20. Jahrhunderts kann damit gemeint sein, denn niemals könnte dieses in seinem entwerteten Zustande unser tägliches Nahrungsbedürfnis decken. Es muß im Gegenteil ein Brot sein, das in seiner Ganzheit den vollen Wert des Kornes in sich birgt, bildet es doch nur als solches die Grundnahrung aller Völker. Das ist nur möglich, weil das Korn mit einem Komplex von wichtigen Nährstoffen, Vitalstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Fermenten und noch

vielen anderen bekannten und unbekanntem Faktoren geschaffen wurde, die alle zusammengenommen, die wichtigsten Funktionen für den Aufbau und Betrieb von unserem Organismus zu gewährleisten vermögen.

Ob zur Zubereitung eines solch vollwertigen Brotes nun Reis, Mais, Roggen, Gerste, Weizen oder sonst eine Getreideart genommen wird, ist weniger wesentlich, denn alle diese Körnerfrüchte enthalten, generell gesagt, mehr oder weniger die gleichen, wichtigen Grundstoffe, die zur Erhaltung des Lebens notwendig sind. Auch die Form des Brotes spielt keine Rolle. Ob wir es uns in Fladen, in Laibform oder einer anderen Zubereitungsart beschaffen, ist belanglos, wenn es nur den Anforderungen entspricht, die von einem vollwertigen Brote verlangt werden müssen. Nur ein Brot aus dem ganzen Korn ist mit all seinen Stoffen, die aufeinander abgestimmt sind, geeignet, als Nahrung wirklich Brot genannt zu werden. In diesem Sinne kann es wirklich als Grundnahrung aller Völker angesprochen werden.

Wir können im rein geistigen Sinne vom Brote des Lebens sprechen, können aber auch seine buchstäbliche Bedeutung ins Auge fassen, denn wenn das ganze Korn sorgfältig verarbeitet wird, vermag es uns mit seinem Vollwert am Leben zu erhalten, während Brote, die nur aus einem Teile des Kornes, vielleicht vorwiegend aus Stärke zubereitet sind, wie dies bei vielen Weißbroten der Fall ist, einen solchen Mangel aufweisen, daß sie ruhig als Brot der Krankheit bezeichnet werden können, da sie der Krankheit tatsächlich die Tore zu öffnen vermögen.

Ob wir im Zelte eines Beduinen oder Arabers sitzen, wo wir das Fladenbrot essen können, das nach primitiver Art zubereitet ist, oder ob wir in der Hütte eines Indianers nicht nur Fladenbrot, sondern auch Laibbrot erhalten, da und dort, je nach der Gegend und dem Stamme beides üblich ist, oder ob wir in Nord-Afrika in einer Berber-Bäckerei ein Laibbrot einkaufen oder bei uns in der Schweiz ein Brot aus dem ganzen Korn auf den Tisch bekommen, bleibt sich gleich, denn alle Brote, die aus dem ganzen Korn sorgfältig zubereitet wurden, sind wirklich als Brot zu bezeichnen.

Was einst den alten römischen Legionären die Kraft zum Durchhalten ihrer großen Strapazen gab, war bestimmt nicht ein Brotersatz, wie wir ihn heute in Amerika und oft auch schon in Europa als schneeweißes Backerzeugnis vor uns haben. Es war tatsächlich ein Brot aus dem ganzen Getreide. Für jeden Tag erhielten diese Legionäre nämlich ein gewisses Quantum Vollweizen, den sie selbst auf ihren Steinmühlen verarbeiteten und das Brot, das so entstand, war wirklich Brot, das genügend nährte, weshalb es auch Kraft vermitteln konnte.

Im 30jährigen Krieg wirkte sich das Backen des Brotes oft zum Verhängnis für die einzelnen Dörfer und Niederlassungen der Menschen aus. Wenn Brot, das aus dem