

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 16 (1959)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Unsere Stärkenahrung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968941>

### **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:** 11.01.2026

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



rung der Individualität ist dadurch gegeben und das Selbstvertrauen wird gestärkt, das bei jungen Menschen mit empfindlichem Gemüt oft bedenklich erschüttert sein kann. Oft erreicht elterlicher Widerspruch oder harte Zurechtweisung nicht, was ein Aufgreifen des Gedankengutes zustande bringt, indem man es durch Gegenfragen und allerlei günstige Ausblicke zu klären sucht. Oft sind besonders junge Menschen eigenartigen Gemütsbewegungen unterworfen und fühlen sich durch offenen Widerstand bedroht oder gar angegriffen. Es ist daher vorteilhaft, ruhig zu bleiben, bis die Äußerung der Gemütsbewegung oder die Offenbarung von Wünschen und Absichten vorüber ist, worauf man, statt voreilig und vereift einzugreifen, erst einmal bejaht, und statt die Verwirklichung von Plänen und Ansichten als unmöglich abzulehnen, sie erst einmal einfach in die Zukunft verschiebt. Auf diese Weise mag eine seelische Schwierigkeit viel eher überwunden werden, als mit krassem Widerstand, der in der Regel bloß eine ungemütliche Lage heraufbeschwört. Wieviel weniger würden wir dadurch die Klage vernehmen müssen: «Ich werde von niemandem verstanden!» Wenn wir dem andern die Wohltat der Aussprache ermöglichen, werden wir viel eher in der Lage sein, ruhig und überlegen mit einem guten Rat das gefährdete Schifflein richtig steuern zu helfen. Ständiger Widerspruch jedoch ist nicht vertrauenerweckend, sondern führt eine Abwehrstellung herbei, die Hemmungen und Erbitterung mit sich bringen kann, was beides gefährlich ist, denn dadurch wird die seelische Einstellung verschlossen, unzugänglich, ablehnend, was mit der Zeit, wenn keine Richtungsänderung eintritt, sogar zu Spaltungserscheinungen des Geistes führen kann. Statt dessen aber kann ein hilfreiches Entgegenkommen, das zur rechten Zeit einsetzt, die Gefahr überwinden helfen. Wer daher im täglichen Umgang mit seinen Mitmenschen eine weise Besonnenheit anzuwenden versteht, der gestaltet sein und ihr Leben nicht nur erträglicher, sondern vermag dadurch Konflikte umgehen und zudem Wohltat bewirken.

### Unsere Stärkenahrung

Wenn es für den Gesunden eine Notwendigkeit ist, Vollkornprodukte zu genießen, um seiner Gesundheit den besten Dienst zu leisten, dann ist es doppelt notwendig, daß auch der Kranke diesem Grundsatz huldigt. Weißmehlprodukte, die für den Körper eine Mangelwirtschaft darstellen, sind unter keinen Umständen zu empfehlen. Weißmehl und daraus zubereitete Teigwaren, Weißbrot, weiße Weggli, kurz jede denaturierte Nahrung, ist unter allen Umständen abzulehnen und zu meiden. Auch Zwieback, der aus weißem Mehl hergestellt ist, kann nicht empfohlen werden. Man sollte also nur naturreine Stärkenahrung genießen, denn nur das, was die Natur hervorbringt und nur die Form, in der sie es uns darreicht, ist für uns von Nutzen. Auch bei der Stärkenahrung gilt die Forderung, daß Nahrungsmittel gewissermaßen Heilmittel sein sollten. Diese Pflicht erfüllt allein die Naturnahrung, also in der Hinsicht die Vollkornerzeugnisse, die zu Heil- und Diätzwecken vorzügliche Dienste zu leisten vermögen.

#### Der Naturreis

Es ist uns bekannt, daß in der Reiskleie heilwirkende Stoffe enthalten sind, die dem ganzen Körper, vor allem aber auch der Leber, zugute kommen. Kein Wunder, daß besonders bei jenen Völkern, die viel Naturreis genießen, verhältnismäßig wenig Leberstörungen zu verzeichnen sind. Man sollte also die Reiskleie eher noch zusätzlich verwenden, als irgendwie den Fehler zu begehen, sie dem Reis zu entziehen.

Wer gewohnt ist, Naturreis zu genießen, merkt, wie wohl genährt er dadurch ist. Er braucht nicht große Mengen zu essen, um gesättigt zu sein und doch rasch

wieder Hunger zu verspüren, denn ein Gericht aus Naturreis hält an. Dadurch wird auch die Bauchspeicheldrüse entlastet und geschont, was wiederum der Leber zugute kommen kann. Der Naturreis ist zudem viel schmackhafter als der übliche weiße Reis, nur braucht er etwas länger, bis er genügend weich ist. Wenn wir ihn indes morgens nach gründlicher Reinigung mit genügend Wasser 5 Minuten kochen lassen, dann wird er bis zur üblichen Kochzeit den Rest des Wassers aufgesogen haben und soweit aufgequollen sein, daß er nur noch eine kurze Kochzeit benötigt, um schmackhaft körnig zu bleiben. Wer Kartoffelspeisen vorzieht, hat oft Mühe sich an die Reinsnahrung zu gewöhnen, wiewohl diese bedeutend wertvoller ist, als es Kartoffeln sein können. Ein Beweis liegt in der Ausdauer und Stärke der chinesischen Kuli, die oft fast ausschließlich von Naturreis leben. Um nun diese Werte auch jenen zugänglich zu machen, die keine Vorliebe zum Reis haben, ist es notwendig, ihn stets sorgfältig schmackhaft zuzubereiten. Eine grundlegend gute Würze bildet der Knoblauch. Auch die Beigabe von Küchenkräutern ist vorzüglich und anregend, so vor allem Thymian. Auch Tomaten sind als Beigabe ebenfalls beliebt. Sie können zur angenehmen Abwechslung dienen, denn wir dürfen ruhig 2—3mal wöchentlich Reisspeisen genießen, insbesondere, wenn wir über gewisse Störungen zu klagen haben, denn auch der Leber ist Reis sehr bekömmlich.

#### Der Roggen

Obwohl auch die Vollroggennahrung im gleichen Sinne auf unserem Speisezettel nicht fehlen sollte, ist es doch sicher in den wenigsten Familien üblich, daß der Roggen regelmäßig oder überhaupt je einmal als Vollkorngericht zugezogen wird, und doch würde er unserer Gesundheit gute Dienste leisten. Bekannt ist ja die ausgezeichnete Wirkung des Roggenbrotes für unsere Zähne. Wer davon absehen möchte, den Roggen in ganzen Körnern zu kochen, kann diese auch in ihrem Vollgehalt geschrotet verwenden. Bekannt sind zudem die Roggenflocken oder das Roggenvollmehl. Unser Flockenbrot enthält 80 % Roggen und ist als Beigabe zu Rohkost eine vollwertige Nahrung. Auch das Knäckeibrot besteht zum Teil aus vollem Roggen, wie auch das Roggenbrot mit Kümmel, das man vielerorts erhält, und das ebenfalls sehr zuträglich und daher zu empfehlen ist. Es ist bestimmt gut, wenn Vollroggen in vielfacher Art in der Ernährung des Kranken Verwendung findet. Zu beachten ist bei allen Getreidearten, daß der Vollwert nur im biologisch gezogenen Getreide enthalten ist.

#### Der Weizen

Sofort nach dem Roggen kommt der Vollweizen. Was daher vom Roggen gesagt werden kann, gilt auch für den Weizen, denn ein Gericht aus Vollweizenkörnern ist überaus kräftig und schmackhaft. Im Grunde genommen wird der Weizen besser bewertet als der Roggen, aber die Erfahrung hat gezeigt, daß in gewisser Hinsicht dem Roggen der Vorzug gehört, denn er besitzt prozentual mehr Mineralstoffe und weniger Stärke, weshalb er besonders bei gestörter Leberfunktion als günstiger bezeichnet werden kann. Immerhin sollte zur Abwechslung auch der Weizen verwendet werden, denn jede Getreideart hat wieder einen anderen Gehalt und besitzt demnach für den Körper wieder eine andere Bedeutung. Auch den Weizen kann man auf verschiedene Arten zubereiten wie den Roggen, indem man die ganzen Körner verwertet oder sie schrotet. Weizenflocken und Weizenmehl sind ebenfalls erhältlich. Wer Fettgebackenes erträgt, kann sich auch würzige Bratlinge zubereiten, worauf allerdings Kranke und vor allem Leberleidende verzichten müssen, da fettgebackene Speisen ja gemieden werden sollten. Es ist auch günstig, wenn man bei Verwendung von Hafer immer  $\frac{1}{3}$  Weizenflocken beifügt, da alsdann der Hafer nicht so sehr hitzt. Dies gilt auch fürs Birchermüesli.



### Der Hafer

Bekannt ist uns allen, daß Pferde mit Hafer sehr gut gedeihen. Er kann also auch uns Kraft verleihen. Besonders auch den Nerven ist er sehr bekömmlich, bereitet man doch aus dem Saft der biologisch gezogenen, blühenden Pflanze das beste nutritive Nervenmittel, bekannt als *Avena sativa*. Es ist der Gehalt an Avenin, der diese günstige Wirkung auf das Nervensystem auszuüben vermag. Dies ist der Grund, weshalb es vorteilhaft ist, öfters Hafer zu verwenden. Auch bei Durchfall ist er grossartig in seiner Wirkung. Mancher Durchfall mag verschwinden durch eine ausschließliche Diät mit Haferflocken, die man gründlich kauen und gut durchspeicheln muß. Da Hafer demnach trocknet, sollte er bei Verstopfung quantitativ etwas eingeschränkt werden. Bekanntlich verwendet man zum Bircher- oder Frucht-müesli Haferflocken. Man kann jedoch auch aus den ganzen Körnern eine schmackhafte Speise bereiten. Bekannt sind auch die Hafergrütze und das Hafermehl. Sehr nahrhaft, schmackhaft und bekömmlich sind Hafer-suppen oder für ganz Empfindliche Haferschleime. Vor-züglich schmecken sie, wenn sie mit Knoblauch und Kü-chenkräutern gewürzt werden. Eine gute Hafersuppe mit belegten Vollkornbrötchen und Salat ist besonders für den Kranken eine vollwertige Mahlzeit.

### Die Gerste

Nicht alle lieben die Gerste, ja, vielerorts kommt sie überhaupt nie auf den Tisch, obwohl auch sie ihre ganz bestimmten Vorzüge besitzt. Regelmäßige Einnahme von Gerste hilft den innern Brand rasch stillen, der beson-ders bei Leberfunktionsstörungen öfters auftritt. Wenn man das ganze Korn überbrüht und ziehen läßt, erhält man einen Tee, der ebenfalls den innern Brand zu stil-len vermag. Dieses Gerstenwasser ist auch in den Tropen bekannt, wo es als ausgezeichnetes Mittel gegen Durst, fieberhafte Zustände und ebenfalls gegen den erwähnten innern Brand angewendet wird. Kocht man die Gerste mit Weinbeeren, dann wird sie, wie auch das dabei gewonnene Gerstenwasser bei stillenden Müttern die Milchbildung fördern. Bekannt ist ja auch allent-halben die Gerstensuppe, die, wenn schmackhaft zube-reitet, wirklich nicht zu verachten ist.

### Der Buchweizen

Nicht alle kennen den Buchweizen, und doch ist er unter den Stärkeprodukten eine angenehme Abwech-slung. Er ist zudem leicht verdaulich und zu Salaten und Gemüse eine angenehme Beigabe. Der ganze Buchweizen kann einfach nur als Brei zubereitet werden, indem man ihn mit frischen Suppen- und Küchenkräutern schmackhaft würzt. Man kann ihn aber auch im Ofen gratinieren, oder man kann ihn nach dem Kochen in einer Form abkühlen lassen, worauf man die Masse stürzt, um sie alsdann kalt zu Salaten zu servieren. Sie schmeckt auch so ausgezeichnet und bildet auf unserem Speisezettel eine Bereicherung.

### Die Hirse

Früher war diese Stärkenahrung allgemein bekannt. Dann aber geriet sie längere Zeit in Vergessenheit, um nun aber heute in der neuzeitlich geführten Küche wie-derum eine Rolle zu spielen und dies mit Recht, denn sie ist sehr kieselsäurereich, hilft also überall da flicken, wo es notwendig ist. Dies kommt auch dem Allgemein-zustand wesentlich zugute, denn alles, was in Ordnung ist, hilft mit, die Ordnung aufrecht zu erhalten, was auch für unsern Körperhaushalt gilt. Hirse nährt zu-dem vorzüglich, weshalb sie dem Hunger der heranwach-senden Jugend Rechnung tragen kann. Wir können sie sowohl als Süßspeise verwenden oder auch mit Kräu-tern gewürzt als Brei, können sie ferner im Ofen gra-tinieren oder als Bratlinge zu Salaten und Gemüse ser-vieren. Sie bildet eine vollwertige Abwechslung zur an-dern Stärkenahrung.

### Der Mais

Daß der Mais eine wertvolle Stärkenahrung ist, be-weist der Indianer, für den er ein unentbehrliches Haupt-nährmittel bedeutet. Auch bei uns ist er vielerorts so eingebürgert, daß er täglich auf den Tisch kommt. Man kennt ihn aber in der Hauptsache als Maisgries und bereitet daraus Maisbrei, Maisschnitten oder bäckt ihn im Ofen. Allmählich verwendet man zu den Mahlzeiten auch den Grünmais, indem man die ganzen Maiskolben schwellt oder grillt und mit etwas süßer Butter genießt. Doch auch ohne Butter ist er schmackhaft und süß und besitzt in der Form noch einen gewissen Heilwert.

### Die Kartoffeln

Obwohl die Kartoffel keine Körnerfrucht ist, gehört sie als mehliges Knollengewächs dennoch zu unserer Stärkenahrung. Unentbehrlich scheint sie uns heute zu sein, und wir bedenken dabei nicht, daß sie früher bei uns nicht heimisch war. Hafer war die eigentliche Kraft-nahrung unserer Vorfahren, bis sich die Kartoffeln aus Amerika auch bei uns einbürgerten und nun meist zum Nationalgericht geworden sind, das auf so mannigfache Art zubereitet werden kann, daß man dadurch viel Ab-wechslung im Speisezettel gewinnt. Roter Kartoffelsaft besitzt bei Geschwüren bekanntlich wunderbare Heil-werte. Für Kranke, besonders Leberleidende, ist es an-gebracht, die Kartoffeln nicht im Fett zu kochen. Pell-kartoffeln mit Quark und Salat ergeben eine vollwertige schmackhafte Mahlzeit.

### Die Soja-Bohne

Eigentlich sind die Bohnenarten Eiweißlieferanten, so auch die Sojabohne, nur dient sie ebenfalls noch als Stärkenahrung. Sie ist allerdings als Nahrungsmittel noch zu wenig bekannt, enthält sie doch ein wertvolles Eiweiß, ferner etwas Lezithin, das auf die Nerven gün-stig wirkt und zudem verschiedene interessante Fer-mente, die die Leber anregen und günstig beeinflussen und auch die Verdauung etwas fördern. Soja hat sich daher, in bescheidenen Mengen genossen, auch für den Kranken vorzüglich bewährt. Bekannt ist bei uns das Sojamehl, und auch Sojaflocken sind erhältlich.

## Wie schützen wir uns vor Strahlenwirkungen

### Eine wachsende Sorge

Immer schwieriger wird es, sich gegen die stets stär-ker werdende Strahlenwirkung der Atomexplosionen zu schützen. Beobachtungen haben gezeigt, daß genau wie bei Föhn und anderen bioklimatischen Einflüssen nicht alle Menschen gleich empfindlich sind, sondern darauf verschiedenartig reagieren. Kein Wunder, daß Forscher deshalb berichten können, an den Folgen der letzten Atombombenexplosion würden 50 000 Menschen an Krebs sterben. Diese Opfer brauchen nicht unbedingt in un-mittelbarer Nähe der getätigten Explosionen zu leben. Es handelt sich bei der erwähnten Aussage um eine Schätzung, welche Personen betrifft, die infolge ihrer konstitutionellen Empfindlichkeit oder Veranlagung durch die Streuung der außergewöhnlichen Strahlen Krebs ausgelöst erhalten, woran sie zugrunde gehen kö-nnen, wenn nicht die richtigen Gegenmaßnahmen das Un-glück ganz oder teilweise abzulenken vermögen.

Mit Recht fragen wir uns heute, ob wir den Schädi-gungen einfach willkürlich ausgeliefert sein müssen, ohne daß uns eine Gegenwehr zur Hilfe bereitsteht? Die Frage ist vollauf gerechtfertigt, denn noch ist kein Medi-kament oder eine andere Schutzmaßnahme gegenüber der erwähnten, schlimmen Wirksamkeit bekannt. Be-reits versucht man radioaktives Wasser durch Filtrie-ren mit einer Mischung von Sagemehl und Torfmoos wie-der zu neutralisieren, und mit der Zeit wird man wohl allgemein zu dieser Methode greifen müssen, um wenig-