

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 8

Artikel: Nährendes Brot
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969523>

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: 27.12.2025

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

größer ist daher die Verantwortung des weißen Mannes, denn wie kann er Gutes übermitteln, wenn er sich selbst nur zum Schein einer Religion bedient, die für ihn möglichst bequem und dehnbar ist? Ich habe Indianer kennen gelernt, die sich nicht nur von den Ueberlieferungen ihrer Vorfahren frei gemacht haben, sondern auch von der Ungarnung der bestrickenden Ansichten, die die Zivilisation mit sich brachte. Indianer, die diesen beiden Fesseln entrinnen konnten, weil sie ein hörendes Ohr hatten, wenn sie mit jenen Vertretern biblischer Wahrheiten und Grundsätze zusammenkamen, die, wie einst die Glieder der Urkirche, kompromißlos dem göttlichen Vorhaben er-

geben sind, waren so rasch im Stande das Gute zu lernen und auszuleben, daß ihnen selbst weltliche Behörden das Lob eines ehrenhaften Leumundes nicht absprechen können. So wäre es denn gut, wenn der Weiße erst selbst einmal sein Gewissen mit den göttlichen Forderungen und Absichten in Anklang bringen würde, um den bedrängten Naturkindern nicht nur ein Scheinlicht, sondern das helleuchtende Licht nicht irrender Wahrheit überbringen zu können, denn einzige Wahrheit kann die Fesseln dieser oder jener Art sprengen und von moralischem Zerfall und sittlicher Verkommenheit befreien.

Nährendes Brot

Vitamin- und Mineralstoffmangel haben den Aerzten der weißen Rasse in den letzten Jahren und Jahrzehnten viel Kopfzerbrechen verursacht, denn es ist eine Tatsache, daß viele Krankheiten auf Grund dieses Mangels in unseren Nahrungsmitteln gefördert oder direkt hervorgerufen werden.

Der Franzosenkönig Ludwig XIV. ist vor allem wesentlich mitschuldig an der nährenden Entwertung des Brotes. Aus materieller Berechnung heraus hat er damals durch die Einführung von Mahlprämien zugleich auch das Weißbrot geschaffen. Vor seiner Zeit kannte man allgemein nur das damals übliche Vollkornbrot in Form von Bauernbrot, also ein Schwarzbrot oder Graubrot. Dieses verursachte nicht den Vitamin- und Mineralstoffmangel, der dem Weißbrot zur Last gelegt werden kann, und dieser Vorteil zeigte sich denn auch in einem besseren Knochenbau und in gesunden Zähnen. Es war damals noch ein nährendes Brot, das dem Wert entsprach, den die Bitte um das tägliche Brot in sich schließt. Je schonungsvoller man das Getreide, das zur Brotbereitung verwendet wird, behandelt, umso besser wird unser Brot zu nähren vermögen. Ludwig XIV. hat demnach seinem Volk mit der Entwertung des Mehles und somit auch des Brotes gesundheitlich und wirtschaftlich keinen guten Dienst geleistet. Seither hat sich die Gewohnheit, Weißbrot als tägliches Brot

zu genießen, leider auch im übrigen Europa eingebürgert und auf diese Weise das übliche Schwarzbrot verdrängt. Oft erhält man sogar nicht einmal mehr in ländlichen Gaststätten ein dunkles Brot. In Amerika aber ist ein förmlicher Wettkampf üblich, um das weißeste Brot liefern zu können. Ueberall in der Untergrundbahn von New York kündigt die Reklame eindringlich das weißeste Weißbrot an. Daß ein solches Brot nicht mehr den Nährwert besitzt, den es als unser tägliches Brot aufweisen sollte, leuchtet bestimmt jedem ein.

Ersatzstoffe oder Naturnahrung?

Selbst die Industrie erkannte diesen Mangel und brachte deshalb, um ihn wieder einigermaßen ausgleichen zu können, sehr viele mineralstoff- und vitaminhaltige Tabletten und Präparate in den Handel. Tatsächlich werden nirgends soviel Vitamin- und Mineralstofftabletten gebraucht wie in Amerika. Auch der Nahrung fügt man allgemein Vitamin- und Mineralstoffsalze bei. Ist dies nun aber der richtige Weg, um zu dem zu gelangen, was wir für unsere Ernährung und Gesunderhaltung benötigen? — Die Natur bietet uns ihre natürlichen Gaben, die uns genügend Vitamine und Mineralstoffe zuführen können, weshalb es bestimmt ein unnützer und verkehrter Umweg bedeutet, wenn wir die natürlich dargereich-

te Nahrung zuerst entwerten, um ihr nachher wieder jene Stoffe zuführen zu müssen, deren wir sie beraubt haben. Leider birgt die künstliche Art zudem nicht den gleichen Nutzen in sich, denn was die Natur uns bietet, ist nicht tot, sondern lebendig. Sie wirkt durch weise Dosierung, durch Spurenelemente und Energiefaktoren, die wir in ihrer Wirksamkeit zu wenig erfaßten und sie auch nicht nachahmen können. — Wir erschweren somit unsere Ernährungsfragen bedeutend, wenn wir den unschätzbarcn Wert des Ganzheitsprinzips mißachten! Kein Wunder, wenn jene Völker besser beraten und besser versorgt sind, die sich nicht bemühen, die Nährstoffe zu ändern, sondern sie lassen, wie sie ihnen die Natur bietet.

Natürlich lebende Indianer verwerten das ganze Korn, aus dem sie Brei, Fladen- oder Laibbrote bereiten. Sie mahlen das Getreide sogar vorteilhaft auf Steinmühlen, verteigen das Mehl unmittelbar und backen das Brot im eigenen Dampf in ihren kleinen Backöfen. — Für den Besucher verschiedener Länder ist es sehr eigenartig und auffallend, wenn er nicht nur bei den Indianern, sondern sogar schon bei den Bauern in Griechenland die ähnlichen, halbkugelförmigen Backöfen neben der bäuerlichen Behausung entdeckt. Also sind auch sie noch auf die natürliche Brotzubereitung eingestellt, und da der Grieche ebenfalls Gemüse und Kräuter natürlich verwendet und nicht entwertet, führt er sich auch in der Hinsicht noch reichlich Vitamine und Mineralstoffe zu, die zusammen mit einem nährenden Brot den Knochenbau und die Zähne günstig zu beeinflussen vermögen. — Auch bei den Aarabern und Beduinen des mittleren Ostens finden wir auf dem Lande, vor allem bei den Zeltbewohnern, jedoch auch in den kleineren Dörfern ein Fladen- oder Laibbrot, das aus dem ganzen Korn zubereitet wird. Deshalb kann auch hier als Folge eine gesundheitlich zähe Grundlage mit guten Zähnen festgestellt werden. Wir finden auch bei jenen Negern in Afrika, die noch natürlich leben, Brot aus dem ganzen Getreidekorn, was auch bei ihnen schöne, unverdorbene Zähne und ein gutes Knochensystem ermöglicht.

Wir brauchen indes nicht einmal so weit zu reisen, denn schon in unsren Walliser-tälern, wo noch die Sitte herrscht, einmal im Jahr das bekannte Walliser-Roggenbrot herzustellen, sind als Folge dieses nährenden Brotes starke Zähne und ein guter Knochenbau zu verzeichnen. — Als einst das alte Rom Mittelpunkt der 6. Weltmacht war, spielte das tägliche Brot den Legionären gegenüber eine wesentliche Rolle, mußten diese doch großen Strapazen standhalten und durften daher nicht durch entwertete Nahrung verweichlicht werden. Täglich erhielt deshalb etn jeder der kräftigen Krieger eine gewisse Menge ungemahlene Getreidekörner, die er sich selbst auf einer Steinmühle mahlen und dann verbucken mußte. Es war eine Mühe, die sich lohnte, denn noch heute kann nachgewiesen werden, daß auch bei diesen Männern der Knochenbau und die Zähne in voller Ordnung waren, was bei Verabreichung von Weißmehl nicht der Fall gewesen wäre.

Da die heutigen Lebensverhältnisse unserer Gesundheit mehr zusetzen als früher, ist es für uns doppelt wichtig und wertvoll, wenn wir Naturnahrung genießen, wenn vor allem unser tägliches Brot jenen Nährwert besitzt, dem ein gutes Vollkornbrot entspricht. Die Erfahrungen der Vergangenheit und die Naturvölker beweisen uns, daß wir nicht fehlgehen, wenn wir unsren Kindern täglich die gesundheitliche Wohlfahrt wiederfahren lassen, die ein vollwertig nährendes Brot zu bieten vermag. Es ist nicht nur Einbildung, sondern Tatsache, daß ein solches Brot rascher sättigt, weshalb wir davon also weniger benötigen als von irgend einem Weißbrot. Ein gutes Vollkornbrot, wie Vogels Flockenbrot, Wærland-, Steinmetz- oder Bircherbrot, kurz eines, das den vollen Anforderungen als tägliche Grundlage unserer Ernährung entspricht, ist trotz der höhern Preislage preiswerter, weil es rascher, besser und anhaltender nährt. Da es auch in gesundheitlicher Hinsicht den gestellten Anforderungen entspricht, sollten wir es wirklich zu unserem täglichen Brot erwählen, und es sowohl beim Frühstück, wenn benötigt auch beim Mittagsmahl und Abendessen, wie auch zur Zwischenverpfle-

gung zuziehen. Auch während der Ferienzeit, auf Spaziergängen und größeren Touren sollte es uns stets zur Verfügung stehen.

Entgegengesetzte Ansichten

Trotz seiner Vorzüglichkeit fehlt es aber nicht auch an andern Meinungen, ja sogar an völlig entgegengesetzten Ansichten, sonst wäre es in Gaststätten und Hotels nicht üblich, daß nur Weißbrot und weiße Weggli verabreicht werden. Ja, es gibt sogar in Westdeutschland ein Institut für Ernährungsphysiologie, das nach den Veröffentlichungen von Dr. Ralph Bircher im «Wendepunkt» vom Juli 1960 behaupten soll, Weißbrot sei gesünder und entspreche unsrern Lebensbedingungen besser, und das kleiereiche Brot sei nicht einmal für die Gesunderhaltung der Zähne notwendig. Wer daher mit Kleie esse, wirtschaftet unrationell mit seinem Körper und dergleichen mehr. Die Stellungnahme von Dr. Bircher gegenüber solchen Behauptungen ist schlagend, bezeichnet er sie doch als vermoderte Lehrsätze aus einer Epoche, die noch nichts von Vitaminen wußte. Alle Forschung der letzten 50 Jahre überhüpft, so erklärt Dr. Bircher, würden diese der Oeffentlichkeit wieder als Allerneustes vorgesetzt. Er nennt diesen Bericht eine Schmach für die deutsche Wissenschaft und vermutet, daß er den Wünschen der Mühlenindustrie entspreche, die 95 Prozent ihrer Rieseninvestitionen abschreiben müßte, wenn der Konsument zum Vollkornbrot überginge. — So war denn die Berechnung Ludwig XIV. keineswegs verfehlt, als er dieses Mahlverfahren zur Erlangung einer neuen, vorzüglichen Einnahmequelle einführte. Aber wie damals so ist es auch heute noch ein Verfehlens an der Gesundheit des Volkes, wenn solche Berechnung zu falschen Behauptungen führt. Wer sich davon beeinflussen läßt, huldigt mehr seinem verdorbenen Gaumen als vernünftiger Ueberlegung.

Eichhörnchen und das Flockenbrot

Es ist sonst nicht üblich, daß sich auch Eichhörnchen an diesem Brotproblem beteiligen, denn wie sollten sie es auch können! Gleichwohl zeigt da eine kleine Episode, daß diese turnfrohen Waldbewohner leiden-

schaftlich gerne Flockenbrot genießen. Es ist für sie täglich auf einem Fenstersims erhältlich, zu dem es nur eines kleinen Sprunges von der nächsten Buche des angrenzenden Waldes bedarf. Täglich finden sich daher dort einige Eichhörnchen ein, die je nach ihrem Alter und ihren Fähigkeiten verschiedene Gewohnheiten pflegen. Eines der ältern Generation, das das Futterplätzchen zuerst entdeckt hat, setzt sich immer mit der größten Selbstverständlichkeit zum Schmause nieder. Es nagt und nagt, knuspert und knuspert, bis die letzte Brotrinde verschwunden ist, was bis zu einer Viertelstunde dauern kann. Wohl wächtert es dabei immer wieder mit einem Auge und ist zum Sprunge bereit, aber es hat doch seine Scheu soweit verloren, daß wir ihm ruhig zusehen dürfen. Wagt sich in der Zeit seiner Anwesenheit eines seiner Genossen herzu, dann beginnt eine tolle Verfolgungsjagd über die Aeste und durch das Blättermeer der Buchen, bis der Eindringling vertrieben ist. Er kommt aber wieder, wenn das Feld geräumt ist und hat dann oft das Glück, einige neue Brotabfälle vorzufinden und erhaschen zu können. Auch die Jungen kommen hie und da herbei, und da sie noch nicht die gleich weiten Sprünge wagen, klettern sie behutsam am hölzernen Fensterladen auf und ab und holen sich rasch ein Ränftlein, um dann wieder davon zu fliehen. Am eifrigsten suchen sie diesen Futterplatz zur Regenzeit auf. Eines der Jungen, ein hübsches, rötliches Tierchen mit weißem Brüstchen, ließ es sich einmal nicht nehmen, den ganzen Brotvorrat, den es auf dem Fenstersims erblickte, einzeln wegzuholen, da es nicht wagte, vergnüglich sitzen zu bleiben, denn es fürchtete die Verfolgung seines stärkeren Genossen. So trug es denn ein Brotränftlein nach dem andern weg, um ein jedes von ihnen in sicherem Versteck zu verbergen und nachträglich alles ohne Streit in Ruhe genießen zu können. Das ist bestimmt besonders für die liebe Kinderwelt eine drolige Brotpropaganda. Wenn also schon die Eichhörnchen keine Mühe scheuen, um täglich Vogels Flockenbrot genießen zu können, sollte es da auf dem Tisch für unsere Kinder fehlen? Wer sich und ihnen täglich Vollkornbrot verschafft, sorgt dadurch für

die beste Ernährungsgrundlage, denn es lohnt sich gesundheitlich, wirtschaftlich

und auch geschmacklich für den Gaumen täglich ein gut nährendes Brot zu genießen.

Neue Kopfweh- und Schmerzstilltabletten

Fast täglich entstehen neue Kopfweh- und Schmerzstilltabletten. Prüft man ihre Zusammensetzung, dann sind oft nur die Grundstoffe etwas anders zusammengestellt oder gruppiert. Alle diese bekannten Markenartikel, der zum großen Teil aus Teer-derivaten hergestellten Tabletten und Pulver, sind indes giftig.

Bereits schon 40 Jahre habe ich Versuche mit der Pestwurz vorgenommen, während sich Bekannte von mir schon 30 Jahre dieser eigenartigen Pflanze zugewandt und Kraft, Zeit und Geld geopfert haben, um die Wirkstoffe dieser sonderbaren Wurzel, die unter den bei uns wachsenden Wildpflanzen das größte Blatt entwickelt, gründlich zu erforschen. Ihr Name Pestwurz ist nicht von ungefähr, denn bei Pestepidemien soll sie alleine noch Hilfe und Schutz geboten haben. Es hat sich nun erwiesen, daß bei den verschiedenen Versuchen, aus der Pestwurz Stoffe heraus zu isolieren, die bei Krebs und ähnlichen Zelldegenerationserscheinungen wirksam sein sollen, tatsächlich Wirkstoffe darin gefunden wurden, die gewisse Spasmen und Spannungen im Nervensystem zu lösen vermögen. Daraus ersah man, daß aus der reinen Pestwurz, die auf lateinisch den Namen Petasites officinalis trägt, ein zuverlässig wirkendes, völlig giftfreies Kopfweh- und Schmerzstillmittel bereitet werden kann. Genaue, wissenschaftliche Forschungen von namhaften Professoren haben gezeigt, daß die schmerzstillende Wirkung, in gewissen Dosen verabreicht, denjenigen des Morphiums nicht viel nachsteht. Wenn man bedenkt, daß es sich dabei um ein giftfreies, pflanzliches Produkt handelt, dann kann man diese Kopfweh- und Schmerzstilltabletten bestimmt als eine große Errungenschaft begrüßen. Petasan kann in der neuen Konzentration ohne Bedenken auch von ganz empfindlichen Menschen, von jung und alt, angewendet werden. Ob dabei je nach der konstitutionellen Sensibilität eine, zwei oder mehrere Tabletten nötig sind, um

das Kopfweh oder einen anderen Schmerz zu bekämpfen, spielt keine Rolle, denn es werden dadurch keine Nebenwirkungen in Erscheinung treten. Es ist anzunehmen, daß Petasan in vielen Ländern sieghaft Fuß fassen wird, denn es entspricht einem großen, schon längst fälligen Bedürfnis.

Seine Vorteile bei Periodenstörungen und Migräne

Da sich Petasan als Spasmolytikum bewährt hat, kann es auch bei Periodenschmerzen und Periodenkrämpfen vorteilhaft gezogen werden. Viele Mädchen und Frauen sind überaus dankbar, dadurch ein giftfreies, pflanzliches Mittel zu haben, das bei den leidlichen Periodenkrämpfen helfen kann. Dabei ist allerdings darauf zu achten, daß Petasan zu diesem Zweck am allerbesten und zuverlässigsten hilft, wenn die Tabletten bereits drei Tage vor Eintritt der Periode eingenommen werden, damit fortlaufend bis die Periodenzeiten vorüber ist, und zwar werden 3–5 mal täglich 2 Tabletten zu 0,5 g genügen, um dadurch den leidlichen Krämpfen möglichst entgehen zu können.

Auch Migräneanfälle sind eine unangenehme Angelegenheit, da sie nicht selten mit Galleerbrechen ihren Ausgang finden. Ein Intellektueller, der durch Aerger und geistige Ueberanstrengung immer heftige Migräneanfälle erhielt, die ihn jeweils etwa zwei Tage arbeitsunfähig machten und erst nachließen, wenn er ungefähr viermal Galle erbrochen hatte, konnte den Anfall kupieren durch Einnahme von 4 mal 2 Tabletten im Tag. Nur ein leichtes Druckgefühl war an Stelle der heftigen Anfälle noch für einige Stunden festzustellen.

Eine Frau aus St. Gallen, die schon jahrelang an Migräne litt und fast alles, was dagegen erhältlich ist, mit nur bescheidenem Erfolg geschluckt hat, meldete sich persönlich, um strahlend zu berichten, daß sie noch nie eine solch wunderbare Hilfe erfahren habe. Auch sie bemerkte nach Ein-