

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Heilwirkende Getreidenahrung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969526>

#### **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>**

festigen, daß es ihm im schönen, aber tiefgelegenen Tessin dennoch wohl sein wird.

Es wird sich für uns überhaupt lohnen, einige blühende, zerkleinerte Ginsterzweige in 50 %-igen Alkohol oder in guten Kognak zu legen. Dies ergibt eine wunderbare Medizin, die wir das ganze Jahr hindurch einnehmen können. Wir werden mit der Zeit sogar die Rhythmusstörungen des Herzens loswerden, wenn wir regelmäßig 3-5mal

täglich 20-30 Tropfen dieses einfachen Herzmittels einnehmen.

Wie erfreulich ist es doch, daß uns die Pflanzenwelt bei Herzleiden nicht im Stiche läßt, sondern uns tatsächlich wertvolle Hilfe darreicht. Die soeben geschilderten Pflanzen gehören zu den wirksamsten Mitteln, doch gibt es noch andere, die ebenfalls erwähnenswert sind. Wir werden sie daher bei anderer Gelegenheit zur Sprache bringen.

## Heilwirkende Getreidenahrung

Es ist bereits vielen von uns bekannt, daß nicht nur Kräuter, sondern auch Nahrungsmittel eine große Heilwirkung haben können. Meist erkennt man erst nach langem Beobachten und nach viel Ueberlegungen, woher bei den verschiedenen Völkern ein besonders guter Gesundheitszustand kommen mag. Es gibt gewisse Gegenden und einsame Täler, in denen oft ganz besondere Ernährungsgewohnheiten gepflegt werden, die entweder typische Manglerscheinungen auslösen oder aber gesundheitliche Vorzüge in Erscheinung treten lassen.

Die Walliser, die in ihren Tälern noch immer ihr Vollroggenbrot genießen, besitzen bekanntlich auch noch schöne Zähne, da diese Vollroggennahrung durch ihren reichen Mineralsalzgehalt die Zahnkarries fast gänzlich zu verhindern vermag. Dabei sollen die organischen Verbindungen des Fluors eine wesentliche Rolle spielen.

### Die Gerste

Allgemein weniger bekannt und auch weniger beliebt, ist eine andere heilwirkende Getreideart, die mich schon längst beschäftigt hat, nämlich die Gerste. Wir sind gewohnt, sie meist nur als Suppe dann und wann zu verwenden, und in der Regel ist man selbst darüber nicht groß erbaut. Trotz ihrer guten Wirksamkeit wird sie in unsren Gegenden meist nur als Schweinefutter zugezogen, weil wir bis jetzt zu wenig Wertschätzung für sie aufzubringen vermochten.

Die heilwirkenden Stoffe befinden sich besonders in den äußern Schichten der Gerste, die bei der Rollgerste leider zum größten Teil abgeschliffen werden. Das ist der

Grund, warum Tiere, die Gerstenschleifmehl erhalten, so gut gedeihen. Wenn sie längere Zeit davon genährt werden, sollen sie, wie behauptet wird, niemals von Magen- oder Darmleiden befallen werden, ja sogar die Krebsanfälligkeit kann sich dadurch völlig verlieren.

### Die Wirksamkeit der Gerste bei einzelnen Völkern

In tropischen Ländern liefert die Gerste ein vorzügliches, heilwirkendes Getränk bei Fieber. Schon manchem ist dabei dieses Barley-Water oder Gerstenwasser zur unschätzlichen Hilfe geworden. Bekanntlich soll auch das Hunsavolk zum großen Teil seine gesunde Grundlage der Vollgerstennahrung zu verdanken haben. Krebs, Zuckerkrankheit, Arthritis, hoher Blutdruck, sowie Herz- und Gefäßleiden sollen bei diesem Volke, wie die Berichte melden, unbekannt sein.

Auf dem steinigen Boden von Sardinien gedeiht nur die Gerste. Auch dieses urwüchsige, kernig gesunde Völklein mag in erster Linie den kräftigen Knochenbau und die guten Zähne auf den Genuß von Vollgerstennahrung zurückführen. Selbst der Umstand, daß Krebs in Sardinien fast unbekannt ist, soll damit zusammenhängen.

Neben andern natürlichen Ernährungs- und Lebensumständen soll die Vollgerstennahrung auch bei den Arabern, Beduinen und Berbern wesentlich dazu beitragen, daß diese Volksstämme weder Abführ-, noch Krebsheilmittel benötigen. Das Vollgerstenbrot der Marrokaner und der Berberbauern ist übrigens auch für uns, abgesehen von seinem gesundheitlichen Wert, eine sehr

schmackhafte Nahrung. Sie vermag natürlich auch einen kräftigen Hunger besser und länger zu stillen als unsere Weggli und Weißbrotnahrung.

Bei den Drusen, die als eigenartiges, für sich abgeschlossenes Volk in den Bergen Palästinas leben, habe ich selbst ein sehr schmackhaftes Fladenbrot aus Gerste gegessen. Diese tägliche, heilwirkende Naturnahrung ist bestimmt auch bei diesen Drusen wesentlich daran beteiligt, daß sie sich als gesundes, muskulöses, widerstandsfähiges Volk erhalten können. Betrachtet man die einzelnen, kraftvollen Gestalten, die es lieben, ihren eigenwilligen Weg zu gehen, etwas näher, dann begreift man sehr leicht, daß dieses markige Völklein nur durch eine natürliche Nahrung so kräftig bleiben konnte. Vollgerstenbrot, Quarkkäse und in Oel eingelegte Gemüse, die wie kleine Zuchetti aussehen, haben wir anlässlich eines Besuches bei einer Drusenfamilie zu kosten bekommen. Es hat uns alles herrlich gemundet, obwohl wir es nicht gewohnt waren, im Schneidersitz mit gekreuzten Beinen auf einem Bodenteppich sitzend unser Mahl einzunehmen.

#### Andere Beobachtungen

Einen Holländer, Herrn C. den Braber, haben die eigenen Erfahrungen mit der Ger-

ste veranlaßt, mit Gerstenschleifmehl einen Versuch vorzunehmen, um die Gerste als Heilnahrung verwenden zu können. Er hat diesen Versuch bei sich selbst und seiner Frau durchgeführt und schon nach kurzer Zeit konnte er dabei feststellen, daß er an Uebergewicht abnahm, auch wurde er trotz seines vorgerückten Alters viel vitaler und leistungsfähiger. Seine Frau, die an chronischem Durchfall litt, konnte durch die gleiche Diät davon befreit werden. Dies veranlaßte ihn nun, seine Beobachtungen einem Mühlenbesitzer zu unterbreiten, was zur Folge hatte, daß eine neue Heilnahrung entstand, die auf einfache Weise manchen Vitalstoffmangel zu beheben vermag. Nur 2–3 Teelöffel von diesem neuen Getreideprodukt, das sich Gerstevital nennt, genügen, um die Vitalität des Körpers zu steigern und mit der Zeit eine Menge von Stoffwechselstörungen zum Verschwinden zu bringen. Da Gerstevital nur die äußern, stark mineralhaltigen Schichten und den Gerstenkeimling enthält, ist die Wirkung um das Zwanzigfache so stark wie bei der Vollgerste. Gerstevital läßt sich vorzüglich in Milch, in einem Frühstücksgetränk oder im Bircher-muesli einnehmen, und ist dadurch bestimmt eine wesentliche Bereicherung unserer heilwirkenden Naturnahrung.

## Frischgemüse

Je rascher wir geerntetes Frischgemüse zubereiten, umso reicher wird es an Vitamine, also gesamthaft an Vitalstoffen sein. Dies ist eine erwiesene Tatsache. Während sich die Mineralstoffe nicht sehr viel verändern, wenn wir genötigt sind, das Gemüse länger aufzubewahren, als uns lieb ist, werden dadurch leider aber die Vitamine, Fermente und Energien, die ans Stoffliche gebunden sind, benachteiligt, und doch benötigen wir sie dringlich, vor allem um unser endokrines Drüsensystem und die gesamten Körperfunktionen in Ordnung zu halten. Selbst kurzfristige Lagerung kann daher einen gewissen Verlust der so notwendigen Vorzüge bedeuten. Wir sollten deshalb unser Gemüse erst ernten, wenn wir es

nachher unmittelbar verwerten können, statt es kurze oder längere Zeit im Keller oder Kühlschrank aufzubewahren. Wer daher einen eigenen Garten mit selbstgezogenem Gemüse besitzt, kann diesen Vorteil wahrnehmen und den größtmöglichen Nutzen daraus ziehen. Leider ist dies jedoch nicht allen möglich, denn nicht alle verfügen über eigenes Gemüse.

#### Frischgemüse oder Konserven?

Jene nun, die sich auf den Gemüseeinkauf beschränken müssen, sollten ebenfalls auf raschen Verbrauch achten und nicht durch den Einkauf für einige Tage zum längern Lagern der Gemüse genötigt werden. Je schneller wir unser Frischgemüse verwenden, umso ungeschmälertere Werte wird es