

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 18 (1961)
Heft: 1

Artikel: Tägliches Brot
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551231>

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: 22.02.2026

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

Es ist auf diesen Inseln, als hätte man die Zeit um Hunderte von Jahren zurückgehalten. Still, inmitten des tiefblauen, klaren Wassers spielt sich das bescheidene Leben ganz natürlich ab. Genauso wie zur

Zeit der stolzen Vorfahren bilden das volle Korn, Kartoffeln, Gemüse und Fische die Nahrung, die zu kraftvoller Gesunderhaltung dienlich ist.

Tägliches Brot

Brot ist ein Begriff, den wir aus unserm Leben gar nicht wegdenken könnten. Außer den Früchten, die gemäß den ältesten Berichten in hebräischen Schriften die ursprüngliche Nahrung des Menschen darstellen, ist das Brot eine Form der Getreidenahrung, die bis in die Tage Nimrods, ja noch weiter zurück gefunden werden kann. In der Bibel wird das Brot sogar schon im Garten Eden im Urteilsspruch gegen den ersten Menschen, den ungehorsamen Adam, erwähnt. Bestimmt sind uns allen jene schwerwiegenden Worte bekannt: «Im Schweiße deines Angesichts sollst du dein Brot essen». Nun war es vorbei mit dem sorgenfreien Dasein im Paradies. Außerhalb seines Bereiches begann der Kampf ums nackte Leben und die Getreidenahrung wurde zur Notwendigkeit. Zur Zeit Abrahams war sie in Form von Brot als Beigabe zu andern Speisen bekannt und von dem großen Getreidehandel, den dereinst Joseph als erste Hand des Pharaos im Lande Aegypten vorschlug und überwachte, haben wir alle ja reichlich Kunde erhalten. Schwer lastete damals der allgemeine Getreidemangel auf den Völkern, so daß sie die oft weiten Reisen nicht scheuten, um sich in Aegypten etwas Speise in Form von Getreide einkaufen zu können, woraus klar ersichtlich ist, welch' wichtige Rolle dieser Nahrungs- zweig damals einnahm. Es handelte sich tatsächlich um das tägliche Brot, und wir begreifen beim Betrachten dieser Ereignisse immer besser, was die Bitte: «Gib uns heute unser tägliches Brot», in Wirklichkeit bedeutet.

Frühere Herstellungsart

Damals allerdings handelte es sich um ein Brot aus dem ganzen Korn, denn wie hätte es sonst genügt, um den großen Mangel zu decken, den die Hungersnot mit

sich brachte. Wie aus einem Bericht über Abrahams Gastfreundschaft hervorgeht, war indes auch bereits Feinmehl zum Backen von Kuchen bekannt. So können wir all diesen Aufzeichnungen interessante Hinweise über die Rolle, die das Brot damals spielte, entnehmen. Es fand als Fladen oder Laib, frisch oder in Dauerform Verwendung. Als Hauptnahrung diente es besonders auch in Europa, ebenso im nahen Osten und in Nordafrika.

Die Steinmühle war allgemein bekannt. Auf ihr wurde der Roggen, der Weizen oder die Gerste verarbeitet, und zwar, wie bereits erwähnt, vorwiegend das ganze Korn. In Aegypten war es üblich, das Korn auf einer verschieden geformten, gewölbten Steinplatte zu zerkleinern. Auch bei den alten Indianern herrschte diese Sitte. Später ermöglichten die runden Mühlen mit zwei aufeinander liegenden gerillten Steinen die Herstellung eines fein aromatischen Vollkornmehles. Stets wurde jeweils nur soviel gemahlen, als man sofort verbrauchen oder zu Brot verbacken konnte. Es ist zwar nicht ohne weiteres anzunehmen, daß man damals schon den Wert und die Wichtigkeit dieses Verfahrens kannte. Beim Lagern von Mehl werden nämlich die so wertvollen Fermente durch den Sauerstoff der Luft geschädigt, ja mit der Zeit sogar zerstört. Die Erfahrung hat gezeigt, daß der natürlich eingestellte Mensch instinktiv viel eher das Richtige trifft, als jener, der sich seiner Zivilisation röhmt. Nur zu oft führen ihn seine praktischen Erwägungen und seine scheinbar rationelle Arbeitsweise, manchmal auch seine einseitig materielle Berechnung ganz verkehrte Wege.

Späteres Mahlverfahren und seine Folgen

Dies geschah denn auch durch das neue Mahlverfahren, das unter Ludwig XIV.

vorster in Frankreich allgemein eingeführt wurde, nämlich durch die Herstellung von Weißmehl. Auch weißer Grieß, weiße Teigwaren und vor allem Weißbrot wurden üblich.

Ist nun Weißbrot wirklich besser, kalorienreicher und leichter verdaulich als Brot aus dem ganzen Korn? Diese Frage wurde in Illustrirten, in Fachzeitschriften, ja sogar in der Tagespresse da und dort erörtert. Mag sein, es geschah dies im Interesse des Müllerei- und Bäckergewerbes, denn dadurch konnte doch auch einmal zugunsten des Weißbrotes etwas unternommen werden, was besonders notwendig zu sein scheint, weil der Konsum an Vollkornbrot immer größere Ausmaße annimmt.

Sicher bestreitet kein Fachkenner, daß Weißbrot leichter und schneller verdaulich wird und somit dem Körper weniger Arbeit gibt als das Vollkornbrot. Wir sind ja auch alle davon überzeugt, daß gekochtes, ja sogar aus dem Wasser gezogene Gemüse leichter verdaulich ist als Rohgemüse. Aber trotz dieser Feststellung isst man Rohgemüse in Salatform, und zwar, weil es einen wesentlich höhern Gehalt an Nähr- und Vitalstoffen, also an Fermenten und Vitaminen besitzt, als wenn es gekocht wird. Um der wichtigen Werte nicht verlustig zu gehen, werden also Rohgemüse trotz der größern Arbeit, die sie infolge der schwereren Verdaulichkeit verursachen, dennoch gegessen, ja vielfach dem andern sogar vorgezogen. — Genau so verhält es sich auch mit einem Brot aus dem vollen Korn. All die vielen Fermente, die es enthält, sind vor allem für Knochen, Zähne und Drüsen äußerst wichtig, weshalb aufgeklärte Menschen in der Regel das Brot aus dem vollen Korn dem Weißbrot vorziehen. Bestimmt ist es angebracht, daß der Körper etwas Mehrarbeit leistet, wenn dadurch doch so große Vorteile erwirkt werden können.

Einer der Einwände, der vielfach als Entschuldigung dient, um gleichwohl dem Weißbrot huldigen zu können, ist die Feststellung, daß die Zellulose doch unverdaulich sei. Aber gerade diese ist als Darmbürste bei uns zivilisierten Menschen nö-

tig, denn dadurch kann die Darmtätigkeit gut angeregt werden. Naturvölker, die reichlich Zellulose einnehmen, kennen keine Verstopfung, während bei uns über 50 % aller Menschen an Darmträgheit und Verstopfung leiden. Könnte uns unser Darm mitteilen, was er benötigt, dann wäre dies ein Schrei nach Fermenten und Zellulose, wie sie im Brot aus dem vollen Korn enthalten sind. Dies ist ganz besonders bei jenem Brot der Fall, das frisch auf der Steinmühle gemahlen und auf dem schnellsten Wege verbacken wird. Ein weiterer Vorteil ist auch noch, daß vom Vollkornbrot infolge seines Gehaltes und Sättigungsvermögens ein kleineres Quantum benötigt wird als vom Weißbrot. Dies hat zur Folge, daß der Körper damit gesamthaft gesehen, weniger belastet wird als mit einer weit größern Menge Weißbrot.

Noch ein weiterer Punkt ist dabei in Erwägung zu ziehen, daß nämlich die Preisfrage sehr stark ausgeglichen wird, weil allgemein nur die Hälfte vom Vollkornbrot gegessen werden muß als vom Weißbrot, wenn man das gleiche Sättigungsgefühl erhalten will.

Verschiedene Brotarten

Seit Jahrtausenden werden Fladen- und Laibbrote gebacken und gegessen. Das Fladenbrot eignet sich ausgezeichnet als Dauerbrot. In Skandinavien hat es sich in Form von Knäckebrot sehr volkstümlich erhalten. Auch in der Schweiz ist seit ungefähr 30 Jahren das Knäckebrot langsam zu einem Begriff geworden. Unsere schweizerische Knäckebrotfabrik Roland in Murten ist eine der modernsten Knäckebrotfabriken in Europa mit einer Kapazität, die sich sehen lassen kann.

Schon längere Zeit sind auch die Laibbrote aus dem vollen Korn in der Schweiz bekannt und beim Kenner sehr geschätzt. Soll sich ein Vollkornbrot beliebt erhalten, dann muß es gut und aromatisch sein. Von den vielen Herstellern ist es einigen gelungen, ein wirklich feines Vollkornbrot herauszugeben. Darunter hat sich auch unser Flockenbrot große Beliebtheit erworben, denn unter den sieben Vollwertbrotsspezialitäten hat es in der Schweiz den weitaus

größten Umsatz erreicht. Auch in Holland hat sich Vogels Flockenbrot eingeführt. So gar in Australien zählt das Vogelbrot zu den meist gegessenen Vollkornbrotarten des ganzen Kontinentes. An Luft und Licht aufbewahrt, hält es sich gut eine ganze Woche, ohne das feine Aroma einzubüßen.

Eine weitere Bereicherung der Vogelbrote bildet das Sesambrot. Sein Gehalt und der feine Geschmack tragen diesem Brot beinahe den Rang eines Kuchens ein. Wem

ein grobes Schrotbrot nicht so ohne weiteres zusagt, der findet im Sesambrot bestimmt, was ihm trefflich zu munden vermag.

Als Zwischenmahlzeit, für Tourenproviant, selbst auch zum Frühstück bildet Vogels Früchtebrot eine angenehme, kräftige Vollnahrung, die durch den Gehalt an naturreinen Früchten und Nüssen noch andauernder sättigt als das sonst übliche Vollkornbrot.

Eingeschränkte Arbeitsfreudigkeit

Nicht von der Jugend sei hier die Rede, die ihre überschüssige Kraft lieber im Sport und Vergnügen verausgabt, als sie der Arbeitsfreudigkeit zugute kommen zu lassen, sondern von jenen, die trotz vorderücktem Alter ihren arbeitsfreudigen Impuls nicht einzuschränken wissen. Oft lassen sich solche nur durch ernsthafte Krankheitserscheinungen von der unabwendbaren Wirklichkeit des Lebens davon überzeugen, daß ihnen nicht mehr jugendliche Kraftreserven zur Verfügung stehen, weshalb sie sich mit deren Verausgabung unwillkürlich einschränken müssen. Eine solche Einsicht trübt oft den frohen Mut, indem das Leben einer unvollendeten Symphonie zu gleichen scheint. — Der gleiche Vorgang stimmt uns jedoch in der Natur nicht traurig, sondern scheint uns vielmehr ganz verständlich zu sein. Von der Kraft, die im Frühling ihr kräftiges Walten begann, ist im Sommer die volle Entfaltung sichtbar, während im Herbst nur noch die gereifte Frucht übrig bleibt. Die Pflanzenwelt aber, die diese Früchte hervorbrachte, hat nunmehr Ruhe nötig und begrüßt deshalb die stille Zeit des Winters. Nicht so der immer noch impulsive, arbeitsfreudige Mensch, der in einem gewissen Altersschwund begreifen kann, daß es nun weiser wäre, etwas beschaulicher zu werden und den Arbeitseifer etwas einzudämmen, selbst wenn die geschaffenen Umstände mit einer verpflichtenden Umwelt noch die frühere, stets einsatzbereite Leistungsfähigkeit fordern mögen. Es kann sein, daß wir zu spät darauf achteten, unseren vitalen schöpferischen Arbeitsdrang der bereits ab-

nehmenden Kraft anzupassen. Ja, womöglich hat uns sogar ein nochmaliges, starkes Auflodern unseres feurigen Arbeitswillens dazu veranlaßt, Neues zu schaffen, das wir nun eben gerne noch zu Ende führen möchten. Es ist bestimmt nicht leicht, ein Lebenswerk in berufene und fähige Hände legen zu können, denn magelt es nicht gerade heute vielerorts am tiefen Verständnis, das einem mit Liebe und vollem Interesse verfolgten Ziel entgegengebracht werden muß, um es zu erreichen! Wie schwer mag es für einen Landwirt sein, der keinen Nachkommen besitzt, zusehen zu müssen, wenn sein Stellvertreter oder der neue Besitzer verständnislos die Bäume fällt, die er selbst im Schweiße seines Angesichtes gesetzt und jahrelang mit Liebe groß gepflegt hat!

Der Nutzen notwendiger Einsicht

Wer mit seiner Arbeit und Pflicht eng verknüpft ist, hat es nicht leicht, sich von der Gebundenheit des Erschaffenen loszulösen. Eher läßt die Lärche ihre leuchtend goldenen Nadeln im Herbste fallen, eher ist das Laubholz dazu bereit, seine buntgewordenen Blätter zur Erde gleiten zu lassen, um nicht nachträglich von der kalten Last einer winterlichen Schneedecke erdrückt zu werden, als daß der schaffende Mensch zur Einsicht gebracht werden könnte, seine Arbeitslast frühzeitig zu vermindern. Ein zeitiges Zurückziehen von der geschäftigen Lebensbühne würde bestimmt manches wertvolle Menschenleben schonend erhalten, so daß es gewissermaßen hinter den Kulissen noch unterstützt