

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 18 (1961)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Die Vorteile einer gesunden Ernährungsweise  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552465>

#### **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:** 14.02.2026

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

Leben mit eigenen Augen zu sehen bekam. Das deutlich hörbare Knistern des Feuers und die stets zunehmende Hitze mahnten mich dringlich zur Umkehr, und wiewohl ich fast nicht mehr vorwärts zu fahren wagte, zögerte ich dennoch. Ich befand mich allerdings in einer kritischen Lage, denn ich war mit den Angehörigen ganz allein in unbewohntem Gebiet. Die Verantwortung lastete schwer auf mir und die Entscheidung fiel mir nicht leicht. In Scharen floh das Wild vor dem Feuer und auch die Vogelschwärme waren äusserst unruhig. Plötzlich wendete sich in dieser ungemütlichen Notlage der Wind und die

Feuergarben neigten sich gegen Westen, so dass wir in östlicher Richtung gegen die Küste hin weiter fahren konnten. Der dünne Lichtstreifen des Feuerscheins begleitete uns indes bis spät in die Nacht hinein. Trotz grosser Anstrengung und Müdigkeit erreichten wir schliesslich unser Standquartier. So endete der beschauliche Besuch bei den Seminolen. Neben dem angenehmen Eindruck, den das friedliche Leben dieses urwüchsigen Volksstamms bei uns hinterliess, hatte er in uns auch eine Ahnung von den drohenden Gefahren geweckt, denen diese Gebiete unerwartet ausgesetzt sein können.

## Die Vorteile einer gesunden Ernährungsweise

Vor Jahren beobachtete ich einmal im Altoplano, also im Hochtal zwischen Peru und Bolivien, wie eine Indianergruppe stundenlang einen grotesken Maskentanz aufführte, indem sie sich immer wieder im gleichen Rhythmus hin und her bewegte. Ich überlegte mir damals, woher diese Menschen wohl ihre Kraft hernehmen möchten, um einer solch eintönigen Anstrengung gewachsen zu sein? — Wir befanden uns doch immerhin in einer Höhe von 4000 Metern, also in sehr dünner Luft und zudem noch nahe dem Aequator. Die Ernährung dieser Menschen ist sehr einfach, geniessen sie doch meist nur Vollgerste, Bohnen nebst andern Gemüsearten, Kartoffeln und ein wenig Fleisch von Schafen und Lamas. Was also verschaffte diesen Menschen die Kraft, die elastischen Adern, die starken Muskeln und das leistungsfähige Herz, um in der dünnen Luft so ausdauernd zu sein? Woher nahmen sie den kräftigen Knochenbau, die schönen Zähne? In der ganzen Gegend war kein einziger Zahnarzt zu finden, denn er hätte bestimmt in diesem Lande keine Existenzmöglichkeit.

Ich kam bei meinen Überlegungen zum Schluss, dass sicherlich die gute Luft, die Bewegung in der freien Natur und das ruhige Leben ohne Hetze wesentlich zur Kraftentfaltung und Gesundheit beitrugen,

während die Ernährung die stofflichen Voraussetzungen zu schaffen hatte. Was würde uns beim Bauen ein tüchtiger Maurer nützen, wenn wir ihm kein gutes Material zur Verfügung stellen könnten?

### Die Ernährung als Grundlage der Gesundheit

Immer wieder ist festzustellen, dass die Ernährung eine fundamentale Grundlage bildet. Ihr obliegt die Aufgabe, dem Körper alle Stoffe zuzuführen, die er gebraucht, um den Aufbau und das Funktionieren aller Organe zu ermöglichen. Obwohl die Forschung viele Ernährungsfragen geklärt hat, ist es doch noch keinem Wissenschaftler gelungen, ganz genau anzugeben, wieviel wir zum Leben und zum Gesundbleiben von all den Nährstoffen, Nährsalzen, Vitalstoffen, den Fermenten und Vitaminen gebrauchen. Welche Ernährung ist bestimmt richtig? Ein Ingenieur wird uns ohne weiteres sagen können, welche Öle, Schmier- und Treibstoffe für eine gewisse Maschine notwendig sind. Auf Grund von Erfahrung und Testversuchen wird er uns jene nennen, die am meisten Kraft entwickeln und gleichzeitig die Maschine am besten erhalten können. Wenn wir alle Völker der Erde auf ihren Gesundheitszustand hin prüfen würden,

so dass wir dadurch genauen Aufschluss über ihre Widerstandskraft, die Elastizität der Adern auch bei vorgerücktem Alter, den Zustand der Zähne und Knochen erhalten, dann könnten wir feststellen, dass jene, die verfeinerte Zivilisationsnahrung geniessen, schlechte Zähne, ein schwächeres Knochensystem und allerlei Krankheiten aufweisen. All diese Nachteile kommen jedoch bei Völkern, die sich von Naturnahrung ernähren, nicht oder doch nur in unbedeutendem Masse vor. In der naturbelassenen Nahrung sind alle bekannten und unbekannten Stoffe, vor allem die Spurenelemente in der Form, Menge und Zusammensetzung enthalten, wie sie der Körper bedarf. Es ist deshalb vorteilhaft, wenn wir alle Nahrung, soweit uns dies irgend möglich ist, in der Form einnehmen, die uns die Natur unverfälscht zur Verfügung stellt. Bestimmt ist es von Nutzen, einmal einige der wichtigsten Nährstoffe und Nahrungsmittel im Lichte alter und neuer Gesichtspunkte zu betrachten.

### Eiweiss

Ein unentbehrlicher Baustein für unser Zellgebäude bildet das Eiweiss. Der menschliche Körper ist nicht in der Lage Eiweiss zu synthetisieren. Das bedeutet, dass er nicht befähigt ist, Eiweiss aus ganz anderen Grundstoffen selbst aufzubauen. Die Grundstoffe von Eiweiss sind sogenannte Aminosäuren. Alles Eiweiss, das wir durch die Nahrung aufnehmen, handle es sich dabei um solches pflanzlicher oder tierischer Herkunft, muss in unseren Verdauungsorganen in Aminosäuren abgebaut werden, um vom Körper aufgenommen und wieder in sein arteigenes Eiweiss aufgebaut zu werden. Fast alle zivilisierten Völker stehen in der Gefahr, eher zuviel Eiweiss einzunehmen infolge ihrer reichhaltigen Ernährung. Dies bringt viele Nachteile mit sich, da dadurch beispielsweise Arterienverkalkung, Rheuma, Arthritis und andere Stoffwechselkrankheiten gefördert werden können.

Fast alle Länder jedoch, die in der Zivilisation noch rückständig sind, weisen eher

einen Eiweissmangel auf. Man liest deshalb oft in den Zeitungen durch Meldungen der Weltgesundheitsorganisation, dass  $\frac{2}{3}$  der Menschheit hungere, was vor allem auf einen Mangel an Eiweissnahrung zurückzuführen ist.

Das Milcheiweiss ist eine der besten Eiweissformen. Es ist nebenbei bemerkt auch die billigste Eiweissquelle für den Menschen. Eine gute Frischmilch, Joghurt, Sauerr- oder Buttermilch, vor allem auch Quark, alle diese Milchprodukte gehören sehr wahrscheinlich zu jener Eiweissform, die für die meisten Menschen am besten verdaulich und bekömmlich ist.

Auch das Fleischeiweiss besitzt eine grosse Menge notwendiger Aminosäuren. Ausschliesslicher oder zu reichlicher Fleischgenuss weist jedoch sehr grosse Nachteile auf.

### Fett

Wenn der Mensch auch ohne Eiweisszufuhr nicht leben kann, weil er das Eiweiss nicht selbst zu synthetisieren vermag, ist es beim Fett völlig anders. Der Körper der Menschen und Tiere kann selbst Fett bilden. So wissen beispielsweise Wirte nur zu gut, dass sie trotz dem Verzicht auf Butter und fette Speisen doch nicht verhindern können, dass sie immer dicker werden, denn wenn sie viel Bier trinken und reichlich Teigwaren und Suppen geniessen, baut der Körper aus dieser Kohlehydratnahrung das überschüssige Fett selbst auf.

Ich bin mit Naturvölkern in Berührung gekommen, die keine Viehzucht betreiben und die, besonders in tropischen Urwaldgegenden, kein Fett einnahmen mit Ausnahme einiger Samen und Nüsse und diese nur in bescheidenen Mengen. Aber schon dies genügte, um den Bedarf an ungesättigten Fettsäuren zu decken, denn sie vermochten bei ihrer sonst fettfreien Kost gesundheitlich damit gut auszukommen. Immer wieder hatte ich Gelegenheit, über den guten Zustand ihres Adersystems zu staunen. Besonders auffallend erschien mir bei diesen Völkern, die fettarm leben, die grosse Leistungsfähigkeit des Herzens. Ich

konnte bei ihnen auch niemals hohen Blutdruck und Arterienverkalkung oder ein Kindischwerden in alten Tagen feststellen. Oftmals erinnerte ich mich dieser Beobachtungen, wenn ich durch Forschungsberichte feststellen konnte, dass tatsächlich zwischen dem Herztod, der Degenerierung des Adersystems und dem Fettkonsum gewisse Zusammenhänge bestehen. Jene Völker, die pro Kopf den grössten Fettverbrauch aufweisen, haben auch die meisten Krankheiten der Kreislauforgane zu verzeichnen, so dass bei ihnen Blutdruckerhöhung, sowie Arterienverkalkung und Herztod am reichlichsten vorkommen. Das ist bestimmt ein trifftiger Grund, sein Augenmerk auf diese Tatsache zu lenken, denn Gehirn- und Herzschläge zählen besonders bei gut ernährten, sonst gesunden Menschen gerade heute zu den häufigsten Todesursachen. Wer die Ernährungswissenschaften als guter Beobachter studiert, muss daher vor übermässigem Fettgenuss dringlich warnen.

Dabei ist hauptsächlich auch darauf zu achten, dass man denaturierte Fette möglichst meidet, während man der Butter in rohem Zustand, den Pflanzenfetten und Ölen den Vorzug geben sollte. Wir wissen heute, wie wichtig die ungesättigten Fettsäuren sind, sollten aber gleichzeitig auch die Notwendigkeit erkennen, den zu grossen Fettkonsum wesentlich abzubauen, da dadurch das gesundheitliche Niveau der zivilisierten Bevölkerung gehoben werden könnte. Wir sollten also klar erkennen, dass ungesättigte Fettsäuren für unser gesundheitliches Wohlergehen notwendig sind, dass sich diese jedoch nur in naturbelassenen Fetten vorfinden. Zudem dürfen wir nie vergessen, dass fettarme Kost dazu beiträgt, Gefässleiden, Gehirn- und Herzschläge zu vermindern.

### Kohlehydrate

Zucker und Stärke bedeuten für unseren Körper das, was für den Ofen Holz und Kohle sind. Beides, sowohl Zucker- wie auch Stärkenahrung verschaffen uns durch Verbrennung im Blut die Körperwärme und geben unseren Muskeln Kraft. In der

Natur gibt es jedoch keine reinen Kohlehydrate ohne Begleitstoffe in Form von Mineralbestandteilen, Vitaminen und Fermenten. In der Regel sind diese notwendig, um die Verwertung und Verarbeitung der Kohlehydrate im Körper zu ermöglichen. Sind nun die Kohlehydrate sowohl in Zucker- wie auch in Stärkeform raffiniert und verfeinert, dann stören sie das Gleichgewicht zwischen Nährstoffen, Nährsalzen und Vitalstoffen, sind also weniger wertvoll als in ihrem naturreinen Zustand, denn mit der Zeit wird die erwähnte Störung gesundheitliche Nachteile und Krankheiten auszulösen vermögen.

### Zucker

Die Forschung der letzten Jahre hat gezeigt, dass wir viel zu viel Zucker verbrauchen, und zwar vor allem Industriezucker nebst Zuckerwaren, die aus weissem Zucker und Weissmehl hergestellt werden. Dieser Zuckerkonsum hat den Mineralstoffmangel wesentlich gefördert, was hauptsächlich der schlechte Zustand der Zähne und der schwache Knochenbau unserer Generation beweisen. Dieser Nachteil tritt jedoch nicht in Erscheinung bei Genuss von Naturzucker, wie er vor allem in den Früchten und im Honig enthalten ist. Dies ist so, weil der Naturzucker die Mineralstoffe in der richtigen Form und Menge enthält. Naturvölker, die reichlich Naturzucker geniessen, beweisen uns dies durch ihr gutes Knochensystem und ihre beneidenswerten, schönen Zähne. Honig, Traubennährzucker und Fruchtzucker sind gesunde Süsstoffe. Unsere Fruchtmüesli können vorteilhaft mit zerkleinerten Weinbeeren und Rosinen oder Honig gesüßt werden, während der Industriezucker, vor allem der weisse Zucker, im Interesse der Gesundheit und vor allem auch im Interesse starker Zähne möglichst gemieden werden sollte.

### Stärkenahrung

Obwohl die Kartoffeln als gute Abwechslung in der Kohlehydratnahrung beliebt sind, muss doch darauf geachtet werden,

dass sie weniger wertvoll sind als die Vollgetreidenahrung. Ausser ihnen gibt es noch andere Knollengewächse, die reichhaltiger und wertvoller sind als sie. Bei den Indianern des Amazonasgebietes dient die Yuccawurzel, die einen sehr hohen Ballenüberschuss aufweist, als Hauptnahrung.

### Das Getreide

Ausser dem Obst ist das Getreide die beste, gesündeste und idealste Nahrungsform, die es gibt. Das Getreidekorn ist ein Wunderwerk des Schöpfers. Es enthält Nährstoffe, Nährsalze, Vitamine und Fermente in einer für den Menschen und das Tier derart ideal abgestimmten Form, wie auch im richtigen Mengenverhältnis, so dass wir mit ausschliesslicher Vollgetreidenahrung und Wasser am längsten leben und gesund bleiben können. Getreide ist zudem auch die haltbarste Nahrungsform, die es gibt, denn es bleibt Jahrtausende hindurch keimfähig. Osirisweizen lagerte bereits 3500 Jahre in den Pharaonengräbern und keimte trotzdem fast hundertprozentig, als man ihn der Erde übergab. Für die römischen Legionäre bildete das Getreide die Hauptnahrung. Tatsächlich war das Getreideproblem mit ausschlaggebend, ob Weltreiche aufgebaut werden konnten oder dem Zerfall preisgegeben werden mussten. Wie bedeutend war zur Zeit Josephs der ausgiebige Getreidehandel in Ägypten während der siebenjährigen Hungersnot. Er festigte förmlich dessen Macht, denn von nah und fern verdingten sich die einzelnen Völker dem ägyptischen Staat als Sklaven, um dadurch Getreide erhalten und am Leben bleiben zu können. Ungefähr 7 Milliarden Doppelzentner Getreide werden auf der ganzen Erde geerntet. Wenn dennoch  $\frac{2}{3}$  der Menschheit Hunger leidet, so ist es, weil das Verteilersystem noch nicht klappt und noch viel zu wenig Getreide für die Ernährung des Menschen Verwendung findet. 100 % des Kohlehydratbedarfes kann mit Getreide gedeckt werden. Es ist reich an Vitamin B<sup>1</sup>, das für das Wachstum der Körperzelle so notwendig ist. Vollgetreide ist ferner reich an Glutaminsäure, dieser heute so not-

wendigen Nervennahrung. Nur Vollgetreide enthält die vollen Werte an Nährstoffen, Nährsalzen, Vitaminen und Fermenten in dem Mengenverhältnis, das für die menschliche Ernährung notwendig ist. Sogar  $\frac{1}{3}$  des Eiweissbedarfes der gesamten Menschheit kann mit Getreide gedeckt werden. Alle Naturvölker, die das volle Korn benützen, haben schöne Zähne und ein gutes Knochensystem. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass die hauptsächlichsten Mineralstoffe, Vitamine und vor allem Spurenelemente in den äusseren Schichten des Kernes enthalten sind. Aber trotzdem wird selbst heute noch das Wertvollste vom Korn zum grossen Teil den Tieren verfuttert. Nur Brot aus dem ganzen Korn ist Brot, das uns richtig nährt. Darum sollten wir Brot aus dem vollen Korn zu unserer täglichen Nahrung wählen, so die Vogel- und Wäerlandbrote, die gesamthaft heute schon ein Maximum an Vollwert, Bekömmlichkeit und Schmackhaftigkeit bieten. Ein gutes Brot verleidet nie. Es gehört zu unserer täglichen Nahrung, und wir können uns diese gar nicht ohne Brot vorstellen, so sehr sind wir daran gewöhnt. Es ist daher doppelt nötig, dass wir uns vollwertiger Brote bedienen. So, wie die verschiedenen Getreidearten unseren Tisch bereichern und willkommene Abwechslung mit sich bringen, so können heute die verschiedensten Brotarten, das Flockenbrot, das Sesambrot, das Hordeopan und andere mehr auch die notwendigsten Forderungen und den verwöhntesten Gaumen voll befriedigen. Weizen, Roggen, Mais, Gerste, Hafer oder Reis, kurz, jede Getreideart hat ihre besonderen Vorzüge, vor allem dann, wenn wir sie unverändert verwenden.

### Reis

Es kann festgestellt werden, dass heute ungefähr 200 Millionen Tonnen Weizen angebaut werden. Dieser ist vorwiegend das Getreide des weissen Mannes, während der Reis die Hauptnahrung der Asiaten darstellt. Wenn nun die Rationalisierung des Reisanbaues noch mehr fortschreitet, dann wird die Reisernte diejenige

des Weizens bald überflügelt haben. Die Zukunft mag zeigen, ob damit auch die Überlegenheit des weissen Mannes zu Ende geht.

Hat man sich erst einmal an die schmackhafte Reisnahrung gewöhnt, dann wird man sie, schon ihres gesundheitlichen Nutzens wegen nicht mehr missen mögen. Wie beim Weizen sind auch beim Reiskorn die äusseren Schichten ganz besonders wertvoll. Die meisten Vitamine und Mineralien befinden sich in der Reiskleie und im Keimling. Durch das Schälen des Reises können Mangelkrankheiten in Erscheinung treten, besonders da, wo der Reis die Hauptnahrung darstellt. Allgemein bekannt sind ja heute die gefürchteten Avitaminosen, wie sie bei der Beri-Beri Krankheit entstehen, die Tausenden von Asiaten das Leben gekostet hat. Weisser Reis bringt mehr Geld ein, daher ist es zur Mode geworden, den Reis in geschältem, weissem Zustand zu geniessen. Seit nun aber auch in Japan der Reis in dieser weissen Form vorgezogen und gegessen wird, ist auch dort der gesamte Gesundheitszustand stark zurückgegangen, besonders bei der Stadtbevölkerung. Was die verbesserten Hygieneverhältnisse an Vorteil bieten, wird oft durch den Schaden entwerteter Nahrung wieder zunichte gemacht.

Wer als ärztlicher Beobachter die verschiedenen Verhältnisse eingehend prüft, kann feststellen, dass jene Völker, deren Hauptnahrung in Reis besteht, selten unter Arterienverkalkung und hohem Blutdruck zu leiden haben. Die Reisnahrung ist in der Hinsicht ein wunderbarer Regulator, denn auch jener mit Neigung zu niederm Blutdruck zieht vollen Nutzen aus einem regelmässigen Naturreisgenuss. Es konnte festgestellt werden, dass in der Reiskleie Stoffe enthalten sind, die die Adern lange jung und elastisch erhalten. Nebst dem Brot aus Vollgetreide sollten wir daher mehr Naturreis essen, denn Vollgetreide und Naturreis sind viel wertvoller als Kartoffeln. Selbst im Peruanischen Hochland, der Heimat der Kartoffel, wird viel Vollgetreide gegessen. Vollgetreide mit Reis-

kleie zusammen ergibt eine wertvolle Kombination, die in Vogels Flockenbrot und Risopan verwirklicht werden konnte, weshalb diese beiden Brote eine besonders wertvolle Naturnahrung darstellen.

Bei Leberleiden, Krebs, hohem Blutdruck und vor allem bei Polyarthritis stellt die nachfolgende Naturreisdiät einen nicht zu unterschätzenden Heilfaktor dar, insofern sie längere Zeit als Hauptnahrung dient. Der Naturreis, der möglichst salzlos zubereitet wird, kann durch Beigabe von genügend Quark sehr schmackhaft gewürzt werden. Dies geschieht natürlich erst, nachdem der Reis gekocht ist. Man fügt dem Quarkbrei noch heilwirkende Rohsäfte bei, und zwar je nach Jahreszeit rohen Kohlsaft, Kohlrabisaft, hauptsächlich aus den Blättern, Spinatsaft aus biologisch gezogenem Gemüse, Schnittlauch, Petersilie und andere Küchenkräuter. Ein allfällig fader Geschmack kann durch Beigabe von Knoblauch und Meerrettich behoben werden. Dieser gehaltvolle Quarkbrei wird dem gekochten Naturreis beigegeben. Zusätzlich kann vorteilhaft noch eine Kresseart oder ein anderer Salat und nachträglich noch Karottensaft genossen werden. Mit Hilfe dieser Diät konnten besonders bei Polyarthritis Erfolge erzielt werden, die sogar die kühnsten Erwartungen erfahrener Therapeuten weit übertrafen.

### Gerste

Lange Zeit war die Gerste ein Stieffkind unter den Getreidearten. Meist fand sie nur zur Schweinemast Verwendung. Man dachte dabei nicht, dass ein gesundes Nahrungsmittel dadurch in eine unvorteilhafte Fleischnahrung verwandelt würde. Solche Überlegungen fehlten gänzlich, wiewohl Schweinefleisch bekanntlich von allen Fleischarten der Gesundheit am wenigsten zuträglich ist. Das war jedenfalls auch mit ein Grund, weshalb es nach dem mosaischen Gesetz als Nahrung streng verboten wurde.

Da man heute weiss, dass die Gerste grosse Nähr- und Heilwerte besitzt, wird ihr entsprechend mehr Beachtung geschenkt. Bekannt ist auch, dass in den Tropen Ger-

stenwasser, das durch Abkochung der Gerstenkörner gewonnen wird, als Heilgetränk gegen Fieber erfolgreiche Verwendung findet. Die äusseren Schichten der Gerste sollen eine regenerierende Wirkung auf die Körperzellen ausüben, ja sogar anticancerogene Stoffe enthalten, die bekanntlich dem Krebs entgegenzuwirken vermögen. Es ist daher begreiflich, dass die Gerste einen gebührenden Platz in unserer Ernährung einnehmen sollte. Gerstopan, das neue Brot in der Serie der Vogelbrote, enthält die wertvollen äusseren Schichten des Gerstenkornes. Es stellt auf diese Weise eine Gerstennahrung in schmackhafter Form dar. Gelegentlich wird die Gerste auch in Knäckebrotform zur Verfügung stehen.

### Roggen

Das Getreide der Bergbauern mit seinen wertvollen Mineralsalzen ist der Roggen. Sein Reichtum an Kalk und Fluor mag als Ursache angesehen werden, dass die Walliser Bergbevölkerung, die noch ihrem Vollroggenbrot treu geblieben ist, so begeistert gesunde und schöne Zähne besitzt. Neben den guten Zähnen verschafft uns der Roggen auch starke Knochen. Da der Roggen genügend Fluor zur Verfügung stellt, ist es bestimmt nicht angebracht, den Fluormangel durch Zusätze von Fluorsalzen beheben zu wollen, weil diese Methode vielen schaden kann. A. Vogels Flockenbrot enthält neben dem Vollweizen auch einen reichen Gehalt an Vollroggen. Wenn es daher jahrelang gegessen wird, wird es zu einem kräftigeren Knochensystem und stärkeren Zähnen verhelfen.

### Hafer

Dass der Hafer den Pferden Kraft verleiht, ist allgemein bekannt. Bei den alten Schweizern stand jedoch auch die Hafersuppe hoch im Kurs. In vielen Gegenden Englands ist heute noch zum Frühstück der Porridgebrei als stärkende Haferspeise üblich. Aus ihm hat jeweils auch der englische Sportler die erforderliche Kraft ge-

holt. Es ist bekannt, dass auch bereits schon die Haferstaude einen wertvollen Heilstoff in Form von Avenin enthält, der als Nervennahrung bezeichnet werden kann. Schon unsere Vorfahren verwendeten den Hafertrank als Nervenberuhigungsmitel, obwohl sie ein solches noch nicht so nötig hatten, wie wir in unserer aufgeregten Zeit des Tempos. Als Avena sativa benutzt die Homöopathie den Saft des blühenden Hafers mit ausgezeichnetem Erfolg zur Stärkung der Nerven. So gehört denn auch der Hafer als Nahrungs- und Heilmittel in unser Ernährungsprogramm wie jede andere Getreideart, denn jede hat ihre eigenen Vorteile, die alle zusammen ein notwendiges Ganzes darstellen. Der überbeschäftigte Kulturmensch bedarf ihrer dringlich, denn er verbraucht durch die zwingenden Verhältnisse viel Stoffe.

### Mais

Während die Maisnahrung bei uns mehr und mehr verdrängt wird, ist sie das Hauptgetreide der Indianer und die Lieblingsspeise der italienischen Landbevölkerung. Wer einmal Gelegenheit hatte, zuzuschauen, wie in Südtalien die Polenta zubereitet wird, und mit welch dankbarem Genuss sie der einfache Mann verspeist, dann wird man dieses Erlebnis wohl kaum mehr vergessen. So feierlich bereitet nur noch der Asiate seinen Reis zu und gießt ihn mit so viel Wertschätzung wie der Italiener seine Polenta.

Ob der Mais als Hauptnahrung genügen kann, hängt sehr stark von dem Boden ab, auf dem er wächst. Oftmals war ich nicht wenig erstaunt darüber, dass die Indianer einseitig von Mais leben können. Sie verwenden dabei allerdings Vollmais. Ich konnte auch des öfters beobachten, und zwar besonders in Florida, wie die Indianer verwitterte Muscheln als Kalkzusatz mit dem Mais zu Brei zerstampften. Diese Beigabe sorgt für genügend Mineralstoffe der Zähne und Knochen. Auch wir dürfen den Mais als gute Abwechslung und Beicherung ruhig in unser Nahrungsprogramm aufnehmen.

## Weizen

Schon im Altertum war der Weizen die Königin der Getreidearten. Die alten Ägypter als Beherrcher des ersten Weltreiches waren stolz auf ihre wertvollen, ertragreichen Weizenzüchtungen. Kein Wunder, dass Joseph, wie bereits schon angetönt, während den sieben fruchtbaren Jahren die Speicher mit dem besten Weizen der ägyptischen Landschaften anfüllen konnte, um in den sieben Jahren der Hungersnot nicht nur seine Brüder und deren Familien nebst seinem betagten Vater Jakob vor dem Verhungern zu bewahren, sondern zudem alle umliegenden Völker, die damals von der Knappheit betroffen waren. Dieser Umstand und diese Vorsorglichkeit half Ägyptens Macht festigen, denn alle Notleidenden wurden dadurch von ihm abhängig und waren froh, ihr Leben durch Ägyptens Hilfe fristen zu können.

Für den Bäcker und die Hausfrau ist es am leichtesten, aus Weizen ein gutes Brot und schmackhafte Speisen zuzubereiten. Es ist jedoch sehr zu bedauern, wenn der wertvolle Weizen zu Weissmehl verarbeitet wird. Der Abfall, der sich dadurch ergibt, besteht aus vielen, herrlichen Nährsalzen, aus Vitamine, Eiweißstoffen, Fetten und Fermenten, die nunmehr nur noch zu Tierfutter verarbeitet werden, wiewohl sie unsere Kinder zum Aufbau dringend nötig hätten. Nachfolgender Vergleich lässt uns den gehaltlichen Unterschied von Vollmehl aus dem ganzen Korn, wie es im Vollkornbrot zur Geltung kommt und dem Weissmehl klar erkennen.

## Weissmehl oder Vollkornmehl

Für die Blutbildung sind Eisen und Kupfer von grosser Bedeutung. Wenn nun das Mehl zu 75 % ausgemahlen wird, dann besitzt 1 kg von diesem Weissmehl noch 7 mg Eisen und 1,5 mg Kupfer; 1 kg Vollkornmehl besitzt 44 mg Eisen und 6 mg Kupfer.

Für Rückenmark und Gehirn ist das Verhältnis von Kalzium und Magnesium, der sogenannte Kalkfaktor, sehr bedeutungsvoll. Der notwendige Kalzium-Magnesium-Gehalt für diese so wichtigen Körperteile

findet sich nur im vollen Korn im richtigen Verhältnis.

1 kg Weissmehl enthält 60 mg Kalzium und 120 mg Magnesium, während 1 kg Vollkornmehl 120 mg Kalzium und 250 mg Magnesium besitzt. Nur Vollkornprodukte sind fähig, Gehirn und Nerven richtig zu ernähren.

## Vitamin-B-Komplex

Durch Mangel an Vitamin B<sub>1</sub> entsteht Beriberi mit Gefühlsstörung und Lähmung der Glieder, ferner Herzmuskelschwäche, Herzweiterung, Atemnot, Oedeme, wassersüchtige Anschwellungen und Leberstörungen.

Mangel an Vitamin B<sub>2</sub> ergibt Haarausfall mit Schuppenbildung, trockene, entzündete Haut, entzündete, aufgerissene Mundwinkel, Blutarmut und noch viele andere Krankheitserscheinungen. Auch die übrigen Vitamine der B-Gruppe lösen bei ihrem Mangel sehr empfindliche Krankheiten aus, wobei teilweise auch die Atmungsorgane mitbetroffen werden.

Weissmehl verliert von diesen Vitaminen der B-Gruppe 50 – 85 % im Vergleich zum Vollkornmehl. Das ist der Grund, weshalb die zivilisierten Weissbrotesser von so viel Krankheiten geplagt werden, die trotz den Tausenden von chemischen Heilmitteln nicht geheilt werden können.

## Vitamin E

Bekanntlich handelt es sich bei Vitamin E um das Fruchtbarkeitsvitamin, durch dessen Mangel Frauen oft unfruchtbar werden, auch können sie durch dessen Fehlen immer wieder Fehlgeburten unterworfen sein. Ja, selbst Männer können durch einen Vitamin-E-Mangel impotent werden. Im Weissmehl geht dieses Vitamin zu 100 Prozent verloren. Wenn wir die Tiere mit Weissmehl und weissem Reis füttern, dann werden sie krank und gehen elendiglich zugrunde, während sie bei Naturreis und Vollkorn gedeihen und gesund bleiben.

Dr. Ragnar Berg, Prof. Dr. Kollath und Prof. Heupke haben einwandfrei nachgewiesen, dass uns nur Produkte aus dem

ganzen Korn das zu verleihen vermögen, was wir brauchen, um gesund und leistungsfähig bleiben zu können. Wer darf es also angesichts dieser klaren, wissenschaftlich erwiesenen Tatsachen noch weiterhin verantworten, seine Kinder mit Weissbrot und weissen Weggli zu ernähren? Den Eltern fehlt Verantwortung und Verständnis, wenn sie des Schöpfers weiße Wirksamkeit verachten, denn die von

ihm entworfene Zusammensetzung der Nährstoffe bleibt uns nur durch die Verwertung des ganzen Kornes erhalten. Wer daher darauf achtet, nur das ganze Getreidekorn zu verwenden, und wer nur Vollkornbrot geniesst, wird erfahren, wie dankbar sich dieserhalb unsere Natur erweisen wird, da sie uns dadurch eine bessere Gesundheit und stärkere Spannkraft zu verleihen vermag.

## Abhilfe bei zu starken Blutungen

### Periodenblutungen

Viele Patientinnen leiden an zu starken Periodenblutungen, was ihnen oft viel Mühe bereitet. Die grossen Blutverluste, die dadurch entstehen, können zu einer gewissen Abschwächung führen, ja sogar Blutarmut erwirken. Oft kämpfen die Kranken jahrelang gegen diese Blutungen an. Die Ärzte sehen in der Regel in wiederholten Auskratzungen die einzige Möglichkeit, dagegen vorzugehen. Das biochemische Mittel Ferrum phosphoricum D6 kann indes selbst bei Medikamentempfindlichen gute Dienste leisten, denn Erfahrungen haben bewiesen, dass die Blutungen dadurch in einem gewissen Rahmen gehalten werden können. Für Frauen, die unter zu starken Blutungen leiden, ist es daher wirklich empfehlenswert.

Ein anderes, bewährtes Mittel gegen starke Blutungen finden wir in der Pflanzenwelt. Es wirkt noch stärker als Ferrum phosphoricum D6 und kann vorteilhaft in Verbindung mit diesem eingenommen werden, da es dessen günstige Wirkung wesentlich verstärkt. Es handelt sich hierbei um Tormentavena, das die Verbindung von einem Blutwurzextrakt mit Avena sativa darstellt. Der einzige Nachteil dieses Mittels ist, dass es die verschiedenen Arten der Ausscheidungen etwas zu hemmen vermag. Es vermindert auch die Darmtätigkeit ein wenig, was besonders bei Neigung zu Verstopfung in Betracht gezogen werden muss. In solchem Falle ist es gut, etwas Linoforce oder sonst ein Leinsamenpräparat einzunehmen, wodurch eine Ver-

stopfung verhindert werden kann. Nicht nur Periodenblutungen, sondern auch andere Blutungen werden mit diesem Mittel günstig beeinflusst.

### Nasenbluten

Wer oft unter Nasenbluten leidet, kann ebenfalls die empfohlenen Mittel erfolgreich anwenden. Es ist allerdings dabei noch zu beachten, ob nicht zugleich ein zu hoher Blutdruck vorliegt, denn in diesem Fall dient das Nasenbluten als eine gewisse Expansion. Es wirkt sich wie ein geöffnetes Ventil aus, und kann so einen Schlaganfall verhindern. Auf diese Weise vermag sich der Körper geschickt zu helfen. Man sollte daher diese einfache Hilfe, die sich die Natur durch das Nasenbluten verschafft, nicht etwa aus Mangel an genügend Weitsicht verunmöglichen, indem man dieses statt des Grundübels bekämpft. Nur wenn das Nasenbluten in ein unangenehmes Stadium übergehen sollte, muss man es zu beseitigen suchen.

Beim Nasenbluten kann sich interessanterweise auch die Druckerschwärze günstig auswirken. Einem alten Volksbrauch haben wir diese eigenartige Methode zu verdanken. Man legt ein Stück gedrucktes Zeitungspapier auf die Zunge und drückt es gegen den Gaumen, wodurch das Nasenbluten ziemlich rasch gestoppt werden kann. Ich selbst habe diese Methode einmal ausprobiert, als mich beim Fahren im Zug ein unliebsames Nasenbluten überraschte, was an solchem Orte sehr peinlich ist, weil man sich nicht genügend rei-