Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 5

Artikel: Weissbrot oder Vollkornbrot?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554469

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: 02.10.2025

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

obwohl auch sie pflanzlichen Ursprungs sind, dennoch hüten, ja sie am besten restlos meiden, denn sie können unliebsame Störungen verursachen. Ausnahmsweise dürfen dann und wann auch Paprikaschoten sparsam zur Anwendung kommen, wenn sie keine Verdauungsstörungen verursachen.
Noch ausgiebiger ist die Ernährungsfrage für den Leberkranken und zur Schonung der Leber in dem bekannten Leberbuch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» beschrieben. Dort finden sich auch günstige Diätvorschriften, vorteilhafte Zusammenstellungen von Mahlzeiten und einzelne Rezepte vor, worüber wir in der nächsten Nummer einiges veröffentlichen möchten.

Weissbrot oder Vollkornbrot?

In den letzten Jahren wurde immer wieder die Frage aufgeworfen, ob wir uns vorteilhafter mit Vollkornbrot oder mit Weissbrot ernähren sollten? Nicht nur die Bevölkerung ist daran interessiert, sondern auch der Bäcker. Das Vollkornbrot tritt immer mehr in den Vordergrund, weil die Vertreter einer gesunden, gehaltvollen Nahrung reger dafür einstehen, indem sie andere auf deren Nutzen aufmerksam machen, als jene, die gedankenlos geniessen, was ihnen vorgesetzt wird, auch wenn es nicht dem entspricht, was sie benötigen. Wenn wir wissen, dass Vollkornbrot gehaltvoller ist, als das Weissbrot, dass es Mineralstoffe enthält, die für Zähne und Knochen wichtig sind, dass es feine Phosphate aufweist, die für unser Gehirn notwendig sind, dass sogar die Zellulose nutzbringend ist, weil sie als Darmbürste die Darmtätigkeit anregt und auf die Schleimhäute eine reinigende Wirkung ausübt, dann sollten wir uns wirklich nicht davon zurückhalten lassen, seine Vorzüge zu geniessen.

Irreführende Gegnerschaft

Eine kurze Anfrage, die uns zusammen mit einer gegnerischen Abhandlung zuging, zeigt uns, wie leicht es ist, selbst Freunde naturgemässer Ernährung unsicher zu machen. Das Schreiben lautete: «Beigeschlossen eine Abhandlung über Brot. Wir essen jeden Tag das Flockenbrot nach Ihrem Rezept. Nun kommt da einer und behauptet, Vollkornbrot sei zu schwer und nicht besonders gesund. Das stimmt wohl kaum? Was sagen Sie dazu?» – Es handelt sich bei dieser Abhandlung um einen Artikel aus der Illustrierten Zeitschrift «Der Stern» aus dem Jahre 1960. Wie die Bilder und textlichen Erklärungen zeigen, soll man im Max-Planck-Institut für Ernährungsphysiologie in Dortmund zur Feststellung des Wertes verschiedener Brotarten Versuche vorgenommen haben. Prof. Dr. Glatzel, der in der Bilderreihe die Einführung übernimmt, gibt über das Ergebnis dieser Forschung einen ersten Überblick bekannt. Vier junge Studenten, zwei Burschen und zwei Mädchen, sollen fast ein ganzes Jahr lang täglich nur von einem Pfund Brot gelebt haben unter Beigabe von geringen Mengen an Fett, Marmelade und Gemüse. Einer der Jünglinge scheint auf dem Bild gerade ein Grau-Brot zu essen, während der andere mit sichtlichem Vergnügen in ein knuspriges Weissbrötchen hineinbeisst. Das eine Mädchen erhielt Knäckebrot und das zweite jenes weisse Weissbrot, das die Amerikaner bevorzugen. Das Ergebnis der Versuche lautete, Weissbrot entspreche unseren Lebensbedingungen besser und sei gesünder.
Diese Behauptung stützt sich allerdings auf eigenartige Feststellungen, die eher zu Gunsten des Vollkornbrotes sprechen. Es wird erwähnt, dass sich der Mensch vor 160 Jahren noch zu 80% mit Getreide ernährt habe. Zu jener Zeit seien die Menschen noch mit einem Heisshunger an den Tisch gekommen infolge körperlich anstrengender Arbeit. Aus diesem Grund habe ihr Magen nach der Fülle, die das kleiereiche Schwarzbrot gibt,

verlangt. Diese anerkennende Beurteilung des Schwarzbrotes wird jedoch dem nervlich abgespannten Menschen von heute nicht mehr die gleichen Vorteile bieten, da er zum Tische gelockt werden müsse, und weil er weniger esse, eine konzentrierte Nahrung benötige, weshalb Weissbrot mit einem dicken Belag besser und gesünder für ihn sei.

Diese sich in gewissem Sinne widersprechende Feststellung war durch wissenschaftliche Kontrolle erworben worden. Röntgenaufnahmen bewiesen, dass das Weissbrot den Magen schon nach zwei Stunden verlasse, während das Vollkornbrot erst nach vier Stunden damit beginne. Ohne entsprechende Beweise vorlegen zu können, behauptet die Abhandlung, das kleiereiche Brot stehe nicht mehr an der Spitze und sei nicht einmal für die Gesunderhaltung der Zähne notwendig. Es ist unverständlich, dass sich ein Institut von Rang dazu hergibt, die Öffentlichkeit mit verkehrt angewandten Argumenten zu täuschen. Es mag sein, dass diese propagandistischen Behauptungen im Interesse oder sogar im Dienste der Müllerei- oder der Bäckerei-Industrie geäussert wurden.

Tatsächlich stehen sie im vollen Widerspruch zu den wissenschaftlichen Feststellungen gewissenhafter Forscher. In der Juninummer unserer Zeitschrift vom Jahre 1961 haben wir bereits auf diese Tatsache hingewiesen, indem wir Weissmehl und Vollkornmehl einander gegenübergestellt haben und dabei auf Seite 89 erwähnten : «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. Aus dem erwähnten Vergleich geht hervor, wie arm Weissmehl an Vitalstoffen gegenüber dem Vollkornmehl ist. Kein Wunder daher, dass man bei Tierversuchen mit Weissmehlprodukten und Weissbrot erbärmliche Ergebnisse erzielte, da diese rasch zu Avitaminosen, ja sogar zum Tode der Tiere führen können, wenn sie nicht frühzeitig abgebrochen werden. Erfreulich war dagegen jeweils der Zustand jener Tiere, die bei den Versuchen mit Vollkornprodukten ernährt worden waren !

Richtige Beurteilung

Der Umstand, dass Weissbrot den Magen schneller verlässt als das Vollkornbrot ist tatsächlich kein Grund, deshalb Weissbrot zu essen. Im Zeitalter des Tempos kommt es bei der Verdauung bestimmt nicht auch noch auf das Tempo an, sonst müssten wir ja flüssige Nahrung zu uns nehmen, da diese den Magen noch rascher verlassen kann. Es ist schlimm genug, dass der heutige Mensch, der nervlich so angespannt ist, dass er ohne Hungergefühl bei Tisch erscheinen muss, so wenig körperliche Bewegung mehr hat. Wenn er dieserhalb nicht an Verstopfung leiden will, sollte gerade er zellulosereiche Nahrung geniessen. Mangelhafte körperliche Bewegungsmöglichkeit und zellulosearme Ernährung führten dazu, dass sich heute 70 – 80 % aller Menschen wegen Verstopfung zu beklagen haben. Dieses unliebsame Verstopfungsproblem findet sich bei Naturmenschen, die genügend Bewegung und zellulosereiche Nahrung haben, nicht vor. Zudem besitzen sie gute Zähne und starke Knochen. Woher sollte der Körper überhaupt die Mineralstoffe für Zähne und Knochen nehmen, wenn nicht aus der Nahrung ? Nach den neuesten Methoden könnte man allerdings versucht sein, mit künstlichen Mineralstofftabletten nachzuhelfen. Das ist indes völlig überflüssig, denn der Schöpfer hat unsere Nahrung mit genügend Mineralstoffen versehen, und zwar in dem für uns notwendigen Verhältnis. Keinem Chemiker und Wissenschaftler ist es bis heute gelungen, das meisterhafte Gleichgewicht, das in der Natur das richtige Verhältnis von Mineralstoffen und Vitamine schafft, künstlich nachzuahmen. Keinem ist es bis anhin gelungen, die Vitalstoffe mit dem gleichen Werte synthetisch zuzuberei-

ten, wie sie die Natur hervorbringt. Künstliche Vitamine sind den natürlichen nicht gleichwertig, und die künstlichen Mineralstoffgemische entsprechen keineswegs dem, was in der organisch gebundenen Form in der Natur zu finden ist. Wir können mit aller Wissenschaft mit Laboratoriumsversuchen und Retorten die Natur niemals ersetzen. Bei dem Getreide ist dies ebenso unmöglich wie auf anderen Gebieten. Wohl können wir künstliche Süsstoffe herstellen, niemals aber wird es uns gelingen, einen künstlichen Honig zu bereiten, der dem Wunderwerk der Bienen gleichkommen würde. Ebenso werden wir niemals ein künstliches Öl zustande bringen, das im gesundheitlichen Wert dem Naturprodukt gleichkommen könnte. Auch ein künstliches Kohlehydrat wird uns nicht gelingen, das dem natürlichen Kohlehydrat entsprechen würde. Niemals wird ein solches dem Reiskorn oder dem Getreidekorn gleichkommen. Wäre Weissbrot wirklich gesünder als Brot aus dem vollen Korn, dann hätte sich der Schöpfer bestimmt nicht die Mühe genommen, die schwierige Zusammenstellung von Vitaminen, Mineralstoffen und Stärkekörnern in ein fertiges Produkt, das Getreidekorn, hinein zu legen. Er hätte Weizen und Roggen mit reiner Stärke und einem kleinen Keimling schaffen können, wodurch wir bei gewöhnlicher Mahlung schon das Weissmehl zur Verfügung hätten. Es wäre für ihn leicht gewesen, uns auf diese Weise die Mühe besonderer maschineller Einrichtungen zur Gewinnung von Weissmehl zu ersparen.

Leider kann selbst die Wissenschaft heute oft zu geschäftlichen Zwecken missbraucht werden. Wird nicht auch behauptet, es müsse immer Kriege gebe, sonst vermehrten sich die Menschen zu stark, man habe bereits nicht mehr genügend Nahrung für die Menschheit? — Kriege sollen also als Ausgleichsmittel gelten, um die Menschen zahlenmässig im normalen Rahmen zu halten! Auch diese Behauptung ist verfehlt, solange die Erde überaus grosse, brachliegende Flächen aufweist, die mit Urwälder bedeckt sind oder auf denen sich weite Wüsteneien ausdehnen, die nur der Bewässerung bedürfen, um fruchtbar zu sein. Solange diese Millionen von Hektaren guten Bodens noch nicht urbarisiert sind, stimmen auch die erwähnten Behauptungen nicht, sondern ergeben nur ein falsches Bild, mit einer bedenklichen Ausflucht, das Missachten göttlicher Gebote gut zu heissen. Intellektuelle missbrauchen dadurch ihre Schulung und Ausbildung, um dem gewöhnlichen Volke einen falschen Begriff beizubringen mit der Tendenz, die Masse ihren selbstsüchtigen Zwecken gefügig zu halten.

Ersatzstoffe oder natürliche Erzeugnisse?

Es mag sein, das mit der Zeit das Beispiel von Amerika auch in Europa Nachahmung findet. Das Volk will Weissbrot, weil es daran gewöhnt ist. Bäckereien und Mühlen haben Interesse am Weissbrot. Die Wissenschaft zeigt uns jedoch, dass beim Weissbrot Mineralstoffe fehlen, so das es vorwiegend eine Stärkenahrung darstellt. Wer sich hauptsächlich mit Weissmehlprodukten ernährt, kann sich Mangelkrankheiten zuziehen. In solchem Falle beginnt man die fehlenden Mineralien künstlich beizugeben, ebenso vitaminisiert man mit künstlichen Vitaminen, obwohl die künstlichen Zusätze nur den chemischen Analysen entsprechen, nicht aber den biologischen Wert der natürlichen Mineralstoffe und Vitamine aufweisen. Was noch des weitern fehlt, sind, um die Darmtätigkeit in Ordnung zu halten, Kleie und Zellulose. Sie müssen deshalb durch ein entsprechendes Präparat aus diesen Bestandteilen ersetzt werden. Dies geschieht in Amerika mit Hilfe von «All-Bran», das meistens beim Frühstück verwendet wird. Durch die Schaffung solcher Ersatzprodukte gibt auch Amerika zu, dass nur das ganze Korn das bietet, was der Mensch braucht.

Es ist richtig, dass beim Vollkornbrot

mehr unverdauliche Stoffe weggehen als beim Weissbrot. Da jedoch die Zellulosestoffe zur Anregung der Darmtätigkeit notwendig sind, ist dies kein Nachteil . Es mag sich nur als einen solchen anhören, wenn man darauf ausgeht, durch diese Feststellung beim Volk ein ungünstiges Urteil gegenüber dem Vollkornbrot zu erlangen. Sieht man sich jedoch in der Natur etwas näher um, dann wird man leicht erkennen, dass auch die Tierwelt Zellulose und unverdauliche Stoffe verwendet. Etliche Tiere behelfen sich sogar mit Sand. Dies geschieht vor allem bei Enten und Vögeln, was bestimmt nicht auf einem Irrtum beruht, bloss, um sich den Magen mit Balast anzufüllen, denn der sichere Instinkt der Tiere arbeitet bestimmt nicht plötzlich fehlerhaft. Die Forderung, die die Natur in der Hinsicht stellt, dient zur Anregung, zur Reinigung des Darms und zur Regelung der Darmtätigkeit. Die Natur belehrt uns vormerklich für den Alltag des Lebens, dient also nicht alleine dem Laboratorium mit seinen Versuchen. Verfolgen wir die Geschichte der Wissenschaft, dann können wir neben manchen Verdiensten auch manche falsche Schlussfolgerungen gewahr werden. Zum Teil haben diese leider gerade auf dem Gebiet der Ernährung und Heilweise oft tragische Folgen gezeitigt. Wollen wir die Richtlinie beachten, die der Schöpfer für unsere Nahrung in die Natur hineinlegte, dann müssen wir unsere volle Aufmerksamkeit immer dem Prinzip der Ganzheit zuwenden. In dieser allein liegt, was wir benötigen. Was der Mensch daher verändert, geschieht in der Regel zu seinem Nachteil. Wie wir von der Wahrheit nichts hinwegnehmen oder hinzufügen dürfen, damit sie die Wahrheit bleibt, so müssen wir auch die schöpferische Ganzheit in der Natur stets beachten, wenn wir vollen Nutzen daraus ziehen wollen. Wer es vorzieht, zu seinem eigenen Nachteil Weissbrot zu essen, sollte wenigstens nicht noch glauben oder behaupten, es sei gesundheitlich besser und wertvoller als das Brot aus dem ganzen Korn.

Flüssigkeitsfragen

Wenig Menschen scheinen sich klar zu sein, wieviel Flüssigkeit der Mensch täglich einnehmen sollte. Fragen wir einen Alkoholiker, dann wird er uns sagen, dass er immer dann zu trinken bereit ist, wenn er ein Getränk zu sehen bekommt. Auffallend ist es, dass Alkoholiker, die sehr viel Flüssigkeit einnehmen, selten oder gar nicht unter Nierensteinen zu leiden haben. Dies ist natürlich nicht dem Alkohol zuzuschreiben, wohl aber der erwähnten grossen Flüssigkeitsmenge, da diese die Bildung von Nierensteinen verhindern kann. Der Einfluss, den der Alkohol dabei ausübt, führt hingegen zur langsamen Degeneration von Niere und Leber, was zur Folge haben kann, dass sie zu schrumpfen beginnen. Bekannt ist, dass in Ärztekreisen alsdann von einer Säuferleber gesprochen wird. Die Flüssigkeitsmenge ist es somit nicht, die dem Alkoholiker schadet, sondern der Alkohol. Es gibt tatsächlich viel Menschen, die zu wenig trinken. Früher war man sogar in Naturheilkreisen davon überzeugt, dass es heilwirkend sei, von Zeit zu Zeit gar nichts Flüssiges zu sich zu nehmen. Ich erinnere mich noch lebhaft einer Schrotkur, die ich vor ungefähr 30 Jahren mit meiner Frau zusammen durchgeführt habe. Statt des einwandfreien Erfolges stellte sich ein Hautausschlag ein. Wer während dem Fasten nicht trinkt, gibt der Niere keine Möglichkeit, die Abfallstoffe wegzuschaffen. Dadurch wird die Haut mehr belastet und wenn sie damit nicht fertig wird, kann als Folge eben ein solcher Ausschlag in Erscheinung treten. Dies ist so, weil sowohl Haut als Niere für den Körper zwei unentbehrliche Ausscheidungsmöglichkeiten darstellen, die ihm behilflich sind, sich der Abfallstoffe zu entledigen. Darum