

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 19 (1962)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Vorratshaltung einst und heute  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554836>

#### 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>**

## Vorratshaltung einst und heute

In tropischen Ländern und zum Teil auch in subtropischen bildet die Vorratshaltung kein besonderes Problem, da immer etwas wächst und oft das ganze Jahr hindurch geerntet werden kann, und zwar hauptsächlich da, wo man es versteht den Wasserhaushalt richtig zu regeln. In den Ländern, in denen Reis die Hauptnahrung bildet, besteht ein grosser Vorteil darin, dass der Reis von Natur aus durch eine hermetisch verschlossene Zellulosehülle vor dem Verderben besser geschützt ist als das Getreide. Es besteht dann nur noch die Aufgabe, ihn vor den Tieren und der Feuchtigkeit genügend zu schützen.

Immer wieder hat uns die Geschichte bewiesen, wie notwendig eine richtige Vorratshaltung ist, um in Zeiten der Not das Leben von Millionen Menschen vor dem Hungertode retten zu können. Wohl das auffallendste Beispiel des Altertums bietet uns der bekannte Bericht über Josephs Tätigkeit als höchster Staatsbeamter in Ägypten. Diese Kornkammer des alten Mittelmeerreiches war dazu angetan, eine weitgreifende, jahrelang dauernde Hungersnot zu lindern. Josephs Weitblick, der ihm durch Übermittlung göttlicher Weisheit zu eigen war, war in der Lage, die richtigen Anordnungen zu treffen, um den reichen Vorrat fruchtbarer Jahre nutzbringend und sicher aufzustappeln. Bestimmt hat es dieser Mann verstanden, die richtigen Lagerhäuser zu bauen, dass es ihm gelang, derart grosse Mengen Getreide zur Verfügung notleidender Völker bereit zu halten. Wie schlimm sich dagegen eine mangelhafte Vorratshaltung auswirken kann, zeigen die zeitweiligen Hungersnöte in Indien, China und anderen grossen Ländern immer wieder.

### Verschiedenartige Vorratsstätten

In Nordafrika fielen mir in den Araberdörfern überall mit Lehm aufgemauerte Steinhaufen auf, die wie ein runder Altar aussahen. Ich erfuhr dann, dass es sich hier um kleine Vorratsräume han-

delte, die ungefähr 200 Kilo Getreide und andere Nahrungsmittel fassen konnten. Sie schützen vorzüglich gegen Sonne und Feuchtigkeit, wie auch gegen die Tiere. Bei den alten Inkas war die Vorratshaltung staatlich geregelt. Jedes Dorf war streng angewiesen, eine vorgeschriebene Menge von Vorräten in den besonderen Vorratshäusern für die Armee, wie auch für höhere Staatsbeamte bereit zu halten. Dadurch waren das Militär, die Inkafürsten und ihre Inspektoren auf den weitgehenden Reisen durch das grosse Inkareich von Ort zu Ort stets gewissenhaft versorgt, und gerade in diesem wohldurchdachten, geschickten Versorgungssystem lag ein grosser Teil erfolgreicher Herrschafts- und Verwaltungsmöglichkeit.

Je weiter wir nach Norden wandern, umso wichtiger wird die Vorratsfrage wegen dem längeren und härteren Winter. Wer nicht verhungern will, muss weise vorsorgen, was besonders in früheren Zeiten zur dringlichen Notwendigkeit gehörte. Heute besitzen wir ein dichtes Verkehrsnetz von Eisenbahnen zur Beförderung sämtlicher Warengüter, und wo dieses nicht hingelangt, wird das noch beweglichere Auto seinen Weg finden. Bevor wir jedoch über diese Verkehrsmittel verfügten, waren im Winter viele Bergtäler so gut wie völlig abgeschlossen, so das Engadin, das Lötschen-tal und verschiedene Seitentäler im Wallis. Da bedeutete denn die Vorratshaltung ein Lebensproblem. Gerste, Hafer, Roggen, Kartoffeln und vielerorts sogar noch der Weizen sorgten als Stärkenahrung für die Bevölkerung und das Vieh. Die Aufbewahrung musste so gehalten sein, dass sie vor dem Verderb und den Nagetieren schützte.

Im Bernbiet sieht man heute noch typische, meist gestrickt gebaute Vorratshäuser. Auch im Wallis sind deren noch viele im Gebrauch. Wir begegnen dabei einer höchst geschickten Idee, das Problem der Nagetierplage sehr praktisch zu lösen, denn die Walliserbauern legen

ganz einfach nur runde Steinplatten zwischen die Stützpfeiler, und diese sorgten dafür, dass weder Mäuse noch Ratten oder andere Nagetiere in die Speicher gelangen konnten. Die Sorge um unnötigen Verlust und unhygienische Verunreinigung der Getreidevorräte war deshalb ohne grosse Kosten behoben. Unser Titelbild veranschaulicht unsere Schildderung, und wer noch nie einen solchen Walliser Vorratsspeicher gesehen hat, kann sich ihn nun im Bilde einprägen. Es ist auffallend, wie dieses fleissige Bergvolk es verstand, seine Ernährungsprobleme geschickt zu meistern, denn es wird ja auch eine eigenartige Tatsache über den Vorrat vom Walliser Roggenbrot erzählt. Dieser Vorrat war äusserst ausgiebig, weshalb er mit der Zeit so hart wurde, dass das Brot nicht anders als nur noch mit der Axt verkleinert werden konnte. Erst, wenn der Vorrat zur Neige ging, griffen die sparsamen Walliser erneut zum Backtrog. Kein Wunder, dass solch hartes Vollkornbrot aus Roggen starke, gesunde Zähne beschaffte, denn der Roggen ist bekanntlich fluorhaltig und bietet die beste Gewähr für kraftvolle Knochen und Zähne. Selbst die Härte des Brotes war ein gutes Mittel für die Gesunderhaltung der Zähne, denn je mehr sich diese mühen müssen, umso gesünder können sie bleiben, vorausgesetzt, sie erhalten unverdorbene Naturkost.

### Neuzeitliche Vorratshaltung

Trotz den vorzüglichen Verkehrsmöglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen, wurde es auch in unserer Zeit notwendig, Vorräte anzulegen, erlebte doch unsere Generation zwei bedeutungsvolle Weltkriege. In solchen Zeiten wäre es völlig verkehrt, die Vorratsfrage nur dem Staate zu überlassen, denn Staatslager sind doppelt gefährdet und bieten keine volle Garantie, dass die gesamte Bevölkerung wirklich ohne Hunger durchkommen kann. Es hängt viel von der Einsicht jener Männer ab, die zur Leitung dieser Departemente gewählt werden, wo das notwendige Verständnis

für nur wertvolle Lagerware vorhanden ist oder nicht. Weisser polierter Reis, weisse Teigwaren und andere entwertete Nahrungsmittel sind nicht geeignet bei Nahrungsmittelknappheit selbst bei äusserst geschickter Verteilung dem Aufbau und der Erhaltung des menschlichen Körpers zu genügen. Wenn daher der Einzelne von uns für seine eigenen Bedürfnisse Lager angelegt, dann ist es ihm möglich, sein Augenmerk auf Vollwertnahrung zu richten, und er wird daraus vollen Nutzen ziehen können.

Vorräte, die gewissermassen unbegrenzt halten, können wir von Vollgetreide anlegen. Dazu eignen sich Roggen und Weizen, Mais und Hafer nebst Gerste, sowie ungeschälter und unenthüllster Naturreis, denn wenn der Naturreis unenthüllt und gut gelagert ist, kann er sich einige Jahre hindurch, gerade so lange wie Getreide halten. Die Erfahrung hat gezeigt, dass gut gelagertes Getreide sogar noch nach Tausenden von Jahren keimfähig sein kann, sonst hätten die Getreidefunde in den Gräbern der Pharaonen von Ägypten nicht erneut keimen können, als man mit ihnen entsprechende Versuche durchführte. Es ist dies eine grossartige Feststellung der Bewahrungsmöglichkeit innewohnender Lebenskräfte. Trockenfrüchte halten ebenfalls viele Jahre, wenn wir sie hermetisch verschlossen aufbewahren, da sie dadurch auch vor Milben geschützt sind. Auch der Honig hält, wenn wir ihn gut lagern, unbegrenzt und ist somit ein vorzügliches Nahrungsmittel für unsere Vorratshaltung. Wir können auch naturreine Suppenkonzentrate und Trockengemüse Jahre hindurch günstig lagern, ohne dass sie ihre Werte einbüßen würden.

Während wir für trockene Nahrungsmittel ohne Bedenken Plastiksäcke und Kunststoffdosen benutzen dürfen, eignen sich diese weniger für feuchte Ware. Bei Konserven in Plastikbeuteln besteht beispielsweise die Gefahr, dass der sogenannte Plastikweichmacher gelöst wird, was vor allem der Fall ist, wenn er mit

Fruchtsäure, mit Essig oder Milchsäure in Berührung kommt.

Alle Fette können ranzig werden und eignen sich deshalb nicht gut zur Vorratshaltung, während sich Ole verhältnismässig gut aufbewahren lassen, wenn sie in Glasflaschen oder Blechdosen luftdicht abgeschlossen sind und zudem vor jeglicher Licht- und Sonneneinwirkung bewahrt werden, und zwar möglichst immer bei gleichbleibender kühler Temperatur. Wenn wir glauben, dass Büchsenkonserven als Vorratslager besonders geeignet seien, dann täuschen wir uns sehr. In Armeelagern und Gefängnissen hat man damit schlechte Erfahrungen sammeln können, so vor allem auch im Fernen Osten, in Japan, Korea und auf den Philippinen. Immer wieder finden wir in der Literatur Schilderungen vieler, schwerwiegender Skorbutfälle, die eine sehr deutliche Sprache reden. Noch schlimmer wirken sich die erwähnten Nachteile aus, wenn zur risikolosen Vorratshaltung Konservierungsmittel zugezogen werden, denn dann erhält man da-

durch oft nicht nur eine Mangelnahrung, sondern zu unserem noch grösseren Schaden sogar noch Gift in der Nahrung. Das wären einige wesentliche Ratschläge für die Vorratshaltung jener Speise, die vergeht, und in der Regel schenken die meisten Menschen dieser Art Speise ihr grösstes Interesse und ihre ganze Aufmerksamkeit, ohne auch nur daran zu denken, dass es noch eine Möglichkeit gibt, wertvollere Speise einzulagern, denn es ist eine erwiesene Tatsache, dass zu beglückender Harmonie auch ein reicher Vorrat an geistigen Werten gehört, und für diesen müssen wir nicht erst Speicher und andere Vorratsmöglichkeiten bauen, denn für ihn genügt ein aufgeschlossener Sinn und ein aufnahmefähiges Herz. Man muss sich nur bemühen, diese Vorratsstätten statt mit menschlicher Weisheit mit göttlicher Erkenntnis reichlich zu füllen, denn dies wird uns in Zeiten der Not dienlicher sein als ein Speicher, der bis zum Giebel hinauf mit Vorräten angehäuft ist.

## Die Bauchspeicheldrüse

Neben der Leber ist die Bauchspeicheldrüse, auch Pankreas genannt, das wichtigste Organ im ganzen Verdauungsapparat, obschon sie nur ungefähr den zwanzigsten Teil an Gewicht hat wie die Leber. Über dem Bauchnabel zwischen der hinteren Magenwand und der Wirbelsäule liegt diese kleine, wichtige, längliche Drüse eng eingebettet, denn unter ihr liegt die hufeisenförmige Schleife des ersten Dünndarmbogens. Auf der linken Seite ist sie von der Milz und der linken Niere eingerahmt. So klein sie auch immer ist, hat sie dennoch eine wichtige Doppelfunktion zu verrichten, und zwar mit einer äusseren, in den Darm fliessenden und einer inneren ins Blut gehenden Ausscheidung oder Sekretion. Sie sondert nur ungefähr  $\frac{1}{5}$  so viel Saft ab wie die vielmals kleineren Speicheldrüsen. Ihre Absonderung ist jedoch viel konzentrierter und wichtiger. Nicht weniger als vier Fermente werden

direkt neben dem Ausflusskanal der Galle in den Dünndarm ausgeschieden. Eines davon ist das Labferment, das auch der Magen produziert. Dieses verwandelt das Milcheiweiss in Quark. Es ist dies eine Arbeit, die zum grössten Teil der Magen besorgt. Die Diastase oder Amylase zerlegt die Stärke in Zuckerarten, wie Glykogen, Dextrin und Malzzucker. Das Trypsin zerlegt wie das Pepsin das Eiweiss in Peptone und schliesslich in die Grundbausteine des Eiweisses, in Aminosäuren. Die Lipase spaltet als Fettferment mit Hilfe der Galle das Fett in Fettsäure und Glycerin. Ohne die Fermente der Bauchspeicheldrüse wird demnach weder Eiweiss noch Stärke, noch Fett richtig aufgeschlossen, verdaut und vom Körper assimiliert werden können.

Sowohl die Galle, wie auch die Fermente der Bauchspeicheldrüse können nicht voll aktiv einsetzen, wenn der Dünnd-