

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 4

Artikel: In welchem Zustand ist ein Vollkornbrot bekömmlich?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969366>

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: 08.02.2026

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

das man den Stäbchen auferlegte, wieder herunter und man muss sich neu bemühen, bis man lernte, mit gelassener Entspannung Platz zu nehmen und gemütlich seine Stäbchen zu beladen. Was auf diese Weise im Munde landet, werden wir wertschätzen und gründlich kauen. Dies hilft dem chronischen Schnellesser, sich zu ändern, und mit dieser Änderung verschwinden auch seine Störungen. So ist es denn sicher angebracht, das Stäbchen-essen als eine Heiltherapie zu bezeichnen. In Korea empfanden wir das Essen mit unseren Gastgebern stets als ein Fest der Freundschaft. Muss man sich Zeit nehmen, um die Mahlzeiten sorgfältig zuzubereiten, sollte man sich auch zum Essen

genügend Zeit gönnen. Auch im Kreise der eigenen Familie kann aus jedem Essen ein kleines Fest werden, wenn man mit der richtigen Einstellung daran teilnimmt. Wer mit dem gleichen Schuss, mit dem er seine Arbeit bewältigt, auch sein Essen verschlingt, sollte einmal seine Ferien im Fernen Osten verbringen. Dort würde er lernen, ruhig zu essen und seine Magenstörungen loszuwerden. Wem aber das nötige Reisegeld mangelt, kann sich in Zürich, Basel oder Bern in einem China- oder Japangeschäft mit Leichtigkeit Essstäbchen beschaffen. Mit diesen kann er auch in unserer Schweiz zu essen beginnen, und wenn ihm dabei die Geduld nicht ausgeht, wird er Erfolg haben.

In welchem Zustand ist ein Vollkornbrot bekömmlich?

Ein Backtag bei meiner Tante gehört zu meinen schönsten Jugenderinnerungen. Er wiederholte sich glücklicherweise alle 14 Tage, wenn es selten auch einmal ein wenig länger gehen mochte. Jedesmal durfte ich an solchen Tagen ein sogenanntes Mutschli, oft sogar einen Apfelweggen erwarten; aber Brot, das frisch aus dem Ofen kam, erhielt ich nie, denn nicht nur Onkel und Tante, sondern alle Bauern stimmten damit überein, dass frischgebackenes Brot den Magen verderben könne. Ganz unrecht hatten damals diese Bauersleute nicht, denn Erfahrungen, Beobachtungen und sogar Forschungen bewiesen immer wieder, dass Brot, das frisch aus dem Ofen kommt, gesundheitlich nicht zuträglich ist, denn es verursacht unfehlbar Störungen, ähnlich wie gewisses Obst, das man nicht in vollreifem Zustande vom Baume nimmt. In beiden Fällen ist eine gewisse Zeit der Lagerung notwendig, um den optimalen, genussreifen Zustand zu erreichen.

Vor allem kommt dieser Umstand beim Vollkornbrot zur Geltung, viel mehr noch als beim gewöhnlichen, nicht so stark ausgemahlenen Schwarzbrot. Da Weissbrot weder Gluten noch Kleiebestandteile enthält, verhält es sich bei diesem wieder etwas anders. Niemand liebt altes Weiss-

brot. Es mundet höchstens noch am zweiten Tag, während es nachher sehr rasch an Geschmack verliert. Anders ist es in diesem Falle um ein gutes Vollkornbrot bestellt, denn dieses ist erst am zweiten oder dritten Tag genussreif und schmeckt am vierten und fünften Tag noch ausgezeichnet. Wer in einem Klima mit sehr trockener Luft lebt, so beispielsweise über 1200 Meter Höhe, muss dafür sorgen, dass das Brot nicht austrocknet und hart wird. Dies gelingt ihm leicht, wenn er es in einem Zellophan- oder Plastikbeutel aufbewahrt, denn auf diese Weise bleibt es mehrere Tage schön weich und lässt sich gut schneiden. Ist dagegen die Küche feucht, dann darf man das Brot nicht einpacken, sondern sollte womöglich auch noch die Banderolle entfernen, sonst könnte es vorkommen, dass es nach etlichen Tagen in Feuchtigkeit und Wärme zu schimmeln beginnt.

Es kommt oft vor, dass man all diese Notwendigkeiten zu wenig beachtet, weshalb man dann enttäuscht ist, wenn das Brot seine gewohnte Haltbarkeit einbüsst. Man sollte daher immer gut auf Witterung und Luftfeuchtigkeit achten, damit das Brot keinen Schaden leidet. Während es früher bei den Bergbauern im Wallis üblich

war, jährlich nur zweimal zu backen, so dass das gelagerte Walliser Brot mit der Zeit steinhart wurde und mit der Axt zerkleinert werden musste, aber gleichwohl

schmackhaft blieb und vor allem starke Zähne schuf, ist das andere Vollkornbrot beliebter, wenn es nicht zu hart und ausgetrocknet ist.

Das Autofahren, ein gesundheitliches Problem

Sicher wäre es gesünder, wir müssten noch heute wie früher unseren Weg auf Schusters Rappen zurücklegen. Das hätte zur Folge, dass keine Autogase die Luft verpesten könnten, was bereits ein grosser Vorteil für unsere Gesundheit wäre, auch müssten wir uns wieder tüchtiger bewegen und könnten uns durch das Einatmen von genügend Sauerstoff Nutzen verschaffen. Auch die Verdauung würde wesentlich gefördert und der Appetit wäre ein regelmässiger Gast bei uns und würde die Mahlzeiten schmackhafter gestalten. Aber das alles sind Träume der Vergangenheit, denn auch dem regelmässigen Fussgänger nützt sein Lauf nicht mehr im gleichen Masse, weil er, wo immer er geht und steht, genötigt ist, die übelriechenden, giftigen Autogase einzutragen.

Wie ist es nun aber um den Autofahrer selbst bestellt? Wird er sich in jedem Wagen wohl und behaglich fühlen? Jede Wagenmarke stellt nämlich wieder andere Anforderungen an den Fahrer. Wenn der Kleinwagen in der Stadt betreffs Wendigkeit und Parkprobleme seine Vorteile besitzt, ist der grosse Wagen für lange Strecken vorteilhafter. Nie hätte ich die Riesenstrecken in Amerika im Kleinwagen zurücklegen können, ohne dass sich nachher der Rücken, die Nieren und Nerven recht nachteilig bemerkbar gemacht hätten. Im grossen Wagen mit genügend Platz und bequemen Sitzen ist das Fahren lange nicht so ermüdend. Während der Kleinwagen jede Bodenwelle registriert

und überträgt, wird ein grosser, schwerer Wagen die Schwingungen des Motors wie auch des Wagens viel weniger auf den Fahrer hinüberleiten. Schlimm ist es beim Kleinwagen auch, wenn die Sitze dem anatomischen Bau des Körpers, vor allem der Wirbelsäule zu wenig angepasst sind. Nicht von ungefähr war es daher einige Zeit üblich, von der Volkswagenkrankheit zu sprechen.

Auch das Fahren selbst kann verschieden auf die Gesundheit einwirken. Je nach dem der Fahrer entspannt oder verkrampft am Steuer sitzt, ist die körperliche und vor allem die nervliche Belastung ganz verschieden. Die Amerikaner fahren allgemein entspannter als wir Europäer, was schon im Gesichtsausdruck des Fahrers ersichtlich ist. Das Autofahren ist gewissermassen überhaupt Charaktersache, und bevor man geschäftlich oder privat mit einem Menschen in nähere Beziehung tritt, wäre es gut, ihn einmal beim Autofahren beobachten und prüfen zu können. Dies ergäbe psychodiagnostisch eine neue Methode, die nicht zu missachten wäre. In Ceylon fuhr ich mit einem Australier über Land, der so nachlässig war, dass ich ihm drohte, mich nach einem anderen Verkehrsmittel umzusehen. Genau so sprunghaft und unausgeglichen benahm er sich im übrigen Leben wie beim Autofahren. So, wie der Mensch ist und empfindet, handelt er auch. Es hängt daher von jedem einzelnen ab, ob sein Autofahren eine zusätzliche Belastung für seine Gesundheit bedeutet.