

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 3

Artikel: Was ist Nordlandbrot?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552128>

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>

geltriebe kann man wie Spargeln zubereiten und mit einer Mayonnaise versehen.

Sauerampfer Wer auf dem Lande aufgewachsen ist, hat nebst den zuckersüßen Hafermarkstielen auf seinen Spaziergängen sicher oft auch junge Sauerampferblätter gegessen, da diese angenehm durststillend sind. Als Bereicherung der Salatplatte schmeckt die Pflanze wunderbar, nur darf sie nicht von Wiesen stammen, die man mit Kunstdünger behandelt hat, da sie sonst empfindliche Störungen auslösen kann. Bei Blutarmut und Bleichsucht ist sie besonders zu empfehlen.

Schafgarbe Diese Pflanze wirkt bekanntlich gut auf das Gefäßsystem. Die jungen Blättchen, fein zerschnitten, verbessern und bereichern den Salat. Auch als Würze in der Suppe oder auf einem Kartoffelgericht kann uns Schafgarbe dienlich sein.

Nüsslisalat Vorzuziehen ist die verwilderte Pflanze, die gerne auf steinigem Rebbergboden gedeiht. Diese ist als Salat im Geschmack viel feiner als die angebaute. Gehaltlich ist der Nüsslisalat sehr reich an Mineralstoffen, vor allem an

Kalk und Eisen, was für das Blut und den Knochenbau sehr wichtig ist.

Huflattich Man kann die jungen Blätter zu einem schmackhaften Gemüse zubereiten, wenn man sie mit Knoblauch oder Meerrettich würzt. Auch die Blüten, die schon früh im Frühling in Erscheinung treten, sind schmackhaft, und man kann sie gut zum Garnieren von Salaten verwenden. Da die Pflanze schleimlösend ist, wirkt sie besonders vorteilhaft bei Katarrh und auch für Kinder.

Luzerna oder Alfalfa Die jungen Schosse geben im Frühling einen blutbildenden Spinat. Da die Pflanze an Eisen, Chlorophyll und Vitaminen dergassen reich ist, hilft sie die Frühlingsmüdigkeit beheben. Sie kann uns daher, als Gemüse zubereitet, sehr dienlich sein. Ihrer Vorzüge wegen ist sie auch ein Bestandteil von Alfavena.

Hafermark Diese Pflanze wirkt ähnlich wie Spinat. Ihre Blätter dämpft man, und die Wurzeln kann man wie Schwarzwurzeln zubereiten, indem man sie mit einer Wein- oder Rahmsauce geniesst.

Was ist Nordlandbrot?

Mit dem Begriff Nordland vereint sich unwillkürlich der Gedanke an Skandinavien. Wenn es sich dabei um ein Brot handelt, erwarten wir von diesem eine gesunde Grundlage. Zwar treffen wir heute verhältnismässig nur noch wenige skandinavische Bauern an, die ihr nordisches Vollkornbrot in gelochter Scheibenform noch selbst herstellen, um damit ihren vollen Bedarf an Brot zu decken. Auch bei uns können wir die starken Walliser Bauern mit gesunden kräftigen Zähnen und gutem Knochenbau bald nur noch in einigen Walliser Tälern finden, weil nur noch dort ausschliesslich das gesunde Walliser Brot üblich ist.

Brot aus dem ganzen Korn enthält nicht nur Vitamine, und zwar vor allem aus der B-Gruppe, sondern auch viele Nährsalze oder Mineralbestandteile, die für unsere Gesundheit notwendig und leicht assimili-

lierbar sind. Kommen wir auf unsere anfängliche Frage: «Was ist Nordlandbrot?» zurück, so bezeichnen wir damit ein neues Vollwertbrot, das neben dem Vollweizen- und Vollroggenschrot noch Soja in einer gekeimten, leicht verdaulichen Form enthält. Dadurch wird der sonst übliche pflanzliche Eiweiss- und Mineralgehalt des Vollkornbrotes wesentlich erhöht. Sein Gehalt an Leinsamen ist hauptsächlich für jene wichtig, die von mangelhafter Darmtätigkeit geplagt werden. Auch der Gehalt von Biogerm, das aus Weizenkeimen hergestellt wird, sowie die Beigabe von Buttermilch bereichert das Nordlandbrot gehaltlich und geschmacklich angenehm. Hirse, Hafer, Vollmais und gemälzte Gerste fehlt ebenfalls nicht darin. So ausgerüstet, dient Nordlandbrot bestimmt beim Aufbau und zur Erhaltung

gesunder Zähne, und ist daher für Kinder ein ausgezeichnetes Brot. Auch geschmacklich werden sie es lieben und immer wieder nach ihm Verlangen haben. Unser Nordlandbrot ist wirklich eines der Vogel-Brote, die sich sehen lassen kön-

nen, entspricht es doch gehaltlich und geschmacklich dem, was man heute von einem guten Vollkornbrot verlangen muss. Wer daher dieses Brot einmal kennt, wird es bestimmt weiter empfehlen. Es ist im Reformhaus erhältlich.

Aus dem Leserkreis

Pflanzprobleme

Da der Frühling mit seinen Anpflanzmöglichkeiten manchen Pflanzer veranlassen mag, anregende Versuche vorzunehmen, möchten wir hier einen entsprechenden Bericht aus dem Leserkreis folgen lassen. Herr St. aus B. schrieb uns Ende letzten Jahres: «Als Leser der 'Gesundheitsnachrichten' bin ich natürlich auf den Artikel: 'Doppelter Ernteertrag' gestossen. Da ich selbst zwei Sommer hindurch den Boden zwischen den Tomaten mit Eternitplatten belegte, weil mir ausser Gras nichts anderes zur Verfügung stand, interessierte mich der erwähnte Artikel. Letztes Jahr hatte ich 7 Tomatenstöcke auf der Fläche von 2 Quadratmetern. Dieses Jahr waren es nur 5, aber wir hatten gleichwohl bereits soviel Früchte wie letztes Jahr. Die Stauden waren gut mannshoch und waren bis zum Schluss von unten bis oben noch schön grün. Ich begoss sie immer mit gestandenem Wasser, in dem ich Patentkali auflöste. Es gab wirklich schöne Früchte, welche auch sehr gehaltvoll waren.

Zwischen die Himbeeren lege ich auch immer abgeschnittenes Gras, und dieses Jahr belegte ich auch den Boden beim Sellerie mit Gras und hatte auch da eine gute Ernte. Zwei Pflanzer erkundigten sich bei mir nach der Ursache meines schönen Selleries. Tatsächlich war auf unserem grossen Areal aller Sellerie so schön. Auch ich habe im Wallis bei Sitten herum und ausserhalb die gleichen Beobachtungen gemacht. So kann man überall etwas lernen und es auch anwenden.»

Einige Arzturteile

Dass deutsche Ärzte das Arbeiten im Lager der Naturheilbestrebungen nicht als wertlos oder veraltet betrachten, beweisen folgende kurze Zuschriften:

Ende August letzten Jahres schrieb uns Dr. med. S. aus K., nachdem ihm «Der kleine Doktor» zugegangen war: «Wir haben Ihnen zu danken für Ihre Mustersendung, vor allem für das schöne Buch „Der kleine Doktor“. Die Zusammenstellung naturheilmässiger Massnahmen darin ist ganz ausgezeichnet und gibt auch dem Arzt noch viele Hinweise. Wir haben uns darüber gefreut.

Auch die „Gesundheits-Nachrichten“ gefallen uns in ihrer knappen, prägnanten Art sehr gut. Gerne würden wir auch das Buch „Die Leber als Regulator der Gesundheit“, das Sie uns so freundlich anboten, nehmen.»

Anfangs Oktober schrieb Dr. B. aus U.: «Besten Dank für die Zusendung des Buches „Der kleine Doktor“. Ich habe, soweit dies meine Zeit erlaubt, schon immer mal einen Blick hineingetan und feststellen können, dass Sie damit einen sehr guten Ratgeber geschaffen haben. Auch die Allgemeinverständlichkeit ist gut gelungen.»

Nachdem der zuerst erwähnte Arzt, Dr. S., in den Besitz des Leberbuches gekommen war, berichtete er anfangs Oktober darüber: «Haben Sie vielen Dank für Ihr schönes Buch über die Leber! Da steht wirklich mehr drin als in manchen dicken Wälzern der Wissenschaft! Vor allem eine Fundgrube der überlieferten Volksweisheit und guter Rezepte findet sich hier, die auch dem erfahrenen Arzt noch viel Neues bringt. Ich werde das Büchlein immer greifbar in meiner Nähe haben und es oft benützen.»

«Der kleine Doktor» findet freundliche Aufnahme

«Ich danke Ihnen herzlich für die Zustellung der beiden Exemplare 'Der kleine