

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 11

Artikel: Vollwertnahrung als Grundlage für die Gesundheit
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553497>

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: 23.02.2026

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

spielt. Da wir den Ernst der Lage durch die Darbietung zu erkennen vermögen, sind wir eigenartig berührt, wenn wir den Redner nachher auf einem Rundgang durch die Stände der Ausstellungshalle anhaltend rauchen sehen. Seine Darbietungen bezweifeln wir in keiner Weise, wohl aber seine eigene, zuwiderhandelnde Einstellung und Handlungsweise. Unwillkürlich schüttelt man den Kopf und denkt: «Wie kann man auch!» Ein anderer Redner mag eine wunderbare Gabe besitzen, um uns ein tieferes Verständnis der Ganzheitsmedizin zu übermitteln, während ihn doch seine eigene Herzverfettung in nicht geringe Lebensgefahr versetzt, weshalb die Zuhörer unwillkürlich befürchten, allzu früh auf seine wertvollen Dienste verzichten zu müssen. — Kommen wir ins Gespräch mit jemandem, der uns offenbart, wie gut er über die Ursachen des Gefässtodes orientiert ist, dann berührt es uns sonderbar, wenn sein Gesicht das wahre Schulbeispiel des Hypertoni-
kers darstellt.

Folgen mangelhafter Einsicht

Das alles müsste wohl nicht so sein, wenn die Einsicht der Redner auch auf ihr eigenes Leben übergehen würde. Auf alle Fälle ist es für mich unverständlich, wenn ich unter Homöopathen und Ärz-

ten für Naturheilverfahren beobachten muss, wie einige unter ihnen unentwegt rauchen und andere in bezug auf Alkohol und Ernährung nicht Mass zu halten vermögen. Wieviel wirksamer wäre es, wenn sie ihren Lebensmodus in Einklang mit Erkenntnis und Beruf bringen würden! Es mutet sonderbar an, wenn man feststellen muss, wie manche mit der zur Verfügung stehenden Lebenskraft nicht haushälterisch umzugehen verstehen! Kein Wunder, wenn plötzlich die Todesanzeige eines solchen Arztes oder ein Nachruf über ihn in irgendeiner Zeitung erscheint, wiewohl der Betroffene bei vernünftiger Lebensweise seinen Patienten und seiner Familie noch lange hätte dienlich sein können! Ein lieber Freund, den ich einmal darauf aufmerksam machte, wieviel mehr er leisten könnte, wenn er auf einige seiner Leidenschaften verzichten würde, meinte gelassen: «Ja, wir Ärzte sind eben auch nur Menschen!» Aber dennoch hat gerade der Arzt einen weit günstigeren Einfluss auf den Patienten, wenn er selbst nach den Grundsätzen lebt, die er beruflich vertritt. Er hilft dadurch dem Kranken in vermehrtem Mass die Verordnungen vertrauensvoll zu befolgen. Wie aber wollen Ärzte befähigt sein, andere zu leiten, wenn ihre eigenen Lebensgewohnheiten sie als kranke Heiler erscheinen lassen?

Vollwertnahrung als Grundlage für die Gesundheit

Oft hatte ich Gelegenheit, mich über gesundheitliche Vorteile zu wundern, wenn ich solche bei verschiedenen Eingeborenen beobachten konnte. Immer wieder fand ich in tropischen Gegenden unserer Erde Menschen mit gesunden, schönen Zähnen, einem schlanken, geschmeidigen Körper und einem guten Knochengerüst. Dies war für mich jeweils doppelt erstaunlich, weil ja in den Tropen grössere Anforderungen an unseren Körper gestellt werden, als dies in den gemässigten Zonen der Fall ist. Ich bin heute mehr denn je davon überzeugt, dass das Geheimnis dieser Umstände in der natürlichen Er-

nährung liegt. Zum besseren Verständnis möchten wir diese als Vollwertnahrung bezeichnen.

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass, sobald sich ein Stamm von Eingeborenen der Zivilisationskost, also der Nahrung der Weissen, zuwendet, die einzelnen Glieder des Stammes gesundheitlich sehr rasch ihre früheren Vorzüge einbüßen, indem sich bei ihnen Zahnkaries einstellt und sich auch noch andere Krankheiten, die bei uns üblich sind, geltend machen. Allerdings spielt auch die übrige Lebensweise noch ihre Rolle mit, aber dessen ungeachtet, ist es nicht abzustreiten,

dass die Vollwertnahrung eben doch ein wichtiges Fundament für die Gesundheit darstellt.

Unser Getreide

Es mag in diesem Zusammenhang gut sein, unsere Getreideerzeugnisse einmal einer näheren Prüfung zu unterziehen. Wir werden dadurch feststellen können, dass alle darin enthaltenen Vertreter der Vitamin-B-Gruppe vorwiegend in den äusseren Schichten der Körner zu finden sind. Vitamin E, das für die Keimdrüsen und das Herz von grosser Bedeutung ist, können wir im Keimling feststellen. Jede Getreideart besitzt ihre besonderen Vorteile. Roggen hat bekanntlich mehr Fluor für die Zähne, während die Hirse mehr Kieselsäure und Kalk besitzt. Hafer ist mit seinem Gehalt an Avenin günstig für die Nerven. Dies gilt auch für die Gerste, weshalb man in den Tropen die Gerste gerne abbrüht, um den so entstandenen Gerstentee mit Honig gesüßt als Schlafmittel zu verwenden. Er dient, wenn man ihn bei grosser Hitze trinkt, auch zum Kühlen.

Ein neues Vollwertmüsli

Da mir daran gelegen war, den Vorzug der einzelnen Getreidearten günstig auszuwerten, bemühte ich mich, eine Mischung daraus herzustellen, um ein Vollwertmüsli zu schaffen. Um dabei den Industriezucker, der bekanntlich nicht zur Vollwertnahrung gehört, umgehen zu können, löste ich dieses Problem auf eine Weise, die vor allem den Kindern die den Industriezucker möglichst meiden sollten, vorteilhaft zugute kommen wird. Ich versuchte nämlich getrocknete, kernlose Weinbeeren zu einem Granulat zu verarbeiten, was mir unter Beigabe von Milchzucker, der für die Darmflora sehr geschätzt ist, auch gelang. Da dieser Versuch also günstig verlief, war auch das Problem des Süssens gelöst, ohne dass der Vollgehalt irgendeine Einbusse zu erleiden hätte. Damit waren jedoch noch nicht alle Forderungen berücksichtigt, denn noch fehlte ein hochwertiges Eiweiss, doch war auch ein solches

rasch gefunden, denn die Wahl fiel auf den besten pflanzlichen Eiweisslieferanten, nämlich auf vorgekeimte, zu Flocken verarbeitete Soja. Da diese Pflanze bekanntlich viele Werte besitzt, kann sie Fleisch, Eier und Käse ziemlich ersetzen. Soja wird ohnedies in Zukunft als Vollwertnahrung eine grössere Rolle spielen als bis jetzt, da man ihre Vorteile immer besser erkennen und einschätzen wird. Mandeln verschaffen dem erwähnten Vollwertmüsli eine nussartige Geschmacks- und Gehaltsbereicherung, ohne dabei die Haltbarkeit zu benachteiligen. Kastanien und Aprikosen helfen mit, den Geschmack angenehm abzurunden. Das Neuartige am Vogel-Vollwertmüsli ist jedoch die Beigabe einer Frucht, die nur in den feuchtheissen Tropen gebieten gedeiht. Durian ist ihr Name bei den Malayen und Polynesiern, und sie steht dort in grossem Ansehen. Sie ist ungefähr so gross wie eine Kokosnuss oder auch wie eine Baumfrucht. Umkleidet ist sie mit einer stacheligen Schale wie bei uns die Rosskastanie. Bei den Eingeborenen gilt diese Frucht als Lebenselixier, da sie besonders auf die endokrinen Drüsen wirkt. Wer Durian isst, wird nicht schnell müde und bleibt in jeder Hinsicht leistungsfähig. So beurteilt man diese Frucht da, wo sie vorkommt, also in feuchtheissen Tropenregionen des Fernen Ostens. Doch auch für uns ist Durian eine interessante Frucht, da sie unsere Vitalität etwas zu heben vermag. Gleichzeitig wird man das soeben geschilderte Vollwertmüsli trotz seinem vielseitigen Gehalt noch mit Früchten und Beeren der jeweiligen Jahreszeit bereichern. Da man es auf diese Weise abwechslungsreich gestalten kann, wird es uns nie verleidet. Als Frühstück und Zugabe zu allerlei Fruchtkompotten, abwechslungsweise auch als Nachtessen wird sich das schmackhafte Vollwertmüsli bald in Tausenden von Familien eingebürgert haben und sich im In- wie im Ausland grosser Beliebtheit erfreuen.