

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Getreidenahrung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554864>

### **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:** 02.05.2026

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

sich der Boden selbst nach heftigem Regenfall immer rasch wieder bearbeiten liess, während die zweite Bodenfläche nach Verlauf von einigen Tagen noch wie ein zäher Brei an den Schuhen und den Werkzeugen klebte.

### **Lohnende Veränderung**

Bakterien und Würmer hatten die richtig bearbeitete Bodenfläche ganz verändert und den Boden feiner und durchlässiger werden lassen. Aus diesem Grunde konnte er mehr Wasser aufsaugen und hatte deshalb bei Trockenheit auch mehr Wasserreserven zur Verfügung. Es lohnt sich also, mit Kompost zu arbeiten und die Gründüngung nicht zu vernachlässigen. Günstig ist im Grossbetrieb die Aussaat von Lupinen, die man mit dem Kultivator häckseln und unter die Erde verarbeiten kann. Auch zwischen Reben- und Obstbaumkulturen bewährt sich diese Methode ausgezeichnet. Je mehr Bakterien im Boden leben, um die Verarbeitung der dort ruhenden Mineralien zu fördern, um so weniger Düngstoffe sind nötig, damit ein reicher Ertrag guter Erzeugnisse erreicht werden kann.

### **Für alle Zonen günstig**

In Kenya gelang es mir einmal, den Verwalter einer grossen Kaffeefarm dazu zu bewegen, mit biologischen Methoden auf einem Teil der Kulturen einen Versuch vorzunehmen. Bei einem späteren Besuch war es ersichtlich, dass sich dieser Versuch gelohnt hatte, denn die so gepflegten Pflanzen waren gesund, während die anderen, die daneben standen, obwohl sie gleichaltrig und von der gleichen Sorte waren und auch im gleichartigen Boden wuchsen, von der Kaffeepest befallen worden waren. So hatte sich denn die Düngung richtiggehend bewährt, gleichzeitig aber auch die Bodenbedeckung, denn die erkrankten Pflanzen standen in nackter Erde, die durch die heisse Sonne ausgebrannt worden war. Das förderte die Entwicklung des Pesterregers wesentlich.

In allen Zonen lohnt sich demnach die biologische Bewirtschaftung des Bodens. Dabei muss man sich allerdings den Verhältnissen in den verschiedenen Breitengraden anpassen. Trockene Gegenden erfordern eine bessere Bodenbedeckung, weil dies der Feuchtigkeit zugute kommt, da sie sich auf diese Weise besser halten kann.

### **Getreidenahrung**

Vor 60 Jahren spielte vormerklich auf dem Lande die Getreidenahrung noch eine bedeutende Rolle. Ein gutes Bauernbrot bestand, wenn immer möglich, aus gemahlenem Getreide und Kartoffeln. In ländlich-bäuerlichen Verhältnissen bildete es damals die Hauptnahrung. In der Regel gab es wöchentlich nur einmal Fleisch, und zwar begreiflicherweise am Sonntag. Eigenes Gemüse war an der Tagesordnung und aus ihm bereitete man sich auch sein Sauerkraut und seine Sauerrüben selbst, und diese standen hoch im Kurs. Die Gemüsenahrung diente nebst den Milchprodukten als willkommene Zugabe zur Getreide- und Kartoffelnahrung. Auch dem Obstbau schenkte man genügend Aufmerksamkeit, denn die meisten Bauern legten sich einen Obstgarten an oder pflanz-

ten die Bäume zum mindesten im Wiesland und auf dem Acker, je nach den Verhältnissen, in denen sie sich befanden. Noch war die Giftspritze unbekannt, und man hatte keine Nachteile zu befürchten, wenn man die Früchte mit den Schalen ass. In jedem ländlichen Haus stand auch ein sogenannter Schnitztrog, der die sorgfältig getrockneten Früchte bewahrte. Auch sie bereicherten den Speisezettel der damaligen Zeit und dienten vormerklich zur Deckung des Süssigkeitsbedürfnisses. Damals begann der bäuerliche Arbeitstag nicht erst im Laufe des Morgens, sonst hätte der Dichter nicht sagen können: «Und was me früh am vieri tuet, das kunnt aim z'Nacht am nüni zguet.» Noch gab es keine motorisierten Maschinen zur Erleichterung und Verkürzung der Arbeits-

zeit, die besonders den Sommer hindurch mit viel Anstrengung und Mühe ausgefüllt war. Dennoch genügte dem Landwirt die erwähnte Ernährungsweise, konnte er dabei doch verhältnismässig alt werden.

### **Geschichtliche Hinweise**

Zur Zeit, da die römischen Legionäre der sechsten Weltmacht zu ihren Siegen verhalfen, bestand deren Hauptnahrung ebenfalls aus Getreidenahrung, denn die Tagesration des einzelnen Kriegers belief sich auf 800 bis 900 Gramm Weizenkörner. Aus diesen bereitete er sich seinen Vollgetreidebrei oder sein Fladenbrot. Diese vollwertige Getreidenahrung, zusammen mit etwas einheimischem Gemüse, Obst und Milch, verschaffte den wehrhaften Männern die Kraft, um die grossen Märsche und die damit verbundenen kriegerischen Anstrengungen bewältigen zu können. Heute steht indes die Fleischnahrung besonders hoch in der Bewertung, damals aber war sie verhältnismässig selten, weil man sie keineswegs überschätzte. Das geht ja auch aus dem bekannten Mustergebet hervor, dessen Bitte um das tägliche Brot, nicht aber um eine tägliche Fleischration lautet. So war es eben zu jener Zeit noch üblich, sich seine Kraft hauptsächlich aus einem vollwertigen Brot aufzubauen.

Zur Zeit, da Joseph, der erste Verwalter des damaligen Pharaos von Aegypten, das Getreide von sieben fruchtbaren Jahren einsammelte, bildete dieses die Ernährungsgrundlage für die sieben nachfolgenden Jahre der Hungersnot, die damals so schwer auf allem Volke lastete, dass sich sämtliche Bewohner des Nahen Ostens den ägyptischen Getreidevorrat zunutze machen mussten, um sich vor dem Hungertod schützen zu können. Wohl hatten sie damals, wie aus Berichten hervorgeht, in Palästina noch Honig, Pistazien und Mandeln zur Verfügung, was aber ohne Vollgetreide nicht genügte, um den Mangel zu decken. Aus weiteren Berichten geht ferner hervor, dass sich damals am Tische

der Pharaonen schon Weissbrot vorfand. Aber das Volk stillte seinen Hunger mit dem vollen Getreidekorn. Zwar wird schon von Josephs Urgrossvater Abraham berichtet, er habe zur Zubereitung von Kuchen Feinmehl angeordnet, wobei es sich jedenfalls um durchgeseibtes Mehl gehandelt haben wird, weil man daraus für Gäste feineres Gebäck zubereiten konnte. Aber es ersetzte das Brot aus dem vollen Getreide keineswegs. Wohl war es auch im Altertum üblich, zum Empfang hoher Gäste oder bei besonderen Festen ein erlesenes Tier zu schlachten, um es als Fleischnahrung darzubieten. Aber diese Ernährungsform war nicht alltäglich unter dem Volk, sondern bildete eine Ausnahme. Ebenso bestand, wie bereits erwähnt, die alltägliche Getreidenahrung nicht aus Weissmehlerzeugnissen, sondern aus Vollgetreide, denn dies gehörte damals zu den alten, bewährten Ernährungsgewohnheiten.

### **Gesundheitliche Vorteile**

Es ist noch heute so, dass Vollgetreide weniger Stoffwechselschlacken bildet als Fleisch, Käse und Eiergerichte, weshalb dadurch weniger Stoffwechselkrankheiten entstehen. Vom gesundheitlichen Gesichtspunkt aus wäre es daher weise, dem Vollgetreide wiederum mehr Beachtung zu schenken. In unserem Ernährungsprogramm sollten daher Vollgetreideerzeugnisse wie Vollkornbrot und Vollwertmüsli nicht fehlen, können sie doch den zu grossen Eiweisskonsum vor allem den zu reichlichen Fleischgenuss, vorteilhaft mehr und mehr einschränken. Da Vollwertgetreide reich an Magnesium ist, werden besonders das Herz und die Blutgefässe daraus Nutzen ziehen. Auch gegen den Krebs kann sich diese Ernährungsform wirksam erweisen, was besonders heute für uns von grosser Bedeutung ist. All dies sind genügend Gründe, um sich wieder vermehrt der Vollgetreidenahrung zuzuwenden.