

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Beurteilung der Getreidearten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553206>

### **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:** 05.04.2026

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

gute Leistungen zu vollbringen. Instinktiv griff ich indes zum Gegenteil, indem ich mich natürlichem Frucht- und Traubenzucker aus getrockneten Trauben zuwandte. Auch mit Feigen und Datteln und höchstens noch mit Mandeln ernährte ich mich. Soviel war mir damals schon klar, dass Eiweiss wohl ein Baustoff aber kein Betriebsstoff ist. Bekanntlich braucht man, um sportliche Leistungen bewältigen zu können, Betriebsstoff. Mein Verständnis zu jener Zeit empfahl mir den natürlichen Traubenzucker, nicht etwa jenen sogenannten weissen Traubenzucker, der künstlich aus Stärke gewonnen wird.

Meinen Kollegen wagte ich allerdings meine Ansicht nicht anzuvertrauen, denn diese hätten mich gründlich ausgelacht, war sie doch gegen die damals in Sportkreisen herrschende Meinung gerichtet. Zu jener Zeit war es noch schwierig, eigene Ansichten zu vertreten, was ich oft sehr bitter zur Kenntnis nehmen musste. Das war allerdings vor mehr als 50 Jahren. Hat sich seither die Einstellung der Gesamtheit auf diesem Gebiet jedoch gross geändert? Noch heute gibt es Tausende moderner Menschen, die neuzeitlichen Ernährungsproblemen nichts nachzufragen scheinen.

Betrachtet man ihren Proviant, den sie auf Bergtouren und Wanderungen mitnehmen oder fragt man sie, wie sie sich für andere körperlich anstrengende Leistungen ernähren, dann kann man darob nur den Kopf schütteln, denn da schwört man auf hartgesottene Eier, auf Käse, Speck und andere Eiweissnahrung, statt saftige Früchte zu bevorzugen nebst Datteln, getrockneten Weinbeeren, Mandeln und Vollwertmüesli, das sich als wertvolle, kozentrierte Kohlenhydratnahrung empfehlen kann. Es ist wirklich nicht leicht, alteingebürgerte Ansichten auf dem Ernährungsgebiet auszumerzen. Obschon viele Menschen wissen, dass ihre Gewohnheiten veraltet sind und nicht stimmen, fällt es ihnen doch schwer, sich entsprechend umzustellen. Wer auf Touren nicht gerne Brot mitnimmt, weil es hart werden kann, erhält jetzt durch das bereits empfohlene Risopan eine praktische, gehaltvolle Kohlenhydratnahrung mit kleinem Gewicht und einem Maximum an Nähr- und Vitalstoffen. Man wird beim Wandern wie auch bei irgendwelchem Bewegungssport weniger ermüden, wenn man sich richtig ernährt, und zwar nicht mit Aufbau-, sondern mit Betriebsstoffen.

### Beurteilung der Getreidearten

Die Vielgestaltigkeit der Getreidearten lässt die Frage aufkommen, wer unter ihnen die wertvollste sein mag. Ein schottischer Bauer wird ohne Zögern antworten, er betrachte den Hafer als die wertvollste Getreideart. Sein Urteil stützt sich auf die kräftigende Wirkung, die der tägliche Haferbrei auf unsere Gesundheit auszuüben vermag. Nicht nur die Pferde, auch wir ziehen aus dem täglichen Genuss von Hafer gebührenden Nutzen, erhält er doch erfahrungsgemäss gesund und leistungsfähig.

Anderer Meinung waren die Aegypter zur Pharaonenzeit, war in diesem Lande doch der Anbau von Weizen üblich. Durch biblische Unterweisung kennen wir wohl alle die damalige, segensreiche Wirksamkeit des Patriarchen Joseph. Hätten wir

ihn fragen können, welche Getreideart er als die wertvollste einschätze, dann wäre seine Wahl umständehalber auf den Weizen gefallen. Auch die römischen Legionäre waren der gleichen Ansicht. Wenn sie ohne Getreidekörner auskommen und sich nur mit einer Fleischration begnügen mussten, waren sie unzufrieden.

Wie ich bei meinem Aufenthalt in Zentralamerika feststellen konnte, gelten für die dort lebenden Indianer Mais und Bohnen als die beste und kräftigste Nahrung. Sie bereiten daraus die bekannte Tortilla, die auch ich essen lernte, gewissermassen eine Art kleiner Omeletten, die als tägliches Brot die Grundlagen ihrer Ernährung darstellen. Auch die Bantuneger in Südafrika huldigen dem Mais als Hauptnahrung.

Eine andere Sitte herrscht im Hochland, im Alto plano um den Titicacasee herum. Die dortigen Bewohner pflanzen zwar Gerste an, verwenden sie aber vormerklich zur Zubereitung von Bier. An Stelle von Getreide dient die Kartoffel als Hauptnahrung, denn sie ist dort in verschiedenen Arten erhältlich. Gelangen wir ins Amazonasgebiet, dann finden wir in jener Gegend wieder eine andere Ernährungsgewohnheit, da an Stelle von Getreide die Yuccawurzel als Hauptnahrung dient. Sie sieht ähnlich aus wie eine längliche Kartoffel und ist sehr beliebt.

Als ich in Nordafrika weilte, freute ich mich über gut schmeckendes Gerstenbrot, das in gewissen Teilen des Landes in flachen Laiben gebacken wird. Ich liess mich davon überzeugen, dass für jene Gegend und ihre Bevölkerung Gerstenbrot bestimmt als die gesündeste Brotart bewertet werden kann.

Wieder anders verhält es sich im Fernen Osten. Uns allen mag bekannt sein, dass dort der Reis als Hauptnahrung dient, denn ständig gibt es Reis zu essen, aber leider nur weissen, entwerteten Reis, wie er in unseren Zivilisationsländern üblich ist. Selbst bei den Reisbauern konnte man kaum Naturreis erhalten, da besonders die Behörden auf das Schälen dieser Getreideart erpicht sind und dem äusseren Schein mehr Wert beimessen als dem unentwerteten Reiskorn, wiewohl dieses 9½mal mehr Mineralbestandteile enthält als der weisse Reis. Eigenartig, dass selbst dort frühere, gesunde Gewohnheiten durch die Macht fremdländischer Einflüsse weichen mussten. Welch ein Segen wäre der Naturreis gerade für diese Völker, da die Ernährung dort einseitiger ist als bei uns. Bekanntlich ersetzt auf den Südseeinseln die Brotfrucht und die Wurzelnahrung das Getreide, und es fiel mir nicht schwer, mich daran zu gewöhnen. — Als ich mich im oberen Galiläa bei den Drusen aufhielt, lernte ich deren hauchdünnes Fladenbrot kennen, das mich an unser Knäckebrot erinnerte. Die Fladen sind allerdings grösser, als bei uns ein rundes Blech zur Zubereitung von Fruchtkuchen ist. Dieser

Drusenstamm ernährt sich auch im übrigen natürlich und gesund.

Schade, dass die Fremdenindustrie im Wallis immer mehr das einheimische dunkelbraune Vollroggenbrot durch weisse Weggli und Weissbrot verdrängt. Wer indes unter der Bevölkerung von der gesunden Gewohnheit, täglich Walliser Brot zu geniessen, abweicht, geht mit der Zeit seiner gesunden, starken Zähne verlustig. Bei den Bergbauern gilt allerdings dieses gehaltvolle Brot noch immer als die beste und gesündeste Nahrungsquelle.

### Neutrale Baurteilung

Fragen wir nun einmal einen Nahrungsmitteltechniker, welche Getreideart seiner Ansicht gemäss am besten, gehaltvollsten und gesündesten sei, dann wird es ihm nicht leicht fallen, ein Urteil zu fällen, da sie alle die gleiche Grundlage besitzen, nämlich Stärke, Mineralstoffe, Enzyme und Vitamine, wobei besonders der Keimling gehaltlich bevorzugt ist. Sie alle sind gut und genügen als Grundnahrung, so lange sie unentwertet im natürlichen Zustand belassen werden. Der erwähnte Berater wird uns vielleicht erklären, dass die Gerste auf die Nerven beruhigend wirkt, der Hafer hingegen anregend ist. Beim Roggen wird er im besonderen den Gehalt an Fluor erwähnen, da dieser zur Gesunderhaltung der Zähne in Betracht fällt. Der Naturreis wirkt vorzüglich auf die Blutgefässe, vor allem für die Erhaltung der Elastizität. Noch immer gilt der Weizen als vorzügliches Nahrungsmittel, während er früher als das vornehmste Korn betrachtet wurde. Was die Kartoffeln anbetrifft, die zwar nicht zu den Getreidearten, wohl aber zu den Kohlehydratlieferanten gehören, sind sie Träger von Vitamin C und ziemlich viel Kalk. Gleich verhält es sich mit den Yuccawurzeln und der Brotfrucht, die einen grossen Basenüberschuss besitzen und eine Uebersäuerung des Körpers verhindern, sind sie auch blosser Ersatz für das Getreide.

Aus alledem ist ersichtlich, dass jede Getreidenahrung ihre besonderen zusätzli-

chen Gehaltstoffe und Eigenarten besitzt. Alle sind sie gut und genügen als Basisnahrung, sofern man sie, wie bereits betont, in ihrem unveränderten Naturzustand belässt, so, wie sie auf dem Felde geerntet werden mit Ausnahme der Reinigung, Zerkleinerung und Zubereitung. Will man verschiedene Getreidevorzüge in einem Nahrungsmittel vereinigt verwerten, dann greife man zum bekannten Vollwertmüesli, da dieses aus vielen Getreidearten besteht. Nicht nur die Wahl einer solchen Basisnahrung ist wichtig, sondern vor allem auch deren Zubereitung, wie auch das tägliche Quantum, das wir zu uns nehmen. In diesem Punkt unterscheiden sich die Naturvölker wesentlich von uns zivilisierten Menschen. Bei uns wird bekannt-

lich ungefähr doppelt so viel gegessen wie in den sogenannten unterentwickelten Ländern und bei Naturvölkern. – Für die Zukunft wird es in doppelter Hinsicht gut sein, mit weniger Nahrung auszukommen. Dies wird sich erstens für unsere Gesundheit gut auswirken und, zweitens, wird sich dies als Vorteil erweisen, da erwartet werden kann, dass die Nahrung auf der ganzen Erde mehr und mehr knapp wird; obwohl immer mehr Menschen ernährt werden müssen, wird die Anbaufläche nicht entsprechend gesteigert. Doch auch auf diesem Gebiet dient zu unserer Beruhigung das Wort des Sprüchedichters, das uns versichert: «Besser eine Hand voll in Ruhe, als beide Fäuste voll Hast und Unruhe.»

### Achtung! Betonbauten

Während eines Aufenthaltes in Zermatt, der mir und meiner Familie die Möglichkeit verschaffte, wieder einmal die herrliche Luft der Arven- und Lärchenwälder einzuatmen, besuchte ich liebe Bekannte, die im Tale geboren und aufgewachsen sind, also stets dort gelebt hatten. Als urwüchsiger Sohn der Berge ist der Vater der Familie ein tüchtiger Skilehrer. Mit ihm habe ich schon die schönsten Abfahrten rings ums Matterhorn herum durchführen können. Es war für mich daher überraschend, dass er sich über rheumatische Schmerzen zu beklagen hatte, denn früher waren solche für ihn unbekannt gewesen. «Der kleine Doktor», den er nebst den «Gesundheits-Nachrichten» bereits zu Rate gezogen hatte, verschaffte ihm leider die gesuchte Erklärung nicht. Er nährte sich auch stets mit gesunder Naturkost und hatte viel Bewegung in der freien Natur! Woher konnten also diese Schmerzen kommen? – Auch seine Frau war davon befallen. Als Mutter von drei gesunden Buben hatte sie sich zuvor stets bester Gesundheit erfreut, war sie doch eine währschafte Walliserin mit frischem Aussehen und lebensfrohen Augen. Auch ihr fehlte es nicht an Bewegung und fri-

scher Luft, da sie sportlich veranlagt ist und sich jeden Morgen die Mühe nimmt, einen Waldlauf durchzuführen, obwohl sie sich tagsüber bei landwirtschaftlicher Arbeit zur Genüge im Freien beschäftigen kann, denn sie sind noch im Besitz einer kleinen Landwirtschaft mit zwei Kühen. Weil auch unsere Naturmittel nur vorübergehend halfen, denn die Schmerzen stellten sich immer wieder ein, veranlasste uns dies, nach der eigentlichen Ursache der Störung zu suchen. Eine nähere Prüfung ergab, dass beide die Schmerzen erst seit dem Umzug in ihr neuerbautes Haus feststellen konnten. Das Elternhaus, das sie verlassen hatten, war noch einer der üblichen Chaletbauten aus Holz mit Holzbalkendecken, während das neue Haus mit Betonbalkendecken versehen ist. So war denn die Ursache gefunden, denn schon öfters habe ich die genau gleichen Zustände feststellen können, wenn Leute ihre Wohnung in Altbauten mit einer solchen im modernen Betonhaus vertauschten. Erst durch die Rückkehr in die Altwohnung verschwanden die Rheumaschmerzen jeweils wieder. So riet ich denn auch meinen Bekannten, das neue Haus wieder zu verlassen, um erneut die gesunde Woh-