Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 33 (1976)
Heft: 10

Artikel: Heilwirkung frischer Kleie
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970495

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: 13.12.2025

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

Heilwirkung frischer Kleie

Es sind nun über 40 Jahre her, seit mir Dr. Ragnar Berg im «Weissen Hirsch» in Dresden den hohen therapeutischen Wert der frischen Kleie erklärte. Dies geschah auf der Grundlage von ganz einfachen Diätversuchen, die zwei Forscher vorgenommen hatten. Der eine von den beiden ass die Kleie ganz schnell, indem er sie mit Flüssigkeit hinunterschluckte, wodurch er Durchfall erhielt. Der andere speichelte sie indes gut ein und konnte als Folge keinerlei unangenehme Reaktionen bemerken. Eher war das Gegenteil der Fall, denn bis dahin hatte sein Darm ganz unregelmässig gearbeitet, und nun fing er an, sich regelmässig zu betätigen, so dass mit einer normalen Funktion zu rechnen war.

Vom Nutzen der Kleie

Die Kleie enthält viele Mineralbestandteile, die sehr wertvoll sind und nebst diesen auch reichlich Vitamine, vor allem vom B-Komplex und auch Vitamin E aus dem Keimling. Daraus entstehen verschiedene Vorzüge. So kann die Kleie unter anderem mithelfen, gegen eine Dysbakterie günstig zu wirken. Auch wenn die Bauchspeicheldrüse in ihrer Funktion gestört ist, erweist sich die Kleie als Hilfe und ebenso bei ganz träger Darmtätigkeit, da sie den Darm wieder in Ordnung bringen kann. Dabei spielt das Enzym Diastase, das in der Kleie reichlich enthalten ist, eine entsprechende Rolle. Allerdings ist darauf zu achten, dass dieses Enzym nur in der frischen Kleie enthalten ist, da es durch das Lagern schon nach einigen Wochen verlorengeht. Frische Kleie hilft bei der Verdauung anderer Kohlehydrate mit. Für die Abmagerungskuren ist Kleie besonders günstig, auf jeden Fall, wenn gleichzeitig viel Rohkost eingenommen wird und ebenso etwas saure Milchprodukte. Dabei ist zu beachten, dass man nicht mehr als täglich 30 bis 40 Gramm Eiweiss einnimmt.

Wer unter der Bangschen Krankheit leidet, sollte längere Zeit die Kleie mit dem Keimling essen, da sich dies vorteilhaft auswirkt. Gleicherweise gilt dies auch für die damit verwandte Malta-Krankheit. Verglichen mit den Weissmehlprodukten wirkt sich die Kleie gerade gegenteilig aus. Während Weissmehlerzeugnisse versäuern, entsäuert frische Kleie den Körper. Dieser Umstand wirkt sich äusserst vorteilhaft aus für die Diät bei Rheuma, Gicht und anderen Krankheiten, die auf dem sauren Medium gedeihen. Statt die frische Kleie den Schweinen zu füttern, sollte man diesen viel eher das Weissmehl verabreichen, um die Kleie als Nahrungsmittel für uns Menschen zu verwerten. Das ist allerdings ein Vorschlag, der sich für die Schweine ungünstig auswirken würde, weil sich als Folge bald Mangelkrankheiten einstellen könnten, worauf wiederum die Kleie herhalten müsste, um den entstandenen Mangel zu beheben. Daraus ist wohl treffend ersichtlich, welch wichtige Werte wir gewohnt sind, dem Tier zuzuhalten, während wir Menschen uns mit dem begnügen, was Mangelschäden hervorrufen kann. Es wäre daher angebracht, diesen Umstand zu berücksichtigen und den Wert der frischen Kleie auch uns Menschen zugutekommen zu lassen.

Lohnendes Forschen

Bekanntlich rettete Dr. Hindhede im ersten Weltkrieg Dänemark vor dem Hungertode, weil er das Tier, vor allem die Schweine, als Transmission ausschaltete. Er veranlasste die Regierung, Getreide und Kartoffeln direkt als menschliche Nahrung zu verwenden, statt erst Schweine damit zu füttern, um die dadurch umgearbeiteten Nährstoffe in Fleischform zu gebrauchen. Auf diese Weise konnten viel mehr Menschen mit den zur Verfügung stehenden Nahrungsmitteln ernährt werden, als dies der Umweg über das Tier ermöglicht hätte. Heute finden die Ratschläge von Dr. Hindhede vermehrte Wertschätzung und entsprechenden An-

klang. Könnte daher dieser umsichtige Forscher wahrnehmen, dass seine Ratschläge nicht völlig in Vergessenheit gerieten, sondern heute noch gebührende Anerkennung und Anwendung finden, würde er sich darüber bestimmt freuen. Man darf allerdings nicht auf dem verfahrenen Geleise träger Gewohnheit weiterwirtschaften, um die nötige Einsicht zu erlangen, sondern ehrliche Ueberlegung sollte stark genug sein, um die nützliche Wendung herbeizuführen.

Das werdende Kind isst und trinkt mit

Eine werdende Mutter sollte sich unbedingt bewusst sein, dass die Sorgfalt, die sie sich angedeihen lässt, auch dem wachsenden Embryo zugute kommt. Diese Einsicht mag sie davor behüten, ihr Kind durch Unvorsichtigkeit zu gefährden, denn es ist an allem, was sich die Mutter erlaubt, mitbeteiligt. Wenn sie sich daher zuviel gestattet, was gegen die gesundheitlichen Regeln verstösst, dann beeinträchtigt sie dadurch auch das gute Gedeihen des werdenden Kindes sehr stark, wennschon eine gewisse Kontrolle besteht, da die Plazenta allzugrosse Belastungen etwas abschwächt. Dessenungeachtet ruht auf der werdenden Mutter eine grosse Verantwortung, deren sie sich nicht mit gleichgültigem Achselzucken entledigen kann, denn damit lässt sich keineswegs die Tatsache ändern, dass das angefachte Leben vom Benehmen und dem gesundheitlichen Verhalten der Mutter abhängig ist. Was diese trinkt und isst, was sie an Genussmitteln, an Medikamenten, an gesunden und ungesunden Stoffen einnimmt, bevorzugt oder beeinträchtigt den Werdegang des Embryos. An allem hat dieser seinen Anteil, also nicht nur an dem, was gut und förderlich ist, sondern leider auch an dem, was sich schädigend auswirkt. – Das sollte sich eine werdende Mutter fest einprägen.

Krebsgefährdung

Früher war man der Ansicht, Kinder würden nicht an Krebs erkranken, da sich aber heute bei vielen Kindern Krebserkrankungen feststellen lassen, beschäftigen sich seit einiger Zeit europäische, amerikanische und asiatische Forscher mit diesem schwerwiegenden Problem. Sie sind dadurch allgemein zur Ueberzeugung gekommen, dass die Grundlage zu dieser gefürchteten Erkrankung oft bereits im Mutterleibe gelegt wird. Es lässt sich nicht bestreiten, dass krebserregende Stoffe, die die Mutter aufgenommen hat, auch auf den Embryo übergehen, weshalb es in gewissen Fällen zur Dauerbelastung kommen kann. Wenn diese zu gross wird, versagt der kindliche Organismus in seiner Abwehrmöglichkeit schon sehr früh. Die Lymphocyten wie auch alle anderen Abwehrmassnahmen schwächt dies immer mehr und lässt degenerative Erscheinungen mit ihren schlimmen Folgen auftreten. Schon im Kindesalter kann der Krebs also seinen Anfang nehmen, und die Erfahrung zeigte, dass je jünger ein Krebspatient ist, um so schwerer sich seine Heilung erwirken lässt.

Zweckdienliche Umstellung

Wenn all dies so schwerwiegend ist, wie sollte sich da die Mutter verhalten, um günstigere Umstände zu schaffen? Das ist eine Frage, die sich nicht nur zu beantworten, sondern auch zu befolgen lohnt. Damit sich bei der Zeugung eines Kindes das Lymph- und Blutsystem der werdenden Mutter in einem guten Zustand befinden kann, sollte sich diese, wenn immer möglich bereits ein Jahr zuvor einer naturgemässen Ernährung und Lebensweise befleissigen. Dadurch beschafft sie die besten Vorbedingungen. Sie sollte karzinogene Stoffe unbedingt meiden und somit Abstand nehmen von geräuchertem Fleisch und geräucherten Fischen, wie auch von Zigarren- und Zigarettenrauch, wobei es nicht nur gilt, als Selbstraucherin aufzuhören, sondern auch den Aufenthalt in rauchgeschwängerten Lokalen zu meiden. Viele Schmerztabletten und Schlaf-