Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 35 (1978)
Heft: 1

Artikel: Gesundheitliche Werte im ganzen Getreidekorn
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970294

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: 15.12.2025

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

Gesundheitliche Werte im ganzen Getreidekorn

Uns Menschen der Neuzeit erscheint es meist als selbstverständlich, dass wir uns durch die technischen Errungenschaften manche Anstrengungen ersparen können. Maschinen aller Art stehen uns zur Verfügung, um uns Erleichterung zu beschaffen, gar nicht zu reden von den vielen raschen Verkehrsmitteln, die uns in kürzester Zeit die weitesten Strecken zurücklegen lassen. Wer hätte früher je gedacht, dass uns Autos in Menge, Eisenbahnen und Flugzeuge Tag für Tag zur Verfügung stehen würden, wenn wir weite Strecken zurückzulegen haben. Sicher niemandem wären solche Ueberlegungen eingefallen. Sie hätten uns womöglich höchstens erschreckt.

Denken wir nun aber einmal in die Zeit des Altertums zurück. Wenig Erleichterung gab es damals zur Erlangung siegreicher Eroberungen. Grosse, körperliche Anstrengungen mussten die militärischen Truppen jener Tage auf sich nehmen, um zu Fuss in die Kampfgebiete zu gelangen. Wie aber erfolgte die Verköstigung? Keine Mehllager standen damals zur Verfügung und auch keine Mahlprodukte, die durch die Lagerung täglich an Wert verlieren konnten. Wir wissen, dass römische Söldner eine Tagesration von Getreide erhielten. Dieses Getreide nun musste jeder von ihnen selbst verarbeiten, und zu diesem Zweck verhalf jedem einzelnen eine kleine Steinmühle, die er in seinem Rucksack mittragen musste. Wurde er versetzt, dann begleitete sie ihn stets. Er hätte kein Brot gehabt, wenn er sich ihrer nicht hätte bedienen können, um aus dem erhaltenen Getreide mühlenwarmes Vollkornmehl zu erhalten, wie die Fachsprache sich ausdrückt. Er selbst musste das Getreide zur Erlangung seiner täglichen Brotration mahlen und das Mehl zu Brot verarbeiten, um es als solches zu backen. Noch war dieses im Vollbesitz der Enzym-Diastase, die ja bekanntlich sehr empfindlich auf Sauerstoff reagiert. Diesem Umstand war es zu verdanken, dass das Brot einen feinen Geschmack und eine leichtere Verdaulichkeit erhielt.

Ausschlaggebender Vergleich

Wir sollten uns nun einmal die Mühe nehmen, den Gehalt der wichtigsten Mineralbestandteile eines solchen Mehles mit dem Weissmehl zu vergleichen, dann könnten wir nicht verstehen, warum dem Vollkornbrot nicht ohne weiteres der Vorrang eingeräumt wird. Für Kinder, die sich im Wachstumsalter befinden, wäre dies von grosser Wichtigkeit. Es ist bekannt, dass der Körper für die Zähne, den Knochenbau und zur Abwehr gegen Bakterien unbedingt Kalk benötigt. Während nun das Weissmehl pro 100 g nur noch ungefähr 23 mg davon enthält, besitzt das ganze Korn, demnach auch das daraus gewonnene Mehl, pro 100 g noch 45 mg Kalk, somit also doppelt so viel als Weissmehl. Auch beim Phosphor ist das Verhältnis ähnlich, denn das Weissmehl enthält nur ungefähr 210 mg, das ganze Korn jedoch etwa 420 mg Phosphor, das für Nerven, Gehirn und Knochen doch so wichtig ist. Was das Magnesium anbetrifft, das Mineral, das für die Herzmuskeln, Nerven, Knochen und Zähne besonders in Frage kommt, findet sich von ihm im Weissmehl fast gar nichts mehr vor, im ganzen Korn aber ungefähr 130 mg. Auch für die Krebstherapie ist Magnesium ja von grosser Bedeutung. Bei allen anderen Spurenelementen besteht ein ähnliches Verhältnis zwischen Weissmehl und Vollkornmehl wie bei den soeben erwähnten Mineralbestandteilen.

Vogel-Brote auf gleicher Basis

Immer, wenn ich solche Vergleiche ziehe, erinnere ich mich wieder der berechtigten Nachfrage aus meinem Freundes- und Bekanntenkreis nach dem geschätzten Vogel-Brot, dessen Erscheinen durch ungünstige Umstände verhindert worden ist. Wohl habe ich mich immer wieder bemüht, diese Lücke auszufüllen, indem ich den entspre-

chenden Möglichkeiten nachgegangen bin und hoffe, in diesem Bemühen bald Gelingen zu haben, so dass das beliebte Vogel-Brot in Qualität und Schmackhaftigkeit künftig wieder zur Verfügung stehen kann. Wer es bereits kennt, weiss, dass das Mehl auf Steinmühlen hergestellt und mühlenwarm zu Brot verarbeitet wird. Dieses Brot wird auch besonders geschätzt wegen seiner leichen Verdaulichkeit. Seiner Beliebtheit wegen hat sich dieses Vogel-Brot in verschiedenen anderen Ländern eingebürgert, so dass dort jährlich Millionen dieses Brotes, jenen, die es zu schätzen wissen, zur Verfügung stehen, so in Australien, Neuseeland, England, Irland, Holland und anderen Ländern. Es sollte daher auch wieder bei uns erhältlich sein, aber die Herstellung benötigt die geeigneten Fachleute, denn meine eigene Zeit ist bemessen, auch ist dabei ganze Arbeit zu leisten. Sollte mir mein Vorhaben indes wirklich in nächster Zeit gelingen, dann werde ich dies in den «Gesundheits-Nachrichten» bekanntgeben. Es wäre erfreulich, könnte die bis anhin erwiesene Geduld aus dem Freundes- und Bekanntenkreis bald belohnt werden.

Radioaktiv bestrahlte Nahrung

Zeiten und Ansichten ändern sich, denn früher fürchtete man sich vor radioaktiv bestrahlter Nahrung, während sie heute eigenartigerweise ihre begeisterten Befürworter findet. Früher war man entschieden der Meinung, sich durch vermehrte Radioaktivität auch vermehrte Schädigungen zuzufügen. Diese Ansicht vertrat damals auch ein Professor aus Deutschland, denn er bezog Stellung gegen meine Empfehlung der biologischen Bewirtschaftung des Bodens, da man damit ja der vermehrten Schädigung durch die zunehmende Radioaktivität nicht Einhalt gebieten könne. Er war daher der Meinung, es handle sich dieserhalb um eine vergebliche Mühewaltung. Auch ich war überzeugt, dass vermehrte Radioaktivität vermehrte Gesundheitsschädigung zur Folge haben werde, fand es aber desto notwendiger, alle günstigen Möglichkeiten auszuwerten, um dadurch weitere Schädigungen meiden zu können.

Vor 20 Jahren lernte ich auch die Forschungsarbeiten von Professor Dr. Mc. Cay an der Cornell-Universität in Ithaca N. Y. kennen. Ich konnte seine Ergebnisse persönlich überprüfen, und der Forscher erklärte mir, er habe noch im Körper der siebenten Generation Radioaktivität feststellen können, obwohl die Tiere sechs Generationen zuvor kein radioaktives Futter mehr erhalten hätten. Auffallend war, dass die Tiere beim Auftreten von Erbschäden keinerlei Schmerzen hatten. Es verhielt sich dabei ungefähr so wie bei den durch Contergan geschädigten Kindern, die verkrüppelt zur Welt kamen, vorwiegend aber nur physischen Schaden aufwiesen, während sie geistig völlig normal sein konnten.

Gegensätzliche Beurteilung

Obwohl man sich der Schädigung durch Radioaktivität voll bewusst sein könnte, wendet sich heute das Blatt der Beurteilung völlig ins Gegenteil um. Es sind nämlich Einrichtungen für radioaktive Bestrahlungen von Lebensmitteln entstanden, und diese sollen nun eifrig betätigt werden. Die Befürworter dieses Vorgehens, die sich dadurch rege Geschäfte versprechen, finden es herrlich, durch solche Bestrahlungen alles keimfähige Leben vernichten zu können, was auch die Konservierungsmittel erübrigen würde. Selbst die Radioaktivität des Atommülls könnte dabei Verwendung finden. Die Bestrahlung richtet sich gegen Insekten und deren Eier, gegen Bakterien und widerstandsfähige Sporen, gegen Fäulniserreger, Schimmel- und Hefepilze, gegen Salmonellen, ja selbst gegen Amöben. Alles soll kurzerhand der Vernichtung anheimfallen. Bereits wurden Kartoffeln, Früchte und Fleisch mit Erfolg durch radioaktive Bestrahlung haltbar gemacht. Man stellte sogar fest, dass Ratten, die man als Ver-