

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 36 (1979)
Heft: 1

Artikel: Der Kampf ums Vogel-Brot
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551357>

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: 23.01.2026

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

ches tragische Geschick vorbeugend vermeiden könnten. Jeder Diabetiker, der mit der Insulinspritze beginnt, kommt bekanntlich kaum mehr davon los. Anfangen ist bekanntlich leichter als aufhören, wogegen vorbeugen besser ist als heilen. Die Indianer besitzen noch weitere Pflanzen

gegen Zuckerkrankheit, doch gibt mein Buch: «Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete» bereits Aufschluss darüber. Eingesandte Erfolge betreffs dieses Rohkaffeezeptes sollen in einer weiteren Auflage des Buches mitberücksichtigt werden.

Der Kampf ums Vogel-Brot

Jahrzehnte sind vorbei, seit ich mit meiner damals noch jungen Familie im Tessin weilte, um den tüchtigen Bäckermeister, Herrn Bauer in Losone aufzusuchen. Ich hatte ihn als erfolgreichen Geschäftsmann in Bern kennengelernt, als er noch seinen eigenen Betrieb führte und in Sachen Vollkornbrot auf der Höhe war, denn er hatte als Diätbäcker guten Erfolg. Ich hatte fest im Sinn, ein gutes Brot zu schaffen, denn mir schwebte immer noch das gesunde Bauernbrot meiner Grossmutter vor Augen, und ich konnte auch seinen wunderbaren Geschmack nicht mehr vergessen. Das war anders als das fade Weissbrot, das man in Konditoreien und meist auch beim Bäcker, im Restaurant oder bei Bekannten erhielt. Vorwiegend enthielt dieses ja nur Stärke, während ihm Vitamin B, Mineralien und andere wertvolle Stoffe fehlten. Nein, ein solches Brot konnte mich einfach nicht befriedigen, denn es war gesundheitlich nicht das, was der Körper zu seiner Gesunderhaltung von uns fordert.

So nahm ich denn Fühlung auf mit dem geschätzten Diätbäcker, dem ich meine Absichten und entsprechenden Sorgen mitteilte. Er wollte seine alten Tage ruhig im Tessin verbringen, aber gleichwohl war er für meinen Unternehmungsgeist auf seinem beruflichen Gebiet eingenommen. Deshalb versicherte er mir, dass er mir helfen wolle, ein gutes Brot zu schaffen, wenn auch nicht ein regelrechtes Bauernbrot, so doch ein schmackhaftes Gesundheitsbrot, denn auch die vorhandenen Vollkornbrote entsprachen nicht ohne weiteres dem, was mir vorschwebte. Das Brot, das mir vorschwebte, sollte einen

wunderbaren Duft in sich bergen und diesen nicht, wie so viele Brote, durch das Kamin der Bäckerei entweichen lassen. Dabei kam mir mein Grossvater in den Sinn, denn er hatte jeweils seine eigene Mühle benutzt, um das Getreide für seine Familie wie auch für seinen Viehbestand stets selbst zu mahlen. Grossmutter fügte dem Brot immer noch etwas Kartoffeln bei, wodurch ein gutes, krümeliges Bauernbrot entstand. Es hielt sich gut, was nötig war, weil man nur alle 10 bis 14 Tage erneut zu backen begann. Auf zwei Holzstangen war der Brotvorrat in der Zwischenzeit jeweils schön nebeneinander aufgeschichtet. Noch immer sehe ich die währschaften Laibe von etwa 5 Kilo vor mir. Ja, das waren andere Zeiten damals. Zurückholen konnte man sie ja nicht mehr, aber immerhin, ein gutes Brot liesse sich doch bestimmt gleichwohl noch erarbeiten!

Unermüdliche Versuche

Mein Spezialbäcker besass als geübter Fachmann natürlich auch in seiner stillen Zurückgezogenheit noch immer eine kleine Schrotmühle. Auf dieser nun mahlten wir das Korn zu Mehl und siebten dieses aus, mahlten nochmals und erneute Versuche erfolgten, so Tag für Tag. Schon das erste Brot gelang uns, doch war es nicht das, was mir vorschwebte, obwohl es schmackhaft war. Manchmal versuchten wir mit mehr Roggen ein feuchteres Brot zu erlangen, dann durch etwas mehr Weizen das Brot luftiger zu gestalten. Versuche mit mehr oder weniger Hefe, mit mehr oder weniger Meersalz wurden durchgeführt. Oder es wurde ein älterer Hebel

mit etwas mehr Sauerteig ausprobiert. Das Ergebnis glich jedoch mehr dem Typ eines Walliser Brotes und sagte mir nicht ganz zu. Wir versuchten auch kalt oder warm anzuschütten; ebenso mussten wir die Teigruhe genau feststellen. Einmal fügten wir Joghurt bei, ein andermal Honig. Sogar Malzextrakt wurde ausprobiert. Immer wieder veränderten wir die Temperatur des Ofens und die Länge der Backzeit. All dieses Pröbeln war uns nicht zu mühsam, sondern bereitete uns sichtliche Freude. Nach gewisser Zeit erschien uns das Brot als das, was wir erreichen wollten. Es war schmackhaft und duftig. Wir hatten zum Backen Formen benutzt, doch auch ohne Formen gebacken. Wir versahen die Formen auch mit einem Deckel und liessen beim Backen im kleinen Ofen etwas Dampf eintreten. Einmal rollten wir den Teig in Schrot, ein andermal in Flocken, bis nach all diesen vielen Versuchen das eigentliche Vogel-Brot entstanden war.

Wie es weiterging

Herr Bauer hatte noch immer eine Bäckerei in Bern und war daher bereit, das Brot für mich herzustellen. Aber ich kannte da noch einen Herrn Geiser, der sich auch für die Herstellung solcher Spezialbrote interessierte. Da er geschäftlich eine Unterstützung nötig hatte, trat ich mit ihm in Verbindung. Er erhielt meine Rezeptunterlagen und ein Grossversuch wurde unternommen. Nach verschiedenen Backversuchen hatten wir Erfolg. An Vorträgen und in meiner Zeitschrift empfahl ich das Brot. Die Vortragszeit benützten wir auch zum Verteilen von Brotmustern, teilweise mit Nussa und der Pflanzenwürze Herbaforce bestrichen, um zu zeigen, wie vielseitig ein solches Brot Verwendung finden kann, indem man es geschmacklich noch bereichert. Auch der Aufstrich von Hagebuttenmark war willkommen. Was wir erreichten, waren zufriedene Anwesende, die sich nicht nur am Vortrag erfreuten, sondern auch über ein Stücklein Brot, das gut mundete, beglückt waren.

Das schmackhafte Brot fand überall Anklang und der Umsatz stieg, so dass wir mehr Raum benötigten. Unter den Namen Vitalbrot AG gründeten wir eine Aktiengesellschaft und mieteten uns in Köniz mit einem 15jährigen Vertrag ein, denn man versicherte uns, dass der Vertrag nach dieser Zeit verlängert werde, was jedoch nicht der Fall war, weil der Besitzer der Räumlichkeiten diese selbst benötigte. Das war natürlich eine grosse Enttäuschung, die nicht ohne noch grösseren Schaden verlief. Wir hatten ohnedies all die Jahre der Einführung Geld daraufgelegt, denn wir bauten die ganze Brotangelegenheit aus ideellen, nicht aber aus materiellen Gründen auf. Hätte ich wohl in den eigenen Geschäftsräumen eine kleine Fabrik bauen sollen, um weniger enttäuscht zu werden? Was weiss man im Voraus, ob dies oder jenes besser ist? Ein Mühlenbesitzer in Langnau empfahl mir, mit einer Bäckereigenossenschaft im Aargau zusammenzuarbeiten. Der Chefbacker kam, um sich in die Feinheiten des Rezeptes einarbeiten zu lassen, da er sich aber nach acht Tagen mit seinen Berufskollegen verfeindet hatte, verliess er uns, denn er war der Meinung, das Rezept genüge ihm schon, um sich bei der Fabrikation zurechtzufinden. Aber leider war dann das Ergebnis alles andere als ein Vogel-Brot. Wir waren demnach mit unserer Brotfabrikation vergebens nach Lenzburg übergesiedelt, denn ich musste die vielen Abnehmer und Liebhaber des Vogel-Brotes sehr enttäuschen. Der Umsatz fiel in kurzer Zeit auf einen Viertel hinunter. Eine neue Probezeit begann, aber ohne befriedigende Resultate erzielen zu können, weshalb ich die Schweizer Fabrikation einstellte, allerdings mit dem Vorbehalt, sie bei guter Gelegenheit neu aufzunehmen.

Ausländische Mühewaltung

Im Ausland fehlte es mir nicht an passenden Leuten, weshalb wir uns entsprechend erfolgreich einsetzen konnten. Zuerst konnten wir das Vogel-Brot in Australien und Tasmanien herstellen und

verbreiten. Ich war selbst einige Male in diesen Ländern und konnte einen Bäcker zuziehen, der sich die Brotbereitung in Bern noch hatte aneignen können, denn es wurde damals qualitativ noch gut hergestellt. Dieser Bäcker half bei den Versuchen in Australien und Neuseeland mit, bis das Vogel-Brot die gewohnte, gute Qualität aufwies. Allerdings wünschen die Bewohner jener Länder das Brot etwas heller als wir Schweizer. Sind wir doch mehr auf das ganze Korn eingestellt. Um diesen Mangel für das ausländische Brot auszugleichen, liess ich dann Reiskleie in Mehlform beifügen, so dass wir sowohl die Vitamine wie auch die Mineralstoffe damit aufwerten konnten. Dies ergab dann, trotz der helleren Art, ein Vollwertbrot, das für die dortigen Verhältnisse vollauf zu empfehlen war. Inzwischen ist der Umsatz von Jahr zu Jahr gestiegen. Eine amtliche Veröffentlichung vom Staate Australien teilte mit, dass Vollkornbrote im Konsum quantitativ sehr gestiegen seien, wobei Vogels Schweizer Gesundheitsbrot die führende Rolle übernehme.

Auch in Holland, England, Schottland, Irland, Finnland, selbst in Peru wurde das Vogel-Brot eingeführt und ist heute in diesen Ländern erhältlich. Im Laufe des vergangenen Jahres schloss sich auch Oesterreich der Herstellung des Vogel-Brotes an und ist ausser in den österreichischen Reformhäusern in 450 Filialen der Firma Mehl erhältlich, gleichzeitig aber auch in anderen Grossverteiler-Orga-

nisationen, denn es ist nötig, dass auch in Oesterreich ein solches Brot überall zur Verfügung steht.

Wird es gelingen?

Auch in der Schweiz haben wir gute Vorbereitungen getroffen, damit das Vogel-Brot wiederum in Erscheinung treten kann. Wir haben dieses Brot noch durch die Beigabe von Süßmaismehl bereichert, denn dieses Mehl ist sehr leicht verdaulich und wird auch von Kleinkindern gut aufgenommen und verarbeitet. Seiner beachtlichen Werte wegen ist diese weitere Beigabe sehr zu schätzen. Das Vogel-Brot enthält demnach auserlesenen Vollroggen und Vollweizen, ferner das bereits erwähnte Süßmaismehl, bekannt als Sweet Corn, Naturreis, vor allem dessen Kleie und Keimling, und zudem ist es mit Joghurt bereichert.

Sobald die geschäftlichen Belange soweit organisiert sind, erscheinen in unserer Zeitschrift auch die Angaben, wo dieses Vogel-Brot erhältlich sein wird. Gut Ding will immer Weile haben, und es ist besser, man stellt eine Fabrikation so lange ein, bis sie sich wieder als vorzüglich erweisen kann. Ein Vorteil ist es für unsere heutige Zeit, dass wir überhaupt an guten Vollkornbroten nicht mehr verlegen sind. In diesen Reihen darf sich das Vogel-Brot sicher wieder gehaltlich und geschmacklich als vorteilhaft erweisen. Wer es früher gekannt hat, wird es mit Freuden auf seinem Tisch vorzufinden wünschen.

Viren und Umweltverschmutzung

Auffallende Beobachtungen beantworten in der Regel meist rätselhafte Fragen. So fiel mir in Afrika jeweils auf, dass das Wild an gewissen Stellen sonst bevorzugte Kräuter sorgsam mied. Ein Botaniker und Pharmakologe konnte mir über diese Angelegenheit befriedigenden Aufschluss erteilen. Er hatte durch Erfahrung nämlich selbst feststellen können, dass der Boden für die Pflanzen an diesen Stellen ungünstige Mineralien enthielt, so

dass deren Gehalt und Geschmack unvorteilhaft beeinflusst wurde. Je nach den Umständen ergaben sich sogar Giftwirkungen. Da sich die Wildtiere in der Regel auf ihren Instinkt noch völlig verlassen können, sind sie durch diesen gewarnt und können schädigenden Einflüssen somit leicht entgehen. Sollten sie sich indes einmal aus Unachtsamkeit Störungen zuziehen, dann genügt ihnen diese Warnung vollauf. Es gibt nun allerdings in