

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970250>

### **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:** 08.02.2026

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

## Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind

So heisst das ausgezeichnete Buch, das Dr. med. M. O. Bruker mit Hilfe seiner Mitarbeiterin, Frau Ilse Gutjahr, im Bio-Verlag herausgegeben hat. Jede Mutter, ja jede Frau, sollte, bevor sie daran denkt, einem Kinde das Leben zu schenken, dieses Buch lesen. Die vorgeburtlichen Anstrengungen einer Mutter sind enorm wichtig. Man sollte praktisch genommen, wie man es auch im Garten zu tun pflegt, den Boden vor dem Pflanzen vorbereiten. Wie beim biologischen Landbau müssen da gewisse Voraussetzungen geschaffen werden. Das sollte bei Mutter und Vater eine wichtige Rolle spielen. Vorgeburtliche Voraussetzungen für ein werdendes Leben ist, dass sich beide Partner in einer Familie zu einer eventuellen Umstellung ihrer Lebensweise auf gesunde Grundlagen und Grundsätze veranlasst sehen. Das bezieht sich vor allem auf Rauchen, Alkoholgenuss, auf biologische Nahrung, auf Bewegung, Atmung in frischer Luft, auf all die für ein gesundes Leben wichtigen Faktoren. Dafür sollte man etwas Zeit und Konzentration einsetzen, damit dem Kinde nicht nur ein guter Kinderwagen, eine schöne Wäscheausstattung zur Verfügung steht, sondern eben beste gesundheitliche Voraussetzungen geschaffen werden. Wenn es dann einmal soweit ist, dass eine Frau ein Kind erwartet, dann sollte sie dieses interessante Buch von Dr. Bruker ganz gründlich studieren. Sie wird dabei nicht überrumpelt durch Reklame der Industrie mit allen möglichen Ersatzpräparaten. Eine Mutter wird über die Wichtigkeit der Muttermilch informiert, sie wird sich auch dementsprechend ernähren, damit die Muttermilch möglichst giftfrei ist, damit sie nicht eine Menge Umweltgifte enthält. Sonst kommen die geschickten Propagandisten der künstlichen Säuglingsnahrung wieder und behaupten, leider mit Recht, dass die Kuhmilch weniger Umweltgifte enthält als die Muttermilch. Aber das kann ja ohne weiteres geändert werden. Wenn die Mutter biologische Nahrung zu sich nimmt, dann verschwinden diese Umweltgifte selbstverständlich auch sehr rasch

aus der Muttermilch. Das Kind kann so einwandfreie Milch erhalten. Nicht nur der analytische Nährwert der Muttermilch ist wesentlich, sondern auch die verschiedenen Schutzstoffe, die man wissenschaftlich noch gar nicht alle erfasst hat, sind von grösster Bedeutung. Aber die praktische Erfahrung hat gezeigt – und ich habe dies bei Naturvölkern immer wieder beobachtet – dass Kinder, die lange gestillt werden, eine viel bessere Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten besitzen. Und wenn es zu einer Infektion kommt, auch durch Gift, im Urwald habe ich dies gesehen, wenn zum Beispiel Skorpione oder Insekten ein Kind belästigen, so überwindet es solche Vergiftungen viel besser und ohne Nebenwirkungen, vorausgesetzt, es hat durch die Muttermilch die entsprechenden Schutzstoffe erhalten. Es sind so viele vorzügliche Rezepte und Ratschläge in diesem Buch, dass ich es wirklich empfehlen kann, auch in bezug auf das Abstillen und noch viele andere Dinge, die eine Mutter wissen muss.

### Brotkonservierung und Nährwertverlust

Meiner Meinung nach haben sich in dem Buch ein paar kleine Unstimmigkeiten eingeschlichen. Wenn zum Beispiel auf Seite 34 steht, dass das mit Sauerteig gebackene Brot erst vor etwa 6000 Jahren in Ägypten aufkam, so kann dies nicht sein, denn vor 6000 Jahren standen Adam und Eva noch im Paradies. Die Sintflut hat im Jahre 2370 vor unserer Zeitrechnung stattgefunden. Also wurde vor 6000 Jahren bestimmt noch kein Sauerteigbrot gebacken. Ägypten hat da weder als Land noch als Weltmacht existiert. Es stimmt auch, dass Vollkornmehl durch die Lagerung Vitalstoffe verliert, auch die Enzyme gehen langsam zugrunde, aber dass es nach relativ kurzer Zeit ungeniessbar wird, das stimmt jedoch nicht. Wir haben während des Krieges ausser Getreide immer etwas Vollkornmehl aufbewahrt. Und wenn es von Zeit zu Zeit wieder durchgeseibt und durchlüftet wird, dann bleibt es lange Zeit geniessbar. Aller-

dings hat es dann an Wert und Vitalstoffen verloren, und es wäre demnach unklug, wenn man Vollkornmehl oder auch Weissmehl, überhaupt Mehlprodukte, einlagert. Man sollte nur unbehandeltes Getreide aufbewahren. Sobald ein Getreide von der Zelluloseschicht befreit ist und Sauerstoff und Feuchtigkeit dazukommt, erfolgt ein Abbau der Vitalstoffe, vor allem der Teile, die vom Keimling herrühren.

### **Einseitige Ernährung**

Dann steht auf Seite 37: Nur von Fleisch oder Milch oder Obst kann der Mensch nicht sehr lange leben. Dass der Mensch nicht vom Fleisch allein leben kann, das zeigt eine Erfahrung, die ich im Fernen Osten gemacht habe. In gewissen Gegenden in der Hochebene von Tibet wird ein Mensch, wenn er zum Tode verurteilt wird, weder erschossen, noch erhängt, noch enthauptet, sondern man gestattet ihm, nichts mehr zu essen als nur Fleisch. Das Interessante ist: Nach etwa drei, vier, höchstens fünf Monaten geht der gesündeste Mensch daran zugrunde, man könnte sagen, an einer Übersäuerung. Es entsteht eine Acidose, er hat keine basischen Stoffe mehr, es fehlen ihm Vitalstoffe, es fehlen ihm verschiedene lebenswichtige Elemente, und daran stirbt er dann auch. Also mit Fleisch alleine kann kein Mensch auf die Dauer existieren.

Bei Milch ist es schon ein wenig anders. Bei Milch lebt der Mensch viel länger, besonders, wenn es sich um rohe Milch handelt,

so wie wir sie vor dem Ersten Weltkrieg zur Verfügung hatten. Mit Milch, Butter, Brot und Obst haben wir als Buben lange Zeit gelebt.

### **Evolutionstheorie und biblische Chronologie**

Genau wie auf Seite 60 die Behauptung steht: Seit Beginn der menschlichen Entwicklung wurden über Millionen von Jahren die Säuglinge gestillt. Es ist ja wirklich gut, dass der Mensch noch nicht Millionen von Jahren existiert, sonst wäre die Erde schon lange so überbevölkert, dass wir keinen Platz mehr hätten. Die unglückliche Evolutionstheorie, die leider in der Wissenschaft und heute auch in den Schulen Platz ergriffen hat, wobei man die biblische Chronologie mit all den exakten Aufzeichnungen ganz beiseite schob, ist stark in den Vordergrund getreten. Nach biblischer Chronologie ist der Mensch von Adam bis jetzt erst etwas über 6000 Jahre vorhanden.

Von Millionen von Jahren kann überhaupt keine Rede sein, kein Mensch hat davon eine Ahnung. Wir kurzlebigen Leute, was wollen wir uns mit unvorstellbaren Begriffen von Millionen von Jahren herumschlagen, wo wir alle Mühe haben, uns 80, 90 oder 100 Jahre durchzukämpfen.

Im übrigen kann ich Herrn Dr. med. M. O. Bruker und Frau Gutjahr nur gratulieren zu diesem ausgezeichneten Werk. Vielleicht werden ein paar solcher Ungenauigkeiten in einer weiteren Auflage richtiggestellt.

## **Kropf**

Immer wieder kommen Anfragen wegen einer Kropferkrankung. Soll man operieren oder nicht?

Auf jeden Fall, bevor man eine Operation in Betracht zieht, und das kann man am besten mit seinem Arzt bzw. Chirurgen besprechen, sollte man mit organisch gebundenem Jod, wie es in den Meerpflanzen vorkommt, einen Versuch machen, den Kropf zurückzubilden oder zu beseitigen.

In der Regel gelingt es. Man muss natürlich in erster Linie durch den Arzt feststellen lassen, ob eine Unterfunktion der Schilddrüse oder eine Überfunktion vorliegt. Bei einer Überfunktion sind eben die Jodmittel mit gewissen Störungen bzw. störenden Nebenerscheinungen verbunden, zum Beispiel mit vermehrtem Herzklopfen, Zittern der Hände oder Hitzewallungen. Bei der Unterfunktion der Schilddrüse ist dies