

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 41 (1984)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Macht Brot dick?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553147>

#### 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:** 07.01.2026

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

ist nicht kompliziert. Sicher ist es weise, dieses Organ immer unter Kontrolle zu halten. Es gibt Männer, die schon zwischen 40 und 50 eine leicht vergrösserte Prostata aufweisen, und es gibt andere, die mit 60 und mehr Jahren noch ganz normale Merkmale aufweisen, je nach Veranlagung.

Wenn der Arzt nun eine leichte Vergrösserung feststellt, dann ist es höchste Zeit, Naturmittel einzusetzen, um zu erreichen, dass die Vergrösserung nicht fortschreitet. Sie würde sonst einen unangenehmen Druck auf die Harnleiter ausüben und dadurch die normale Entleerung der Harnblase beeinträchtigen. Es hat keinen Wert zuzuwarten, bis man jede Nacht mehrmals aufstehen muss, um Wasser zu lassen, oder bis sich ein Nachträufeln als weiteres Symptom einstellt. Wenn man nichts unternimmt, kann es zu Harnverhaltungen kommen, was kritische Situationen bewirken könnte. Es ist deshalb kein Luxus, wenn

Männer nach Erreichen des 40. oder 50. Lebensjahres Pflanzenmittel einnehmen, um eine Vergrösserung der Prostata zu stoppen oder gar zu verhindern.

### Vorbeugende und heilende Mittel

Es gibt ganz hervorragende Pflanzenmittel, die sich ausgezeichnet bewährt haben. Die Indianer haben eines entdeckt, es wird aus der Sabalpalme gewonnen; Sabal serulata, wie es lateinisch heisst. Dieses Produkt hat schon manchen älteren Mann vor einer Operation bewahrt. Zur Unterstützung von Sabal ist auch die Tinktur aus Espenblättern, Goldrute und Stephanskraut geeignet. Von Patienten hörten wir schon öfters, dass das Kauen von Kürbiskernen eine positive Wirkung zeigt.

Es ist noch wichtig zu wissen, dass die genannten Pflanzenmittel sehr günstig auf die gesamten Harnorgane wirken, so dass es keine Rolle spielt, ob man sie vorbeugend oder erst im Ernstfall einnimmt.

## Macht Brot dick?

Hin und wieder liest man in der Presse, dass Brot dick mache. Viele Leute, die an Übergewicht leiden, meiden deshalb Brot. Dabei ist es, wie Forschungsergebnisse zeigen, eine Tatsache, dass Süßigkeiten und Fett viel mehr am Übergewicht beteiligt sind als Brot. Immerhin wäre noch zu unterscheiden, ob es sich um Weissbrot oder Vollkornbrot handelt. Weissbrot enthält viel mehr Kohlenhydrate als ein Vollkornbrot, da letzteres noch Mineralbestandteile und vor allem Faserstoffe enthält. Das Brot enthält außer den Mineralstoffen und Vitaminen vorwiegend Stärke. Im Gegensatz zum einfachen Zucker, von dem das Brot nur ganz wenig enthält, wird Stärke bei der Verdauung ganz langsam abgebaut. Die Enzyme der Bauchspeicheldrüse, vor allem Amylase und Diastase, verwandeln die Stärke in eine Art Zuckerform, und die so freigesetzte Glukose gelangt nur langsam in den Blutkreislauf. Das verhindert eine zu rasche Erhöhung des Blutzuckerspiegels und dem Körper wird nur langsam und

gleichmässig Energie zugeführt. Das Sättigungsgefühl hält länger an, und zudem wird diese Blutzuckerform mit Hilfe von Insulin weiterverarbeitet. Die Muskeln erhalten ihre notwendige Energie. Die ganze Zentralheizung des Körpers, die Wärme, wird durch diesen Verbrennungsprozess aufrecht erhalten. Das Brot selbst hat also eine ganz wichtige Aufgabe zu erfüllen. An einer Gewichtszunahme sind höchstens Weissmehl und die daraus hergestellten Produkte, wie Teigwaren, beteiligt, aber vor allem die aus Weißzucker hergestellten Süßigkeiten und erwiesenermassen auch Fett und Fettgebackenes.

### Auf das Quantum kommt es an

Bei allem muss noch das Quantum in Betracht gezogen werden, also die Frage, wieviel wir zu uns nehmen. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass in den zivilisierten Ländern das Nahrungsquantum, generell gesehen, viel zu hoch ist. Wir essen einfach zu viel und zu gut! Dem bekannten Spruch: «FDH»,

was heisst: «Futtere die Hälfte!», dem sollte etwas mehr nachgelebt werden. Auf keinen Fall ist es richtig, wenn nur dem Brot die Hauptschuld zugeschoben wird, wenn die Waage immer mehr Gewicht anzeigt.

In den Walliser Tälern, wo noch ziemlich viel Roggenbrot gegessen wird, leidet man auch nicht an Übergewicht. Aber es ist eben ein Vollkornbrot, ziemlich hart und kräftig. Man muss gut kauen, und somit ist dem Quantum bereits eine Grenze gesetzt, dass davon nicht zuviel gegessen wird.

Die römischen Legionäre, die ihr Vollweizenbrot oder ihren Vollweizenbrei genossen, litten auch nicht an Fettleibigkeit, wie alte Berichte aufzeigen.

#### **Das «Vogel-Brot»**

Es kommt sehr darauf an, wie ein Brot zusammengesetzt ist. Die Möglichkeiten sind mannigfaltig. Ich habe schon vor zwanzig Jahren in Australien und Neuseeland, mit einer Firma Sieber, ein Brot entwickelt, das aus Roggen, Weizen, Natreis und Mais hergestellt wurde, mit Zugabe von Molken-

pulver, Magermilch, Joghurt oder Joghurt-pulver. Das Brot fand einen sehr guten Anklang. Heute sind es in Australien 27 Bäckereien, die dieses Brot backen. Auch in Neuseeland ist eine Grossbäckerei, die es seit dieser Zeit mit grossem Erfolg herstellt. Niemand in diesen Ländern hat sich jemals beschwert, dass dieses Brot dick mache, im Gegenteil!

Dieses Brot, mit seinen vitalstoffreichen, biologisch gezogenen Naturstoffen, ist in der Schweiz an folgenden Orten erhältlich:

Ostschweiz:

Spezialbrot-Bäckerei Aschinger  
Oberstadt 3, 8200 Schaffhausen,  
Telefon 053 573 33;

Bern und Umgebung:

Roger Kernen, «Kernenbrot»  
Mindstrasse 10, 3006 Bern,  
Telefon 031 444 841;

Basel und Baselland:

Berger & Co., Bäckerei,  
Hauptstrasse 4, 4302 Augst BL,  
Telefon 061 831 008.

#### **Kelp und Arsenik**

Nachdem in der Presse einmal die Mitteilung erschienen war, dass man im Kelp, das heisst in den Meerpflanzen, Arsenik gefunden habe, ging ich dieser Sache nach. Ich habe bei einem Besuch in Reykjavik/ Island diesbezüglich Erkundigungen eingezogen und Fachleute erklärten mir, dass man im Kelp, überhaupt in den Meerpflanzen, auch in der Nähe von Island, Arsenik gefunden habe. Aber nicht nur Arsenik, sondern auch verschiedene andere Mineralstoffe, die im Grunde genommen als Spurenelemente von Meerpflanzen aufgenommen werden. Dieses Arsenik ist nicht infolge einer Umweltverschmutzung, sondern ganz natürlich in den Meerpflanzen vorhanden. Es entsteht dadurch, weil es in Island immer wieder zu vulkanischen Ausbrüchen kommt. Zu gleichen Ergebnissen ist man überall dort gekommen, wo Vulkane die Lava ins Meer ergießen. Es können sich Eisen, Kupfer oder eben Arsenik, also

verschiedene Stoffe lösen und von den Meerpflanzen aufgenommen werden. Es ist interessant, dass die Meerpflanzen viel mehr Salze und allgemein Mineralien enthalten, also viel mineralstoffreicher sind als das Meerwasser selbst.

Es ist wie ein Wunder, dass durch das Gesetz des Ausgleichs, dieser Salz- und Mineralstoffgehalt nicht aus dem Gleichgewicht gerät. Durch Untersuchungen hat man festgestellt, dass der Arsengehalt in den Meerpflanzen, im Kelp, nicht unter D<sub>4</sub> ist – also nicht unter einer 1000fachen Verdünnung, sondern über D<sub>4</sub>. Dieses Arsen ist zudem in organisch gebundener Form vorhanden, somit wirkt es nicht schädigend, sondern als Heilmittel. Wir wissen, dass Arsenik in D<sub>6</sub> und höheren Potenzen sogar in der Homöopathie als Heilmittel verwendet wird.

Bei einem Kräftezerfall, bei gewissen Formen von Anämie, nach Vergiftungen mit