

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Welche Getreideform enthält die höchsten Werte und bietet uns gesundheitlich am meisten?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969856>

#### 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:** 23.02.2026

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

sehr exakt und objektiv abgefasst. In der Untersuchung kommt man zu dem Ergebnis, dass beim biologisch angebauten Gemüse keine Rückstände von Spritzmitteln gefunden wurden. Die Zusammenfassung hat mir Herr Dr. Brandenberger, Tägerwilen, zugestellt; die amtlichen Untersuchungsergebnisse sind bei ihm deponiert. Den Bericht geben wir unseren Lesern nachstehend wieder:

«Das Kantonale Laboratorium Basel-Stadt hat in den Jahren 1981 bis 1983 646 Proben von Obst und Gemüsen aus konventionellem Anbau untersucht, dabei wiesen 37% nachweisbare Rückstände von Pflanzenschutzmitteln auf.

In der gleichen Zeit wurden 118 Proben aus biologischem Anbau untersucht und keine Rückstände festgestellt.

Bereits vor drei Jahren wurde ein ähnlicher Untersuchungsbericht veröffentlicht, auch damals wiesen über ein Drittel aller konventionell angebauten Produkte nachweisbare Rückstände auf. Es entspricht somit keineswegs der Wahrheit, wenn behauptet wird, die Anwendung von Pflanzenschutzmitteln sei wesentlich reduziert worden und heute völlig unproblematisch. Dies beweist einmal mehr, dass ein grosser Unterschied zwischen biologisch und konventionell angebautem Obst und Gemüse besteht. Der Unterschied liegt aber nicht nur in den Rückständen von Spritzmitteln, sondern auch in der mit biologischen Tests nach-

weisbaren wesentlich höheren inneren Qualitäten der biologischen Produkte. Diese von einem Schweizerischen Kantonalen Labor gefundenen Analysenwerte von Pflanzenschutzmittel-Rückständen zeigen entgegen einer wieder gemachten Behauptung, dass zwischen Obst und Gemüse aus konventionellem, bzw. biologischem Anbau sehr deutliche Unterschiede zu Gunsten der biologischen Anbauweise bestehen. Es handelt sich durchwegs um gezielt erhobene Zufallsproben aus dem Detailhandel (keine verdächtigen Proben).»

Es ist genauso unterschiedlich bei Gemüse, bei dessen Produktion man mit chemischer Massivdüngung gearbeitet hat. Ich habe seinerzeit schon über diesen Qualitätsunterschied geschrieben und ich konnte mich persönlich davon überzeugen, nach den Angaben von Dr. Ragnar Berg, der schon am Anfang, als die chemische Massivdüngung aufgekommen ist, Unterschiede im Gehalt der Mineralstoffe nachgewiesen hat. Massivgedüngte Produkte haben einen viel kleineren Überschuss an basischen Stoffen. Es konnte oft sogar ein Säureüberschuss nachgewiesen werden, wo ein Basenüberschuss normalerweise in der Analyse zu erwarten war.

Es ist eine Irreführung, wenn da und dort behauptet wird, dass biologisch gezogenes Gemüse nicht besser sei und gesundheitlich keine Vorteile bringe, als das mit Hilfe der Chemie produzierte Gemüse.

## **Welche Getreideform enthält die höchsten Werte und bietet uns gesundheitlich am meisten?**

Diese Frage stellt sich jeder, der darauf bedacht ist, gesund, mit allen Vorzügen einer vollwertigen Nahrung, zu leben. Die Voraussetzung, um die höchsten Werte zu erreichen, ist ein naturreines Getreide, das biologisch gezogen wurde. Wenn wir mit geübten Augen Getreide beurteilen wollen, müssen wir schon beim Boden beginnen. Wenn der Boden mit Chemikalien überdüngt und durch eine geschädigte Bakterienflora aus dem Gleichgewicht ist, dann

wird das Getreide, sei es nun Roggen, Weizen, Hafer, Reis oder irgend eine andere Art, wertvermindert sein. Die wichtigste Bedingung ist also, dass das Getreide biologisch gezogen wird.

### **Prüfung der Keimfähigkeit**

Ob Getreide noch naturbelassen ist, können wir am besten prüfen, wenn wir es keimen lassen. Zu diesem Zweck breiten wir das Getreide auf einem flachen Teller aus, geben

etwas Wasser dazu, ohne dass die Körner im Wasser schwimmen und stellen es an einen warmen Ort von zirka 30°C, und beobachten, ob es nach zwei Tagen zu keimen beginnt. Wenn es nicht mehr keimfähig ist, dann ist das Getreide nicht naturbelassen. Nicht nur bei Weizen oder Roggen kann man so verfahren, sondern auch, wenn wir Naturreis einer Prüfung unterziehen wollen. Manchmal wird Naturreis preiswert angeboten. Von aussen kann man ihm nichts ansehen, und erst die Keimung bringt seine Qualität zum Vorschein. Wenn der Reis nicht mehr keimt, dann wurde er vielleicht mit Strahlen oder mit einer keimtötenden Beize behandelt. Das sollte man besonders beim Naturreis immer überprüfen, denn ein solches Nahrungsmittel ist nicht mehr vollwertig und deshalb sollte man es ablehnen. Durch eine chemische Behandlung werden nämlich wertvolle Bestandteile zerstört. Für Lieferanten und Händler ist es natürlich praktisch, wenn durch Vergasen oder starke Strahlung die Haltbarkeit auf Jahre verbessert und die Ware vor dem Insektenbefall geschützt wird.

#### Wie isst man rohes Getreide?

Nehmen wir an, dass das Getreide, das wir kauften und auf seine Keimfähigkeit prüften, natur rein wäre. Wir können es so natürlich nicht essen; es muss erschlossen werden. Eine solche Erschliessung können wir durch das erwähnte Keimen erreichen. Dabei müssen die Körner, wenn sie genossen werden, so weich sein, dass man sie zwischen den Fingern leicht zerdrücken kann. Der Keim, der weisslich aus dem Korn zu spriessen beginnt, sollte nicht grösser als ein Millimeter sein. Wenn wir das Getreide nicht richtig behandeln, dann

schmeckt es bitter; irgendwie haben wir es verdorben. Wer sich also die Mühe nimmt und das vorgekeimte Getreide in einer kleinen Mühle zu einem Brei verarbeitet, diesen mit frischen Früchten, geriebenen Nüssen oder Honig anreichert, der hat eine ganz kräftige Nahrung, die maximale Werte bietet. Es muss nicht immer gekeimtes Getreide sein, zur Abwechslung genügen geschröttete naturbelassene Körner.

#### Der Wert der Getreideflocken

Jede Flockenform bedeutet schon eine gewisse Verminderung der Inhaltstoffe, weil verschiedene Enzyme durch die Verarbeitung geschädigt werden. Da jedoch nicht jeder Mensch sich die Mühe nimmt oder die Zeit dafür nehmen kann, Getreide roh zu verarbeiten, ist die Flockenform immerhin die zweitbeste Art der Getreidenahrung. Sie enthält noch alle Mineralien und die meisten Vitamine sowie die vollwertigen Kohlenhydrate. Schlimm ist es mit Getreideprodukten nur dann, wenn raffinierte Rohstoffe als Nahrung verwendet werden, in Form von Weissmehl. Darin sind vorwiegend nur noch die Stärkekörper vorhanden, die ganz wenig Mineralien, fast gar keine Vitamine, sondern nur noch Kalorien enthalten. Darunter fallen alle Weissmehl-Produkte, vor allem Weissbrot und sonstige Backerzeugnisse. Solche Nahrungsmittel sind inhaltlich leer und erzeugen Mangelerscheinungen, an denen heute Millionen Menschen leiden. Wenn man es offen sagen will, so ist es eine krankmachende Nahrung. Somit haben wir im Getreide, wenn es nicht denaturiert und gebleicht ist, eine kräftigende und gesunde Nahrung, und wir sollten nicht versäumen, wenigstens täglich etwas davon zu geniesen.

#### Mehr Fluor im Schweizer Kochsalz

Demnächst soll also der Fluorgehalt von 90 mg pro kg auf 250 mg pro Kilo erhöht werden, und zwar in der ganzen Schweiz, ausgenommen Tessin und Genf. In diesen beiden Kantonen wurde das fluorhaltige

Kochsalz bisher abgelehnt. Unsere Leser wissen, dass wir ganz damit einverstanden sind, dass man bei der üblichen Ernährungsweise mehr Fluor braucht. Aber es sollte in Form von fluorhaltigen Nah-