

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 42 (1985)
Heft: 6

Artikel: Ein Lob dem Mais
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969873>

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: 02.04.2026

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

Ein Lob dem Mais

Ein Leser der «Gesundheits-Nachrichten» schrieb mir kürzlich, dass ich den Mais als Getreideart ganz vergessen hätte. So oft wurde schon über Naturreis, Weizen, Roggen, Gerste und Hafer geschrieben – doch darüber sei der Mais vergessen worden. Nun möchte ich auch den Mais zu Ehren kommen lassen, denn er ist für uns als Nahrungsmittel sehr wertvoll. Ich habe dies vor allem bei den Indianern gesehen.

Die Tortilla als Hauptgericht

Aus Mais und Bohnen wird in Mexiko und in verschiedenen Ländern in Zentralamerika ein Mehl bereitet. Aus diesem Mehl wird die Tortilla hergestellt, ein Hauptgericht der Südamerikaner. Zunächst wird ein Brei angerührt. Wo noch ganz primitiv gekocht wird, legt man einen flachen Stein ins Feuer, und wenn dieser heiss geworden ist, wird eine Handvoll Teig mit einer Kreisbewegung auf den heissen Stein geworfen. Die Masse erstarrt dann sofort und wird zu einer Omelette. Diese wird gewendet und auf der anderen Seite gebacken. Dann wird das fertige Gebäck in Binsenkörbchen gelegt. Bei Wanderungen wird die Tortilla unterwegs gegessen, indem man eine Art Paprika-Pfefferschote, Tomaten und verschiedene gute Kräuter fein geschnitten darauf legt und das Ganze zusammenrollt. Die Tortilla stellt also eine Grundnahrung dar.

Süssmais für Kleinkinder

Die Indianer kennen viele Sorten, die von gelbem, braunem bis zu fast schwarzem Mais reichen. In einer ganz speziellen Form dient der Süssmais auch als Säuglingsnahrung, indem der unreife Mais – es ist allerdings eine gewisse Sorte, die sich dafür eignet – in einem Mörser gestampft wird, den sie aus einem Baumstumpf herstellen. In Amerika findet man ihn als Sweet Corn im Handel. Alte, schon halb abgebaute Muschelstücke werden mitgerieben. Mit dem Brei werden die Kleinkinder ernährt. Dieser Mais enthält einen ausgezeichneten Zucker und nicht zuviel Stärke sowie den

Kalk der Muscheln. Für die Knochenbildung ist dies vorzüglich.

Kindermehlrezept

Auch bei uns ist Süssmais früher angebaut worden. Ich habe vor zirka fünfzig Jahren mit Dr. Ragnar Berg ein ausgezeichnetes Kindermehl-Rezept ausgearbeitet: Süssmaispulver, Karottenpulver und etwas Brennesselkalk dazu sowie ein Pulver aus Gersten- und Reisschleifmehl und gekeimter Soja. Da diese Nahrung viele Mineralstoffe wie auch Vitamine und Getreidezucker enthält, ist sie sehr empfehlenswert. Diese Idee ist damals durch die Beobachtung entstanden, wie die Indianerinnen ihre Kinder grossziehen und sie zu widerstandsfähigen, kräftigen Naturen heranwachsen lassen. Eine Nahrung, die sich neben der Muttermilch ausgezeichnet bewährte. Man muss von Naturvölkern oft lernen, sogar in bezug auf Nahrungszubereitung, nicht nur für Kinder.

Vielseitige Vollwertnahrung anstreben

Nicht alle sind diesbezüglich geschickt, aber es gibt Indianerstämme, die ich besuchte, die sehr viel Wissen und gute Erfahrungen hatten. Auch das mineralstoffreiche Maniokpulver ist mitverwendet worden. Wir kennen in Europa den Maisbrei, die Polenta, wie man sie speziell im Tessin, in Oberitalien und auch in verschiedenen Balkanstaaten zubereitet. Auch dies ist eine sehr geschätzte Nahrung!

Auch die Afrikaner, vor allem in den südlichen Teilen, schätzen den Mais sehr. Die Eingeborenen essen viel Mais, Milli, wie sie ihn dort nennen. Leider sind sie oft von der Vielseitigkeit ihrer früheren Ernährung abgekommen und haben sich nur Mais als Hauptnahrung genommen; Mais und Bananen, und das hat natürlich nicht genügt. Vor allem nicht, um den Eiweissbedarf zu decken. Bei allen wertvollen Nahrungsmitteln muss man immer darauf achten, dass man nicht einseitig wird und sich nur auf eine Grundnahrung verlegt, sondern man muss vielseitig bleiben. Die verschie-

denen Grundnahrungsmittel enthalten auch verschiedene Mineralien, Vitamine und Spurenelemente. Roggen, Weizen, Gerste – jedes Getreide hat seine speziellen Vorzüge und Werte. Wenn man abwechselt, eine Möglichkeit, die wir glücklicherweise

haben, dann haben wir das Optimum erreicht. Man gibt dem Körper eine vielseitige Vollnahrung, und er nimmt überall das heraus, was er zum Aufbau eines gesunden Organismus und zur Haltung des biologischen Gleichgewichtes benötigt.

Nähr- und Heilwerte der Molke

Es sind nun gerade sechzig Jahre her, seit drei Männer in Basel zusammenkamen, um zu beraten, was man mit der so wertvollen Käsemilch, Molke, zum Wohle der Konsumenten anfangen sollte. Damals mass man bei der Milch dem Eiweiss und dem Fett die hohen, und demnach hauptsächlichsten, Werte, bei. Sicherlich war das nicht falsch, aber man hatte die enormen Heilwerte der Milch nicht genügend in Betracht gezogen. Zu jener Zeit konnten die Kühe noch viel draussen weiden, sie wurden regelmässig auf die Alp getrieben. All die herrlichen Kräutlein, die sie frassen, haben nicht nur dazu beigetragen, Eiweiss und Fett zu bilden, sondern auch all die vielen Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium und andere Spurenelemente. Darin liegen eben die Heilwerte der Milch. Wir brauchen also nicht nur die Nährwerte Eiweiss und Fett, sondern vor allem auch die Heilwerte.

Verwertung der Molke

Über diese Punkte unterhielten wir uns damals in Basel und zwar Dr. Hofstetter, ein Biologe, der von seinen eigenen Forschungen über Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente in der Milch begeistert war, dann Herr Münzenmeier, ein Chemiker, er war der Inhaber des Wolrowe-Werkes in Pfäffikon/SZ, und ich. Damals hatte ich schon einige Erfahrungen bezüglich der Vitalstoffe gehabt. Wir drei verstanden uns sehr gut und entwickelten ein Molkenkonzentrat in den Fabrikräumen von Herrn Münzenmeier. Wir bezogen die frische, warme Alpenmolke direkt von der Käserei und impften sie mit speziellen Milchsäure-

bakterien. Das Ganze liessen wir dann in Milchsäuregärung übergehen. Wir hatten noch die grosse Mühe, das Eiweiss, das Kasein, aus der Molke herauszufiltern. Es gab zu jener Zeit noch keine Mikrofilter. Trotzdem erhielten wir 2 bis 2,5 Prozent Milchsäure. Diese saure Molke wurde dann viermal eingedickt, so dass wir auf 8-10 Prozent Milchsäure kamen. Das waren die ersten Ergebnisse vor sechzig Jahren, als das erste Molkenkonzentrat hergestellt wurde.

Da es hie und da Trübungen gab, wurden von Jahr zu Jahr immer wieder kleine Verbesserungen durchgeführt, vor allem um das Kasein noch völlig auszuschneiden. In Basel wurde damals schon ein Milchsäuregetränk hergestellt, ausgezeichnet in der Wirkung und gut zum Trinken. Aber es wurde dann später durch die amerikanische Konkurrenz der Cola-Produkte aus dem Handel verdrängt.

Der Heilwert der Molke

Warum ist das Milchserum so wichtig? Mit dem Überhandnehmen der Chemotherapie, vor allem der Sulfonamide und der vielen Antibiotika, die nur allzu oft routinemässig ohne dringende Notwendigkeit angewendet werden, nahm bei einem grossen Teil der Patienten die Darmflora derart Schaden, dass immer mehr Störungen in den Verdauungsorganen aufgetreten sind. Gerade die Milchsäure, und vor allem, wie man später erkannte, die rechtsdrehende Milchsäure ist für die Darmflora wichtig, um sie wieder in Ordnung zu bringen. Bestimmt bemühte man sich mit anderen Milchsäureprodukten wie Kefir, Joghurt