

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 43 (1986)
Heft: 6

Artikel: Buchweizen, Alternative für glutenempfindliche Personen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552347>

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>

Da nur wenig Kohlenhydrate in der Frucht vorhanden sind – denn sie ist nicht süß – kann sie auch von Diabetikern unbedenklich gegessen werden. Dieses leichtverdauliche Pflanzenfett wirkt ausgezeichnet bei Magen- und Darmstörungen und vor allem auch bei Verstopfung. Es wird sogar bei Leberstörungen und einem Mangel an Galle viel leichter verarbeitet als irgend ein anderes Fett.

Eine weitverbreitete Frucht

Heute wird dieser Baum in fast allen tropischen und subtropischen Ländern angebaut. Interessant ist, dass die Avocados am Baum eigentlich nicht genussreif werden. Sobald sie sich in der Grösse schön entwickelt haben, aussen noch grün, werden sie geerntet. Nachdem man sie bei Zimmertemperatur etwas gelagert hat, sind sie dann in fünf bis sechs Tagen weich und genussreif. Das Fett, besser gesagt das Öl, das man auch daraus herstellen kann, hat die hervorragende Eigenschaft der langen Haltbarkeit. Es wird nicht so schnell ranzig wie die vielen anderen Öle. Deshalb eignet es sich sogar für kosmetische Zwecke und wird mit Vorliebe in hochwertigen Hautcremen verarbeitet. Die Avocado enthält auch, man könnte sagen, hormonartige Stoffe, die auf die Keimdrüsen wirken, die also eine gewisse Aktivität der gesamten Keimdrüsentätigkeit auslösen können; Stoffe, die noch nicht völlig erforscht, aber in der Wirksamkeit ganz klar zutage getreten sind. Die Früchte haben von allen Obstsorten die wir kennen, den höchsten Gehalt an Pantothensäure. Das ist eine Vitaminart, die sonst nur in Nüssen, Kleie und Hefe

vorkommt. Für die Haut und als Gewebeschutz übt sie eine wichtige Wirkung aus.

Weitere Vorzüge

Das Avocadoöl oder Avocadofett hat erhebliche Mengen Vitamin A, D und E. Am Atitlansee in Guatemala haben wir oft ein feines Dessert erhalten. Avocadofleisch wurde mit Zitronensaft und Ananassaft zu einem Brei vermengt und mit Papaya schnitzen garniert.

In Mexiko wird die Avocado als Butter des Waldes bezeichnet. Bedeutungsvoll ist auch der hochwertige Eiweissgehalt. Er beträgt 2½ bis 3 Prozent. Auch der hohe Gehalt an Vitamin C ist beachtenswert. Die Avocado enthält in zirka 100 g Fruchtfleisch etwa 20 bis 30 mg Vitamin C. Auch im Nahen Osten wird die Avocado jetzt mit Erfolg angebaut. Ein bedeutender Chemiker hat sogar eine bakterientötende Wirkung gefunden, die gegenüber der meisten Antibiotika den Vorteil besitzt, wärmebeständig zu sein, so dass dieses Antibiotika auch bei Hitzeeinwirkung noch wirksam bleibt. Die Avocado bereichert den Salatteller. Man kann sie auch in kleine Stücke schneiden und einer guten Salatsauce mit Zitrone oder Molkosan begeben. Wenn die Avocado genussreif ist – das Fleisch gelblich und unter der Haut schön grün – dann soll man sie möglichst rasch verbrauchen. Sie wird nämlich, wenn man sie mit einem Messer schneidet und aufbewahrt, leicht schwarz. Der feine Geschmack und die ausgezeichnete Wirkung sind dann verloren. Der grosse Kern kann im Topf als Pflanze gezogen werden. Er keimt ziemlich leicht und gibt eine schöne Zierde für den Wintergarten.

Buchweizen, Alternative für glutenempfindliche Personen

Kürzlich fragte mich ein Verkäufer, der mich gut kannte, in einem Sportgeschäft in St. Moritz, wieso er keinen Weizen vertrage. Er esse doch so gerne Vollkornprodukte. Wenn er jedoch ganzen Weizen mahle, um davon ein Müesli oder sonst eine Nahrung zuzubereiten, bekomme er furchtbare Gär-

rungen. Auch wenn er eine Mischung von verschiedenen Getreideflocken zu sich nehme, bekomme er diese Störungen. Im Tiefland hätte er immer unter Asthma zu leiden. Aber mit Brennesselkalk, und auch seit er sich in St. Moritz aufhalte, sei dies verschwunden. Sein Blutdruck sei auch

sehr niedrig. Er nehme jedoch morgens regelmässig Kelp ein. Auch das sei nun, durch den Jodgehalt von Kelp, ausgeglichen. Jemand habe ihm geraten, er solle Buchweizen verwenden und den verträgt er ausgezeichnet.

Ursache der Unverträglichkeit

Er wollte nun wissen, wie dies alles zusammenhängt. Ich habe ihm dann erklärt, dass er besonders auf Gluten empfindlich reagiert, wie noch viele andere Menschen, die Vollgetreide nicht vertragen. Ich empfahl ihm, anstelle von den üblichen Getreidearten auch noch Reis, also Naturreis zu verwenden. Schuld an solchen Störungen ist das Gluten, ein Bestandteil des Getreides. Er erklärte mir, er hätte dies selbst herausgefunden und esse daher viel vom sogenannten wilden Reis, denn dieser bekomme ihm gut. Er fühle sich auch wohl, wenn er Reis und Buchweizen esse.

Im Tiefland litt er auch unter Heuschnupfen, aber seit er regelmässig Pollen nehme, sei er auch davon befreit.

Ich gab ihm den Tip, den wilden Reis – der ja sehr teuer ist – mit Naturreis zu mischen. Mit Buchweizen zusammen hätte er einen hervorragenden Ersatz für Getreidenahrung gefunden.

Ersatz für Vollgetreide

Buchweizen, Wild- und Naturreis enthalten kein Gluten. Es ist eigenartig, dass Gluten für alle Menschen, die eine gut arbeitende Bauchspeicheldrüse haben, sehr gesund ist und nur für die ein Problem darstellt, bei denen die Bauchspeicheldrüse zu wenig Enzyme absondert. Dies ist vor allem auch bei Kindern zu beobachten, die unter der Herter'schen Krankheit leiden. Auch diese Kinder dürfen keine Nahrung die Gluten enthält, zu sich nehmen. Denen muss man nun die wertvollen Mineralstoffe, die sonst im Vollgetreide zu finden sind, mit Buchweizen, mit Naturreis und wildem Reis zuführen. Es gibt also eine ganze Anzahl von Leuten, die Vollgetreidenicht vertragen, vor allem den ganzen Weizen. Sie leiden dann unter Gärungen und ähnlichen Stö-

rungen. Dem kann man ausweichen, indem man glutenfreie Stärkenahrung gibt, nämlich die bereits erwähnten Produkte, Buchweizen und Vollreis.

Gluten und MS-Erkrankung

Ich habe auch beobachtet, dass Patienten, die unter Multipler Sklerose leiden, genau gleich reagieren; sie vertragen das Vollgetreide ebenfalls wegen dem Gehalt an Gluten schlecht. Ich habe in England einen Künstler getroffen, der sich im sogenannten Show-Business einen grossen Namen gemacht hat. Er litt an Multipler Sklerose, wurde aber durch eine glutenfreie Diät wieder gesund! Er erklärte mir, dass neben anderen guten Naturmitteln, die glutenfreie Ernährung nach seinen Erfahrungen der Hauptgrund sei, warum er von dieser Krankheit befreit werden konnte. Ausser den glutenthaltigen Getreideprodukten hat er Naturnahrung zu sich genommen und alles denaturierte weggelassen, zum Beispiel Weissmehl- und Weisszuckerprodukte. Bei der Stärkenahrung hat er sich vorwiegend auf Buchweizen und Vollreis beschränkt. Auch er hat regelmässig Kelp genommen, also Meeralgen und Meeralgenprodukte, weil diese sämtliche Spurenelemente enthalten. Diese sind ausgezeichnet geeignet, die Funktion aller endokrinen Drüsen anzuregen und sie funktionstüchtig zu erhalten. Nur solche Patienten, die eine Überfunktion der Schilddrüse haben, müssen nur minimale Mengen einnehmen, weil sonst eine vermehrte Herzaktivität wie starkes Herzklopfen beobachtet werden kann. Das Herzklopfen kann aber mit einem einfachen Pflanzenprodukt wieder beruhigt und in Ordnung gebracht werden. Dieses pflanzliche Mittel heisst *Lycopus europäus*.

Was ist Buchweizen?

Buchweizen ist noch vor sechzig Jahren in der Schweiz in einigen Gegenden angepflanzt worden. Der Anbau hat sich nur noch im Puschlav gehalten. Dort wird er immer noch angepflanzt. Ich habe früher bei ukrainischen Familien Buchweizen kennengelernt. Sie haben daraus schmack

hafte Gerichte hergestellt, meist im Ofen gebacken. Es waren eigentlich Pfannkuchen und diese haben mir ausgezeichnet geschmeckt.

Obschon der Name Buchweizen den Eindruck erwecken könnte, es handle sich um eine Getreideart, ist es nicht so. Buchweizen ist nur der Same eines Knöterichgewächses, das sich aber wie Weizen oder eine andere Getreideart verarbeiten lässt. In einigen Reform-Kochbüchern kann man interessante Zubereitungsarten von Buchweizen finden. Man sollte diese kräftige, aus Asien stammende Naturnahrung öfters auf den Tisch bringen. Es gäbe eine angenehme Abwechslung. Buchweizen verfügt über ein sehr hochwertiges, pflanzliches Eiweiss und eine Menge Vitamine und vor allem Mineralstoffe. Speziell kann man den Gehalt an Calcium, Kieselsäure, Magnesium und Eisen hervorheben. Während bei den Getreidearten ziemlich viele Leute auf Gluten, wie bereits erwähnt, allergisch reagieren, gibt es bei Buchweizen wie auch beim Reis, nur wenige, die dieses natürliche Nahrungsmittel nicht gut vertragen.

Gelegentliche Hautreizungen

Bei einigen Leuten hat man nach dem Genuss von Buchweizen eine Dermatitis, also eine entzündliche Hautreaktion festgestellt, vor allem wenn man die Haut dem Licht und der Sonne ausgesetzt hat. Welcher Stoff für diese allergische Hautreizung verantwortlich ist, konnten die Wissenschaftler noch nicht erklären. In den Lehrbüchern liest man höchstens, dass Patienten, die auf Buchweizen mit einer Dermatitis reagieren, auf dieses Nahrungsmittel verzichten müssen. Bei vielen allergischen Reaktionen verhält es sich ähnlich. Man weiss nicht, welcher Stoff dafür verantwortlich ist. Dann ist es immer am besten, wenn man auf dieses allergieauslösende Nahrungsmittel verzichtet. Es gibt aber viel mehr Menschen, die auf das Gluten der verschiedenen Getreidearten negativ reagieren, als es solche gibt, die nach Genuss von Buchweizen allergische Erscheinungen aufweisen. Dies sollte uns nicht hindern, vom Buchweizen als ein sehr wertvolles und gehaltvolles Naturnahrungsmittel Gebrauch zu machen.

Erfahrungen aus dem Leserkreis

Myome – kein seltenes Frauenleiden

Wir haben schon öfters über einige Anwendungen geschrieben, die diese Muskelgeschwulste der weiblichen Organe günstig beeinflussen können. Es bedarf aber wirklich grosser Geduld und Ausdauer, um ein Myom kleiner werden zu lassen oder ganz zum Verschwinden zu bringen. Dabei sollte man sich nicht der übertriebenen Hoffnung hingeben, dass nun jedes Myom beseitigt werden könnte. Die Grösse dieser Geschwulst spielt eine Rolle, seine Lage, und in den meisten Fällen treten sie nicht einzeln auf, sondern es sind mehrere Myome vorhanden. Nicht immer greifen die Ärzte zum Skalpell, sondern warten erst einmal ab, was sich daraus entwickelt. Die Geschwulst bleibt also unter Kontrolle.

In der Zwischenzeit kann versucht werden, Naturmittel und physikalische Therapie

anzuwenden. Nicht heimlich, denn darüber kann mit dem Arzt ganz offen gesprochen werden, auch dann, wenn er skeptisch gegenüber Naturmitteln eingestellt ist oder seine Patienten sogar entmutigt, einen Versuch zu machen.

Uns freut es, Briefe voller Zuversicht zu erhalten wie diesen, den uns Frau C. K. aus D. geschrieben hat:

«Vor etwa drei Monaten bat ich um Ihren Rat, da ich zwei Myome hatte. Sie empfahlen mir zum Einnehmen Petaforce-Kapseln und Conium mac. D₄. Zusätzlich machte ich regelmässig Zinnkrautumschläge und trank täglich ein Teegemisch aus Brennessel, Schafgarbe und Ringelblume. Ich tue dies immer noch. Vor einigen Tagen nun konnte mein Frauenarzt feststellen, dass bereits ein Myom verschwunden ist. Ich freue mich sehr darüber und danke Ihnen für Ihren