

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 46 (1989)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Du bist, was du isst!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969742>

### **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:** 19.03.2026

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

aufgrund reichhaltiger Erfahrung: Die Chemie kann wohl helfen, aber nur die Natur allein kann heilen! Die Pflanzenheilkunde ist ein wichtiger Teil der Natur!

Wie manche Grossmutter hat bei ihren Kindern und später den Enkelkindern mit Sanikel oder Käslikraut (Malvenblätter) oder mit einem Eichenrinden-Absud langwierige Hautleiden mildern oder beseitigen können.

### **Erfahrungsgut**

Es würde eine grosse Lücke geben im Erfahrungsgut bei der Behandlung der immer wieder auftretenden, körperlichen Störungen, wenn wir nicht auf die Pflanzenheilmittel zurückgreifen könnten!

Die Pflanzenheilkunde dient den Menschen seit Jahrhunderten, ja Jahrtausenden, also schon lange bevor sich die Chemie mit ihren Heilmitteln – die oft nur symptomatisch zu wirken vermögen – zu Worte gemeldet hat. Zudem ist es eigenartig, dass die Chemie immer wieder versucht – nach ihren eigenen Angaben – pflanzliche Wirkstoffe che-

misch, das heisst synthetisch nachzumachen. Obschon diese niemals den pflanzlichen Wirkstoffen ebenbürtig entsprechen können – oft deshalb, weil ein einzelner Wirkstoff aus einem Komplex isoliert wurde – werden sie durchwegs empfohlen und eingesetzt.

Wir dürfen auch keinesfalls vergessen, dass alle Vitamine und viele Mineralbestandteile pflanzlichen Ursprungs sind – wie Eisen, Phosphor, Kalium, Kalzium und so weiter, sowie auch zahlreiche Spurenelemente, zum Beispiel Selen und Germanium. Dann gibt es sicher auch solche, deren Bedeutung man bis heute noch gar nicht herausgefunden und erforscht hat.

Die Pflanzen sind ein Geschenk des Schöpfers; die gesamte Wissenschaft hat dieses weite Gebiet noch nicht voll erforscht. Es wäre ganz bestimmt grundfalsch, wenn wir ihre Werte missachten würden!

Der vorliegende Text ist als Fortsetzung des Artikels «Wer trinkt ein Leben lang täglich 24 Liter Huflattichtee?» gedacht. Erschienen in der Nummer 5, Mai 1989, Seite 66, falls Sie nochmals nachlesen möchten.

## **Du bist, was Du isst!**

Die Bestrebungen um eine bessere Gesundheit des Menschen spitzen sich in jüngster Zeit in zwei ausgesprochen widersprüchlichen Tendenzen zu. Da steht auf der einen Seite das in allen Bevölkerungsschichten offenbar zunehmende Bewusstsein, dass der Vorbeugemedizin – und dabei in erster Linie der Ernährungsweise – eine immer grössere Bedeutung zukommt. Auf der anderen Seite behauptet auch die herkömmliche westliche Wissenschaft mit ihrer ins Unermessliche ausufernden, immer teurer werdenden Chemie- und Apparatemedizin und einer fragwürdigen Manipuliererei an menschlichem Erbgut, nur das Beste für den Menschen im Sinn zu haben.

Zu dieser Situation trägt mit Bestimmtheit eine verhängnisvolle Eigenschaft des Menschen bei. Er ist in der Regel erst bereit,

etwas für seine Gesundheit zu tun, wenn er unter einer Krankheit leidet. Dann ist es jedoch oft schon sehr schwierig, eine erfolgreiche Umkehr hin zu Vernunft und Gesundheit zu finden. Der Patient glaubt, sich in die Abhängigkeit der Ärzte begeben zu müssen, welche ihn mit ihren hochentwickelten künstlichen Methoden, chirurgischen oder sonstigen technischen Eingriffen wieder zu «reparieren» suchen, als ob es sich um eine Maschine und nicht um ein göttliches Geschöpf handelte. Das geht heute leider oft weit über die Grenze des ethisch noch verantwortbaren Masses hinaus!

### **Jeder muss Verantwortung übernehmen**

Eine Rückbesinnung auf die Verantwortung jedes einzelnen Menschen für seine Gesundheit tut not. Diese Forderung wird um so

dringender, je besser wir die neue medizinische und gesundheitspolitische Situation verstehen: An die Stelle der früher so verbreiteten akuten Infektionskrankheiten sind die von Jahr zu Jahr zunehmenden chronischen Krankheiten getreten. Man bezeichnet sie als «Zivilisationskrankheiten». Ihre unheilvollen Auswirkungen – Diabetes, Gicht und Krebs – sind der hohe Preis, den der moderne (aber höchst unbewusst handelnde) Mensch für den «Genuss» seiner Lebens- und Ernährungsbedingungen zu zahlen hat. Schliesslich steigt auch die Zahl jener Krankheiten, die von Medikamenten oder ärztlichen Eingriffen ausgelöst worden sind.

«Die Geschichte der Medizin lehrt, dass sie um so vollkommener war, je mehr man sich an die Natur gehalten hat.» Diesen Satz prägte, in Anlehnung an Paracelsus, der hochangesehene Leibarzt Königin Luises von Preussen, Christoph Wilhelm Hufeland, im Jahr 1775 im «Journal der praktischen Arzneikunde». Überhaupt bildete die zentrale treibende Kraft des ärztlichen Handelns bei allen Klassikern der überlieferten Heilkunst immer das direkte, ungestörte Verhältnis zur Natur, das der griechische Arzt Galen folgendermassen in Worte fasste: «Die Natur ist jene bildende Kraft und höchste Kunst, die alles zu einem bestimmten Zweck schafft, so dass nichts unnütz oder überflüssig ist und nichts sich so verhält, dass es auf andere Art und Weise besser sein könnte.»

### **Frühstück als Massstab für Natürlichkeit**

Darum wollen wir diese Natürlichkeit nicht nur in unserem Lebenswandel, sondern vor allem auch bei der Zusammensetzung unserer Ernährung soweit wie nur möglich leben. Was liegt da näher, als sich einmal das Frühstück, als erste und wohl wichtigste Mahlzeit des Tages, als Massstab für Natürlichkeit und Ausgewogenheit vorzunehmen. Nur allzu viele Leute verzichten aus Trägheit oder Bequemlichkeit darauf und ersetzen es durch eine in aller Eile getrunkene Tasse Kaffee, eingedenk des Trugschlusses, man sei dann schneller wach und deshalb für den Tag besser gerüstet.

Grundlage des Frühstücks für einen ernährungsbewussten Zeitgenossen ist ein aus kontrolliert biologisch gezogenem Vollgetreide zusammengesetztes Vollwert-Müesli. Es enthält die Flocken der vollen Kerne von Roggen, Weizen, Hafer, Gerste, Naturreis und Hirse und ist bar jeglicher Zuckerzusätze. Gesüsst ist es ausschliesslich mit Birnendicksaftflocken und Sultaninen. Neben Kastanien und Mandelflocken sorgt die ausserordentlich reichhaltige Tropenfrucht Durian, die nur im Tropenwald gefunden wird, für den unvergleichlichen Geschmack des Frühstück-Müeslis. Wir bereiten es mit Milch oder Joghurt zu und reichern es an mit – wenn möglich – frischen Beeren oder anderen Früchten. Zur Erhöhung der für eine gute Verdauung wichtigen Ballaststoffe fügen wir Weizenkleie hinzu – und schon haben wir ein Frühstück, begleitet von einem Kaffee aus Früchte- und Getreideextrakten, das unseren Körper bestens auf einen arbeitsreichen Tag vorbereitet!

### **Getreide allein ernährt schon fast vollwertig**

Getreide ist wegen seiner vielfältigen Zusammensetzung ernährungsphysiologisch derart wertvoll, dass man sich allein von Getreide fast vollwertig ernähren könnte. Denn es gibt nur wenig Stoffe, die dem Getreidekorn fehlen (zum Beispiel das Vitamin C) oder nur in sehr geringer Menge vorhanden sind (zum Beispiel Calcium). Getreide ist einer der wichtigsten Eiweisslieferanten und ausserdem sehr reich an Ballaststoffen, wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen, besonders denjenigen der B-Gruppe. Deshalb ist es von derart grosser Bedeutung, das Getreide als wichtigste Nahrungsgrundlage in der seit Jahrtausenden bewährten Form (das heisst als Vollgetreide) beizubehalten, beziehungsweise wieder zur Geltung zu bringen.

Die Industrialisierung und damit die Entstehung von Ballungsräumen hat es mit sich gebracht, dass das Getreide nur noch in zentralen Grossmühlenbetrieben gemahlen wird. Als Folge davon muss das Mehl vor der Weiterverarbeitung über grössere Entfernungen transportiert und auch

über längere Zeiträume hinweg gelagert werden. Vollkornmehl ist aber im Gegensatz zu den ganzen Getreidekörnern schlecht haltbar. So «half» man sich durch die teilweise oder ganze Abtrennung derjenigen Teile des Getreidekornes, die nach der Vermahlung leicht verderblich sind (wie etwa der Keim) - und man gelangte zu einem lagerfähigen Fertigprodukt.

### **Weissmehl als Statussymbol**

Ein weiterer Grund für den Rückgang des Verzehrs von Vollkornprodukten war, dass das weisse Mehl aufgrund seiner früher schwierigen und teuren Herstellung vornehmlich von der reicheren Bevölkerungsschicht bevorzugt wurde und somit während längerer Zeit ein Statussymbol des höheren Lebensstandards darstellte. Gleichzeitig unterstützte die damalige Ernährungswissenschaft diese Entwicklung, indem sie verkündete, die unverdaulichen Randschichten des Getreidekorns (die Kleie) seien überflüssiger Ballast. Die Landwirte indessen schätzten die Kleie als wertvolles Tierfutter. Durch die Abtrennung der verderblichen und unverdaulichen Teile werden jedoch dem Menschen ernährungsphysiologisch wichtige Substanzen vorenthalten. Keim und Randschichten enthalten nämlich

wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme und darüber hinaus grosse Mengen der für eine gute Verdauung so wichtigen Ballaststoffe.

### **Zeitgemässe Schutzkost**

Heute ist die Bedeutung des vollen Getreides für unsere Ernährung allgemein anerkannt. Trotzdem ist der Getreideverzehr in unseren Breitegraden zugunsten aller Arten von raffinierten Fertigprodukten um etwa die Hälfte zurückgegangen. Vom so hochwertigen Roggen wird gar nur noch ein Sechstel des früheren Verbrauchs gegessen, ganz zu schweigen von den «alten» Sorten wie Dinkel, Grünkern oder Buchweizen. Mit dem vollen Getreide aber, welcher Sorte auch immer, ist dem Einfallsreichtum des Kochs oder der Köchin kaum Grenzen gesetzt. Und wir können erst noch sicher sein, damit bei jeder Mahlzeit eine wichtige Grundlage für eine ausgewogene Nahrungsaufnahme geschaffen zu haben. Es trägt zur Steigerung der allgemeinen Lebenskraft und zur Bewahrung der Lebensqualität im Alter bei. Nicht umsonst wird das Vollgetreide heute als wesentlicher Bestandteil «zeitgemässer Schutzkost» (= Schutz vor Degeneration und Krankheit) bezeichnet. (BN)

## **Kraft der Konzentration**

Der Patient K. lag in einem Unfallkrankenhaus einer Grossstadt mit vielen anderen Patienten, die mit ihrem Auto, als Fussgänger auf der Strasse oder im Betrieb und im Haushalt verunglückt waren. Die Brust unseres Patienten war straff bandagiert und auch der Kopf steckte in einem dicken Verband. Als er die Augen aufschlug und aus seiner Bewusstlosigkeit erwachte, konnte er sich an nichts mehr erinnern. Am nächsten Tag stand in der Tageszeitung ein kleiner, fast unscheinbarer Polizeibericht, dass an der und der Kreuzung die Vorfahrt nicht beachtet worden war, dass es Verletzte gegeben hatte und einen erheblichen Sachschaden.

Herr K. war wie immer um dieselbe Zeit den gewohnten Weg zur Arbeit in sein Büro in der Innenstadt gefahren und er hatte es nicht einmal eilig gehabt. Vielleicht war ihm die Gewohnheit zum Verhängnis geworden, denn seit zehn Jahren befuhr er diese Strecke und konnte sich Gedanken über den Tagesablauf machen, an die Überweisung einer Rechnung, an die Kinokarten für heute abend, an seine Kinder, die nächste Woche Ferien hätten und an vieles anderes. Solcherlei Gedanken schwirrten in seinem Kopf, bis er zum erstenmal im Spital seine Augen aufschlug. Sein grösster Fehler war nicht die Missachtung der Vorfahrt, sondern etwas Wichtigeres, nämlich der Man-