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

Artikel: Kraft der Konzentration
Autor: W.G.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969743

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: 15.12.2025

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

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-

gel an Konzentration. Hätte Herr K. alle Gedanken abgeschaltet und sich nur auf die Fahrt mit seinem Auto konzentriert, dann wäre es wahrscheinlich nicht zu einem Unfall gekommen.

Gedanken über die Konzentrationsfähigkeit

Betrachten wir nun einmal die Konzentrationsfähigkeit von einer anderen Seite. Sie haben die Situation bestimmt selbst schon erlebt, beim Lesen eines interessanten Buches oder als Sie vertieft einer Musik lauschten. Plötzlich stand jemand vor Ihnen, Sie waren tief erschrocken, denn Sie hatten ihn weder an die Tür klopfen noch hereinkommen gehört. Sie sehen also, dass Sie sich in einer tiefen Konzentration befanden und alles, was um Sie herum geschah, Sie nicht ablenken konnte, weil Sie auf das Buch oder die Musik, also auf einen Mittelpunkt fixiert waren. Dabei haben Sie nicht einmal Ihre Willenskraft krampfartig angespannt und sich zur Anstrengung gezwungen, sondern in Wirklichkeit Ihre Gedankenkräfte unwillkürlich entspannt und zu konzentrierter Ruhe gebracht. Sie sehen also, welchen scheinbar absurden Gedanken Sie gegenüberstehen, dass nämlich Konzentration zugleich auch Entspannung der Gedanken ist. Überzeugen Sie sich einmal über den Grad der Konzentration in Ihrem Bekanntenkreis. Fragen Sie so nebenbei, ob Ihr Bekannter schon die heutige Zeitung gelesen hat. Wenn nicht gerade sensationelle Ereignisse eingetreten sind, dann wird er Ihnen nur unbestimmte, unvollständige oder überhaupt keine Angaben machen können. Wer aber konzentriert die Zeitung gelesen hat oder nur Passagen, die ihn interessierten, wird auch bei einem banalen Zeitungslesen sein Wissen bereichern und ergänzen. Ein konzentrierter Zeitungsleser wird Ihnen also einige Gedanken mitteilen und die Zusammenhänge erklären. Ein bewusster und besonnener Leser, der gleichzeitig aus dem Gelesenen einen Nutzen zu gewinnen sucht, wird Ihnen immer etwas Interessantes mitteilen können. Ähnliches ereignet sich allabendlich beim Fernsehen, entweder dösen wir so vor uns hin und schlafen sogar dabei ein oder wir nehmen das Angebotene interessiert auf, sind in jedem Augenblick aufmerksam dabei und bereichern unser Wissen, das wir dann später praktisch auswerten. Derjenige, der mit dieser Einstellung das Fernsehen betrachtet, kommt niemals in die Versuchung, wahllos die Programme anzusehen, er wird vielmehr wählerisch vorgehen und das Wissenswerte aussuchen.

Gesundheitliche Aspekte

Nicht jeder kann sich eine interessante und befriedigende Beschäftigung aussuchen. In der Industriegesellschaft diktieren Angebot und Nachfrage die Wahl des Arbeitsplatzes. Man kann also nicht das tun, was man gerne getan hätte und den Idealfall, dass der Beruf zugleich Berufung ist, kann man sich nur als unerfüllbaren Wunsch vor Augen halten. Vielfach kann man nicht einmal seine Fähigkeiten und seine Neigungen entfalten, wenn man in einen Prozess der Gleichförmigkeit und Eintönigkeit gepresst wird. Eine solche scheinbar ausweglose Situation schafft neue, vor allem aber auch gesundheitliche Probleme, die sich nicht vom organischen, sondern von der Psyche her entwickeln. Die heutige Medizin nennt sie psychosomatische Erkrankungen, wie zum Beispiel Gastritis, Herzbeschwerden und permanente Kopfschmerzen. Nur wenigen wird es gelingen, sich aus der Umklammerung ihrer Umgebung zu befreien und aufatmend ein neues Leben zu beginnen. Was sollte man also tun? Ganz gleich, welcher Beschäftigung Sie nachgehen, das einfache Rezept heisst Konzentration. Vertiefen Sie sich ganzherzig in Ihre Arbeit, betrachten Sie nicht nur ihre Schattenseiten, sondern bringen Sie in diese Tätigkeit ein System und gewinnen Sie ihr die interessanten Aspekte ab, bis Sie sich gewissermassen mit der Beschäftigung identifizieren. Auch wenn Sie acht Stunden oder länger für den Aussenstehenden einfache und langweilige Arbeit verrichten, so fühlen Sie sich am Abend nicht mehr so müde, als es früher der Fall war. Ganz im Gegenteil! Ein Des-

interesse an einer Sache, sei es bei der Arbeit oder in der Freizeit, erzeugt Langeweile und damit Müdigkeit, Abgespanntheit und Verdrossenheit.
Deshalb sollten Sie sich merken, dass Langeweile und Interessenlosigkeit müde und krank machen, während Konzentration Ihre Sinne wachhält, Ihren Geist und das Denkvermögen stärkt, abgesehen von Ihrem körperlichen Wohlbefinden. Ganz bestimmt werden Sie dann dem Leben und Ihrer Umgebung die freundliche Seite abgewinnen und gelassener den Situationen des täglichen Lebens gegenüberstehen.
Wenn Sie also glauben, an nervösen Störungen zu leiden und an allen diesen körperlichen Unbehaglichkeiten, dann greifen Sie nicht gleich zu nervenstärkenden Mitteln und anderen Tabletten, denn diese schaffen bestimmt Ihre Probleme nicht aus der Welt. In diesem Falle wäre das beste Rezept, sich bei all Ihrem Tun immer und ausschliesslich nur auf eine Sache, auf eine Tätigkeit zu konzentrieren. In einer Welt der Gedankenlosigkeit und Reizüberflutung von aussen, müssen Sie zunächst einmal lernen und sich im Konzentrieren immer wieder üben. Diese kleine Mühe lohnt sich, denn sie macht aus Ihnen einen zufriedenen, aber auch in jeder Lage einen erfolgreichen Menschen. Wenn es Ihnen zudem noch gelingt, Freude und Liebe in Ihre Arbeit zu legen, dann haben Sie eine grosse Hürde in Ihrem Leben genommen! W. G.

Der Keim und das keimende Korn

Der wichtigste Teil eines Samenkorns ist der Keim, denn in ihm werden alle genetischen Informationen für das Wachstum der Pflanze gespeichert. Das übrige vom Korn besteht aus Stärke, und aus ihr bezieht der Keim seine Nährstoffe.
Diesen kurzen Umriss sollten wir uns merken, wenn es darum geht, die günstigste Auswahl bei Kornprodukten zu treffen, zum Beispiel bei den vielen Brotsorten, die uns angeboten werden. Je näher ein Getreideprodukt an die Ganzheit des Kornes herankommt, desto wertvollere Dienste leistet es unserer Gesundheit.

Die wertlosen Auszugsmehle

Zu unserem Nachteil wird der Keim und auch die Randschichten des Getreidekorns mit seinen wertvollen Substanzen entfernt. Ein solcher entkeimter Mahlvorgang bringt zwar den Vorteil einer fast unbegrenzten Lagerhaltung, wir aber als Verbraucher bekommen ein feines, weisses Mehl oder besser gesagt ein Auszugsmehl und nach den Worten des bekannten Ernährungsexperten Dr. med. Bruker eine «Mehlkonserve». Der Grund für ein solches Mahlverfahren ist der Fettgehalt des Keimes, da er bei Lufteintritt in kurzer Zeit ranzig wird und somit das Mehl unbrauchbar macht. Ohne Keim ist aber das Mehl haltbarer und muss nicht gleich in der Backstube zu Brot verarbeitet werden.
Wer im eigenen Haushalt das Korn auf einer Handmühle selbst mahlt und daraus für den Eigenbedarf Brot bäckt, der kann sich glücklich schätzen, denn er hat ein echtes Vollkornbrot mit allen wertvollen Bestandteilen des Korns.
Andererseits können Sie sich von der Wertlosigkeit der Auszugsmehle ein Bild machen, wenn Sie bedenken, dass ein Landwirt niemals auf den Gedanken kommen würde, seine Tiere mit Auszugsmehl zu füttern. Auch dem Hobbyangler gelingt es nicht, die Würmer in Auszugsmehl zu züchten. Er muss sich zu diesem Zweck Vollkornmehl im Reformhaus besorgen.

Ein Ausweg aus dem Dilemma

Auch die Brothersteller haben inzwischen gemerkt, dass viele Familien begonnen haben, ernährungsbewusster zu leben. Schon längst gibt es eine beachtliche Auswahl von Vollkornbroten, die mit Weizenkeimen angereichert sind. An der Qualität solcher Brote werden Sie auch bald erkennen, ob sie in einem langsamen Backvor-