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

Artikel: Der Keim und das keimende Korn
Autor: W.G.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969744

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: 09.12.2025

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

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-

gang, zum Beispiel im Holzofen, oder im elektrischen Schnellbackverfahren hergestellt wurden.
Wenn Sie ganz sicher gehen wollen, dann gibt es in Reformhäusern schonend behandelte Weizenkeime zu kaufen, die Sie über das Müesli oder sonstige Speisen nach Belieben streuen können.
Denselben Dienst erweist uns ebenso gut das Weizenkeimöl. Obwohl vor allem das Vitamin E eine Erhitzung relativ gut übersteht, wird es mehr geschont, wenn wir das Öl zum Anrichten von Salaten verwenden. Schon ein Teelöffelchen täglich wird unserer Gesundheit zugutekommen. Wenn Ihnen dies zu umständlich ist, dann können Sie das Öl auch in Kapselform zu sich nehmen.

Was macht die Keime so wertvoll?

Über das Vitamin E ist schon viel geforscht und geschrieben worden. Besonders günstige Einflüsse werden ihm auf die Gefässe zugeschrieben, es gilt auch als eines der vorbeugenden Mittel gegen den Herzinfarkt. Was uns interessiert, ist seine Eigenschaft, in Verbindung mit Selen die Körperzellen zu entgiften und zugleich vor schädigenden Einflüssen zu schützen. Diese beiden idealen Entgiftungsmittel sollten als Nahrungsergänzung niemals fehlen. Angesichts der belastenden Verschmutzung der Luft, des Wassers und unserer täglichen Kost, ist die Aufnahme des Vitamines E und des Selens sogar dringend anzuraten. Das unentbehrliche Spurenelement Selen finden wir ebenfalls in Weizenkeimen, Kleie, Sojabohnen und Naturreis.

Weitere unentbehrliche Fermente

Zu den wichtigsten Aufbaumineralien gehören Magnesium und Phosphor, die wir im Getreidekeim vorfinden. Wir haben bereits erwähnt, dass es dem Fett im Getreidekeim zuzuschreiben ist, dass das Vollwertmehl so schnell ranzig und somit unbrauchbar wird. Für die Gesundheit ist dieses Fett aber deswegen nicht entbehrlich, denn wir finden darin sehr wertvolle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die für die Funktion der Zellen und für deren Entgiftung genauso notwendig sind wie das Vitamin E und Selen.
Wir haben mit Absicht Ihre Aufmerksamkeit auf diese Stoffe gelenkt, die geeignet sind, die Körperzellen zu entgiften und sie somit voll funktionsfähig zu machen.

Das keimende Korn im Haushalt

Im Fernen Osten, in China, Japan und Korea gelten Sojasprossen als fester Bestandteil fernöstlicher Küche. Auch Sie können Ihren Speiseplan mit Keimlingen bereichern und auf den Tisch als Kraftnahrung bringen. Die Auswahl der Samen lässt Ihrem Geschmack viel Spielraum. Die bekanntesten Körner, die Sie zum Keimen bringen sollten, sind: Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Kresse, Kichererbsen und sogar auch Vollreis. Nur müssen Sie darauf achten, dass Sie keimfähiges Material und nicht mit Chemikalien gebeizte Körner verwenden. Einfacher ist es auch, die verschiedenen keimfähigen Sorten getrennt keimen zu lassen, denn beispielsweise keimt Roggen schneller als Weizen. Diese Verzögerungen auszugleichen, ist immer etwas umständlich.

Was rät uns «Der Kleine Doktor»?

In seinem Gesundheitsbuch gibt uns der Autor Dr. h. c. A. Vogel einen Hinweis auf den gesundheitlichen Nutzen der Keimlinge. Dort erfahren wir:
«Wer ein besseres Kraftmittel haben will, lasse den Weizen keimen.
Die Keimlinge dürfen ruhig zwei bis fünf Zentimeter gross werden, das spielt keine Rolle, nur muss man die Weizenkörner in die Wärme stellen, damit sie gut keimen können. An Wasser wird soviel beigegeben als der Weizen benötigt, um sich richtig vollsaugen zu können.
Den Weizen kann man stattdessen auch auf ein nasses, ausgebreitetes Tuch legen. Isst man den Weizen roh, im Müesli oder in anderer Zubereitung, dann hat man eine Kraftnahrung, die all die wichtigsten Vitamine des Getreidekorns und die Mineralstoffe noch voll und unverändert enthält.

Es ist erstaunlich, wie Kranke auf eine solche Nahrung reagieren. Dadurch wird mehr erreicht als mit den teuersten Medikamenten, und es wäre ja auch im Grunde genommen die beste Medizin für alle naturgemäss eingestellten Menschen.»
Inzwischen erfreut sich das gekeimte Korn derartiger Beliebtheit, dass Sie in Ihrem Reformhaus oder Bio-Laden praktische Gefässe und allerlei keimfähigen Samen kaufen können. Es wird Ihnen auch Freude bereiten und Sie in Erstaunen versetzen, wie sich aus einem blossen Korn etwas Lebendiges vor Ihren Augen entwickelt.

Geschrotetes Frischkorn

Über Nacht Getreidekörner, zum Beispiel zwölf Stunden lang, aufweichen und am anderen Morgen für das Müesli zu verwerten, wird uns kaum gelingen.
Sie sind noch zu hart. Deshalb ist es vorteilhafter, das Getreide mit Hilfe einer handlichen Mühle zu schroten oder mittels eines ähnliches Gerätes zu quetschen. Dann können die Körner über Nacht im Wasser gelassen quellen, werden relativ weich und können als Frischkornbrei mit Früchten genossen werden.
Auch in solchem Frischkornbrei finden wir alle Vorzüge des Keimes. Man darf aber nicht vergessen, dass rohe Körner schwer verdaulich sind; sie können unangenehme Blähungen verursachen und werden besonders von älteren Mensch schlechter verwertet. Viele Vitalstoffe gehen bei unzulänglicher Verdauung verloren.
Bei einem Korn, das zu keimen beginnt, erschliessen sich in einem lebenden Umwandlungsprozess alle Stoffe, die zum Gedeihen der Pflanze im ersten Wachstumsstadium notwendig sind. Am milden, süsslichen Geschmack werden Sie merken, dass im Korn etwas im Gange ist, wenn Enzyme die Stärke in zuckerhaltige Substanz spalten. Gekeimte Körner sind zudem weich und für die Verdauung bekömmlicher.

Das vergessene Hafermus

Unsere Vorväter kannten noch keine weissen Weggli, sie ernährten sich vom Hafermus, morgens und am Abend. Sicherlich ist «Hafermus» ein Sammelbegriff für einen Brei, der auch aus Hirse oder Weizen zubereitet werden kann.
Kinder der längst vergangenen Zeiten haben sich gegen das Hafermus ebenso gesträubt wie wir in unserer Jugend gegen den Teller voller Griesbrei. Ich kann mir den mahnenden Zeigefinger der Mütter von damals gut vorstellen, und es war keine geringe Aufgabe, die Kinder vom Wert dieser einfachen Kost zu überzeugen. Schmunzelnd lese ich die Verse des Dichters Johann Peter Hebel:
«Chömed Chinder, essid Habermus!
Habermus, das mag i nit!
Warum nit?
Es schmeckt mir nit!
Aber schmeckt dir das Kopfweh, das Magenreissen, das Aufstossen und ein früher Tod?
Schmecken dir die Pillen und die Doktorrechnung?
Probier's acht Tage. Dann ziehst dein Habermus allen Hochgerichten und Zuckereien vor».
Wie recht hatten doch frühere Generationen, ohne eine Ahnung im heutigen wissenschaftlichen Sinne von Vitaminen, Spurenelementen und Enzymen zu haben. Sie haben das gegessen, was ihnen die Natur zubereitet hat, nur mit einem wesentlichen Unterschied zu unserer Nahrung, sie assen unverfälschte Kost.
Das Hafermus muss nicht unbedingt zu fester Masse eingedickt werden. Dies ist ja nicht jedermanns Sache, denn manchmal bleibt es wie ein Kloss im Halse stecken. Daher rührt wohl die Abneigung gegen den Brei. Leichter schlucken lässt sich einfach eine Getreidesuppe, die Sie mit Kräutern anreichern können.

Achtung bei Haferflocken

Nicht alle im Handel erhältlichen Haferflocken sind vollwertig. Bei der industriellen Herstellung werden sie sogar mehrfach erhitzt und verlieren durch diesen Verarbeitungsprozess viele wertvolle Vitalstoffe. Vergewissern Sie sich beim Kauf, ob die

Haferflocken schonend verarbeitet wurden. Leider ist nicht alles biologisch, was sich biologisch nennt.
Jede um das Wohl ihrer Familie besorgte Hausfrau wird darauf achten, das ganze Korn, vor allem aber die wertvollen Keime in ihrem Ernährungsplan zu berücksichtigen. W. G.

Erfahrungen aus dem Leserkreis

Echinacea auch bei Venenentzündungen

Wie Sie alle schon wissen ist Echinacea ein vorzügliches Mittel zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte. Die Indianer in Nordamerika legten nach einem gefährlichen Schlangenbiss den zu Brei gequetschten Roten Sonnenhut direkt auf die Wunde. So wirkt Echinacea als Frischpflanzenpräparat auch bei Entzündungen.
Eine erfreuliche Mitteilung machte uns Frau W. Sch. aus D., die uns folgendes schreibt:
«Auch wollte ich Ihnen noch mitteilen, dass ich regelmässig Ihre Echinacea-Tropfen verwende und dass ich auch einer Nachbarin damit helfen konnte. Sie hatte ein offenes Bein mit einer schlimmen Entzündung. Ihr Arzt wollte sie im Krankenhaus operieren lassen und sagte: Es ist ein Bein auf Leben und Tod! Sie wollte aber nicht ins Krankenhaus gehen und als der Arzt nach einiger Zeit sah was da geschehen war, konnte er seinen Augen nicht glauben! Das Bein war vollkommen geheilt. Mit meinen 90 Jahren bin ich noch immer sehr gesund, kann noch sehr gut hören, sehen und spazierengehen.»
Wenn Sie, liebe Leserinnen und Leser, ähnliche Erfahrungen mit Echinacea oder anderen Naturmitteln gemacht haben, dann lassen Sie es uns wissen. Unsere Leser werden Ihren Bericht zu schätzen wissen.

Möglichkeiten der Krebstherapie

Man darf sich nicht täuschen lassen, eine Krebserkrankung, welcher Art auch immer, beschränkt sich nicht allein auf die Geschwulst, sondern ist eine chronisch verlaufende Erkrankung des Gesamtorganismus. Aus diesem Grunde muss nach einer Operation oder Chemotherapie eine weitere Nachsorge mit biologischen Mitteln durchgeführt werden. Dazu zählen unter anderem die Behandlung mit Mistel- und Thymuspräparaten, die Sauerstofftherapie, die Symbioselenkung, die Einnahme von Enzymen und Vitaminen und anderes mehr, je nach Krankheitsbild des Patienten. Nicht zu vergessen ist die Umstellung in der Ernährung auf lakto-vegetabile Vollwertkost oder eine makrobiotische Ernährungsweise.
Erfreulich ist es nun, dass einige pflanzliche und homöopathische Mittel helfen können, den Allgemeinzustand zu verbessern, wie dies aus dem Brief von Frau E. Z. aus F. hervorgeht:
«Schon bei der folgenden Blutuntersuchung hatte ich wieder genug Blutblättli, es sei ein Wunder, sagte der Hausarzt! Und der Spezialist für Blut sagte mir vor zwei Monaten, da könne man nichts machen, so verliert man ganz das Vertrauen.
So nehme ich weiterhin Alfavena und Mercurium solub. Habe die Tabletten das zweitemal bezogen.»
Ein gutes Blutbild ist immer ein erfreuliches Zeichen, jedoch darf man nicht versäumen mit der Nachsorge fortzufahren, um die körpereigenen Abwehrkräfte so lange zu stärken, bis die Krebserkrankung überwunden ist.

Hirnblutung – Schlaganfall

Von einer alten Patientin aus Dortmund erhielten wir im April 1989 folgenden Bericht, der sicher mancher Leserin, auch manchem Leser, etwas zu bieten vermag:
«Schon lange, ja seit Januar 1988, wollte ich eine Erfahrung über Hirnblutung und Schlaganfall mitteilen.
Unser Sohn musste am 26. November 1987 ins Krankenhaus. Er lag in der Intensiv-