

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 10

Artikel: Geburt des Vogel-Brotes in Australien
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969755>

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: 12.01.2026

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

Geburt des Vogel-Brotes in Australien

Vor über dreissig Jahren gelang es mir in Australien, einen sehr schwer erkrankten Patienten zu heilen, nachdem die Ärzte mit ihren Mitteln und Behandlungsmethoden keinen Ausweg mehr wussten. Der Vater des Patienten, ein gebürtiger Skandinavier, schrieb mir nach der völligen Genesung seines Familienmitgliedes, womit er mir eine Freude machen könne, er möchte als Dank etwas für mich tun. Ich antwortete, er würde mir einen grossen Gefallen erweisen, wenn er mich, als bekannter Geschäftsmann, unterstützen würde, damit wir in Australien ein gutes Brot in den Handel bringen könnten. Mit dem üblichen Weissbrot und den weissen Weggli wäre den Australiern, vor allem der heranwachsenden Jugend, nicht gedient.

Der Mann berichtete wieder, er wäre mit meinem Vorschlag einverstanden, ich solle ihm ein Rezept schicken, damit er mit den Bäckern in seinem Freundeskreis sprechen und den Plan verwirklichen könne.

Brotrezept

Ich schrieb meinem australischen Freund zurück, dass dies nicht gut möglich sei. Um ein Vogel-Brot herzustellen, sei ein Rezept allein nicht genügend. Da müsse jemand, der auf diesem Gebiet Erfahrung habe, dortige Bäcker einarbeiten. Für all die verschiedenen backtechnischen Methoden könnte nur ein guter Bäcker, der in der ganzen Zubereitung des Vogel-Brotes Erfahrung hätte, in Frage kommen. Ich sei bereit, ihm einen Instruktor zu schicken, der die Bäcker in Australien dann praktisch in die Herstellungsmethode des Vogel-Brotes einführen könnte. Die Rohstoffbeschaffung sei sehr wichtig, ebenso die Art und Weise der Teigbereitung, die sogenannte Teigruhe der Hefeführung und alles was damit zusammenhängt, was wir in langen, vielseitigen Versuchen an kleinen Details herausgefunden hätten. All dies müsse ein Fachmann den australischen Bäckern genau zeigen und die nötigen Instruktionen erteilen. Das Vogel-Brot sei nicht nur irgendein gewöhnliches Gebäck. Es erfordere viel Rou-

tine und Erfahrung, damit alle Nähr- und Vitalstoffe möglichst erhalten blieben.

Ich fand einen jungen Mann, einen sehr gut geschulten Bäcker aus Hamburg, mit einer Schweizerin verheiratet, und der sich bereit erklärte, nach Australien auszuwandern, um die Bäcker dort zu instruieren. Vorgängig wurde er in die speziellen Herstellungsmethoden der Schweizerfirma in Köniz, die das Vogel-Brot damals herstellte, eingearbeitet.

Produktionsstart und Verbreitung

Nachdem die Anfangsschwierigkeiten mit einer guten Rohstoffbeschaffung überwunden und die erfolgreichen Verhandlungen mit einem sehr interessierten, guten Bäcker abgeschlossen waren, begann in Australien die Fabrikation des Vogel-Brotes. Mit meinem Vertreter in Australien wurde alles gut organisiert. Ich engagierte mich auch persönlich sehr. Es bereitete mir Freude, in wichtigen Städten Australiens Vorträge zu halten über die Wichtigkeit naturbelassener Nahrung und eines Vogel-Brotes aus einer Vollgetreide-Mischung, bestehend aus Weizen, Roggen, Reiskleie und einem Zusatz von entrahmtem Milchpulver.

Nachdem prominente, gute Bäckereien in Sydney und Melbourne mit Erfolg das Vogel-Brot herausbrachten und ein sehr zahlreiches, für Naturnahrung interessiertes Publikum Vogel-Brot konsumierte, auch einige Ärzte und an Naturnahrung interessierte Kreise sich mit zunehmender Begeisterung dafür einsetzten, wurden immer mehr Bäckereien im ganzen Kontinent vertraglich verpflichtet, Vogel-Brot nach unseren Anweisungen durch den geschulten Instruktor-Bäcker in den Handel zu bringen.

So wurde nach 30 Jahren intensiver Tätigkeit mit einer gut funktionierenden Organisation das Vogel-Brot nicht nur immer beliebter, sondern es wurde auch zum meistgegessenen Vollkornbrot in ganz Australien.

Wir sind glücklich, vor allem der Jugend in diesem Land einen grossen gesundheitlichen Dienst erwiesen zu haben. Es wird sich immer mehr auswirken, und wir hoffen, dass die Ärzteschaft feststellt, dass die heranwachsende Generation bessere Zähne und ein besseres Knochensystem besitzt.

Weiterentwicklung

Anfangs dieses Jahres haben wir nun eine erste Veränderung an diesem Vogel-Brot vorgenommen. Von jetzt an wird dem Brot zusätzlich noch Haferkleie beigegeben. Haferkleie, wegen des hohen Gehaltes an wasserlöslichen Ballaststoffen, hat einen gesundheitsfördernden Einfluss auf den Cholesterol-Spiegel. Besonders der schlechte Typ von Cholesterol, kurz LDL genannt, (low density lipoprotein) wurde in

klinischen Versuchen bei regelmässiger Einnahme in wenigen Wochen bis zu 20 Prozent reduziert. Ein Diätplan mit Vogel-Brot als Grundlage wurde entwickelt, speziell für Patienten mit einem hohen Cholesterol-Spiegel. Was mich besonders freut ist, dass ein grosser Teil der Ärzteschaft und auch die australische Heart Foundation, diese Sache zum Wohle der Bevölkerung im Lande ebenfalls unterstützen.

In jedem Kontinent könnte dieses geglückte Experiment Schule machen und zur Nachahmung einladen. Jeder Schweizer, der Australien oder Neuseeland besucht, wird sich bestimmt freuen, dieses geglückte Experiment zum Wohle Hunderttausender von Menschen in diesen Ländern als ein in der Schweiz entwickeltes Produkt vorzufinden!

Alt werden und gesund bleiben

Mit vielen älteren Leuten, die schon weit über 80 Jahre alt sind, habe ich gesprochen und sie gefragt, womit sie es erklärten, dass sie so alt geworden und körperlich leistungsfähig geblieben sind. Ein sehr rüstiger, noch fröhlicher Greis, der schon etwa 97 Jahre alt war, erklärte mir: «Ich gehe schon über 20 Jahre jeden Tag mindestens eine Stunde im Wald oder im Feld und Flur spazieren. Manchmal laufe ich sogar in einem Rhythmus, wie ich es früher beim Wandern gewohnt war.»

Das natürliche Bedürfnis nach Sauerstoff

Ich habe einmal gelesen, wie wichtig der Sauerstoff als Lebensspender für uns alle ist. Die vielen Billionen Körperzellen benötigen täglich Sauerstoff, um den ganzen Zellstoffwechsel richtig in Funktion zu halten. Nicht nur die Muskelzellen, auch vor allem die Zellen der endokrinen Drüsen, des Rückenmarks und des Gehirns müssen täglich mit Sauerstoff versorgt werden, damit sie ihre Aufgabe erfüllen. Es ist eine Tatsache, die wir alle schon festgestellt haben, dass sogar eine gewisse Müdigkeit durch eine kleine Wanderung, vor allem in

der sauerstoffreichen Waldluft, überwunden werden kann, und zwar viel eher als wenn wir uns hinsetzen und dabei gerade infolge der Müdigkeit mangelhaft atmen.

Warum sind wir so oft müde?

Wer hat es nicht schon erlebt, wenn er nach einem Aufenthalt im Büro, in der Stadtluft oder in schlecht durchlüfteten Räumen das Bedürfnis verspürte, in der Natur zu wandern.

Vielleicht ist man die erste Viertelstunde immer noch müde. Bei richtigem, normalem Atmen, vor allem aber bei einer guten Tiefatmungsgymnastik, verschwindet in Kürze die bleierne Müdigkeit. Die Wohltat der Atmung in sauerstoffreicher Luft spüren wir nach einer ausgiebigen Wanderung. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass wir einige Wochen fasten, das heisst, ohne Nahrung sein können, sogar ein paar Tage ohne Wasser, aber nur wenige Minuten ohne Sauerstoff auskommen.

Gute Atmung – ein Elixier für Ältere

Ältere Menschen, besonders wenn sie einmal über 60 Jahre sind, sollten, wenn die