

<b>Zeitschrift:</b>	Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
<b>Herausgeber:</b>	A. Vogel
<b>Band:</b>	47 (1990)
<b>Heft:</b>	10
<b>Artikel:</b>	Eine Hauptursache, warum Millionen Menschen leiden, krank sind und oft allzu früh sterben müssen
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-554718">https://doi.org/10.5169/seals-554718</a>

### 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:** 23.01.2026

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

de Mittel auf die ungeschützte Haut aufgetragen werden.

Obwohl das Ansteckungsrisiko durch diese einfache Massnahme schon beachtlich gesenkt werden kann, ist die medikamentöse Malaria prophylaxe unerlässlich. Diese muss bereits zwei Wochen vor Beginn der Reise durchgeführt werden, dann selbstverständlich auch während des Aufenthaltes sowie vier bis sechs Wochen nach der Rückkehr.

Bei gründlicher Vorbereitung und Beachtung der notwendigen Schutzmassnahmen kann das Risiko einer Malariaerkrankung fast ausgeschaltet werden.

### Andere Infektionen

Eine andere typische Erkrankung der meisten Tropenurlauber ist die Reisediarrhöe, eine bakterielle Infektion des Magen- und Darmtraktes. Schwere Durchfälle können für einige Tage die Freude an der Reise verderben.

Deshalb darf man beispielsweise kein Leitungswasser trinken. Vorsicht ist bei Getränken mit Eiswürfeln und bei rohem Obst und Gemüse geboten, also überall dort, wo es an Nahrungsmittelhygiene mangelt.

Verseuchtes Wasser und kontaminierte Nahrungsmittel können Ursache der gefürchteten Hepatitis, der Leberentzündung, sein. Die Gefahr in den Tropen an der Hepatitis-A zu erkranken, ist siebenhundertmal grösser als in unserem Breitengrad.

Jemand, der seine Füsse am Ufer stehender oder langsam fliessender Süsswassergewässer kühlt, der läuft Gefahr, sich eine Wurmerkrankung zuzuziehen, nämlich die Bilharziose. Die Folgen des Wurmbefalls sind ständiger Blutverlust, Kraftlosigkeit und Schäden an Blase, Leber, Milz und Darm.

### Der Massentourismus hält an

In der Schweiz werden jährlich mehr als zehn Milliarden Franken für den Urlaub ausgegeben. Schon jetzt spricht man in der Reisebranche von einem neuen Reiserekord. Einen grösseren Teil der Buchungen werden sicherlich auch Länder ausmachen, die maliariaverseucht sind. Für die Ferien dorthin muss aber eine gründliche, gesundheitliche Vorsorge getroffen werden. Wer dies versäumt oder nachlässig durchführt, der wird keineswegs in entsprechender Ruhe seine Ferien in den Tropen geniessen können.

W.G.

## Eine Hauptursache, warum Millionen Menschen leiden, krank sind und oft allzu früh sterben müssen

Ein Hauptgrund für dieses weltweite, grosse, schicksalhafte Geschehen ist nicht ein Bazillus oder ein anderer Krankheitserreger, sondern der tägliche Konsum von grossen Mengen raffinierter Produkte wie Weissmehl und daraus hergestellte Erzeugnisse, zum Beispiel Brot, Teigwaren. Auch weisser, polierter Reis, raffinierter Zucker gehören dazu. Leider stellen solche Produkte in unserer täglichen Nahrung einen grossen Prozentsatz dar.

Bei allen Getreideprodukten - sei es Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, dann auch Reis - befinden sich in den äusseren Schichten die wertvollen Vitamine und Mineralbestandteile, die unbedingt notwendig sind, damit der Körper unsere Zellen richtig auf-

bauen kann und zudem genügend Betriebsstoffe hat, um unsere körperlichen wie geistigen Funktionen gesund zu erhalten. Die grösste Gefahr für unsere Gesundheit sind die sogenannten Avitaminosen. Das sind Mangelkrankheiten, also ein Defizit an lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.

### Meine persönlichen Erkenntnisse

Jedes noch so kleine Quantum Weissmehl, Weisszucker oder polierter Reis war für mich von Jugend an eine Anklage. Are Waerland, Dr. Bircher und andere prominente Personen haben mir schon in jungen Jahren zum Bewusstsein gebracht, wie gefährlich die Mangelkrankheiten sind.

Glücklicherweise habe ich dies auch selbst erkannt und von meiner frühen Jugend an streng darauf geachtet, dass ich mich ausschliesslich von naturbelassenen, vollwertigen Nahrungsmitteln ernährte. Es ist aber nie zu spät, die Essgewohnheiten zu ändern.

Bei verschiedenen meiner lieben Bekannten, die dies ebenfalls eingesehen und berücksichtigt haben, die aber die Naturnahrung, die Rohkost schlecht verdauten und darum wieder davon abgegangen sind, all dies hat mir zu denken gegeben.

Ich habe mich genau informiert, warum denn so viele Leute die naturbelassene Nahrung nicht vertragen und ich habe festgestellt, dass all diese Menschen zu schnell essen, nicht richtig einspeichern und kauen. Das ist der hauptsächlichste Grund für diese Störung. Ich habe dann begonnen, bei allem was ich gegessen habe, langsam

zu essen, gut einzuspeichern – und siehe da, die Erfahrungen mit Naturnahrung waren so gut, dass ich heute mit 88 Jahren noch gesund und leistungsfähig sein darf. Ich bin überzeugt davon, dass dies der grundsätzlichen, strengen und konsequenten Befolgung der erwähnten Erkenntnisse zu verdanken ist.

Interessanterweise habe ich auch beobachtet, dass bei ganz gutem Einspeichern der Hunger schneller gestillt und damit weniger Nahrung benötigt wird. Wenn man zudem die raffinierten Produkte weglässt, sich dafür mit naturbelassenen Lebensmitteln stärkt, dann bewahrheitet sich der alte Spruch: «Was der Mensch isst, so ist er». Wir können im Alter keinen ausgeglichenen Zustand, weder seelisch noch körperlich erreichen, wenn wir nicht die Gaben der Natur, ohne sie zu verändern, dankbar entgegennehmen.

AV

## Die Gewinnung des Weizengrassaftes ist nicht immer einfach

Auf unseren Artikel «Die lebensspendende Kraft des Weizengrases» in der Juni-Nummer sind bei der Redaktion zahlreiche Zuschriften eingegangen. Viele unserer Leseinnen und Leser haben bereits erste Erfahrungen mit einer Weizengraskur gemacht. Die Bedeutung des grünen Pflanzenfarbstoffes Chlorophyll für die Behandlung vieler Krankheiten ist vor allem in den USA von namhaften Wissenschaftlern erkannt und nachgewiesen worden. Mit einem Chlorophyllanteil von 70 Prozent besitzt das Weizengrün den höchsten Heilwert. Weizen entzieht 92 von bisher 102 bekannten Mineralien dem Boden und ist sehr reich an Protein.

Wegen der ausgesprochen reinigenden Wirkung wird Weizengrasssaft am besten in kleinen Portionen, jeweils etwa eine halbe Stunde vor dem Essen, getrunken. Der Saft sollte immer frisch gepresst sein, um möglichst intensiv zu wirken. Dieser Hinweis führt uns gleich zur wichtigsten Frage, die unsere am Weizengras interessierte Leserschaft beschäftigte: Wie bringen wir den Saft aus den extrem harten Fasern heraus?

Tatsächlich sind dafür die etwa in der Schweiz oder in Deutschland auf dem Markt erhältlichen Saftpressen nicht sehr gut geeignet. Einige verfügen über ein zu schwaches Getriebe, andere bringen nur einen Teil der Flüssigkeit aus dem Weizengras heraus. Gute Erfahrungen konnten demgegenüber mit den guten alten, von Hand betriebenen Fruchtentsaftern gemacht werden, mit denen das Gras durchgedreht wird und sich die Fasern einigermassen gut vom Saft trennen lassen. Doch sollte dieser Entsafter aus Edelstahl sein, ansonsten der Saft wegen des gewaltigen Drucks der sich drehenden Schraube einen metallischen Geschmack annehmen kann. Kommen Sie damit nicht zu Gang oder finden Sie keine dieser manuellen Entsafter, mit denen man früher auf dem Land zum Beispiel die Beeren zu Saft verarbeitete, bleiben Ihnen trotzdem andere Möglichkeiten, um sich dieses ungewöhnliche, in seiner Heilwirkung aber höchst dankbare Weizengras anzudeihen zu lassen: Sie können mit einer einfachen Körnermühle oder mit einem Fleischwolf (ebenfalls aus Edelstahl) das