Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege : Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 10 (1900)

Heft: 10

Artikel: Unser tägliches Brot (Kneipp-Blätter)

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038424

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: 08.07.2025

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

zustand einen neuen Reiz, so tritt wohl momentan eine scheinbare Wiederbelebung ein, und wir fühlen uns zu neuer Leistung gekräftigt und gestärkt; sehr bald aber wird die Abspannung um so größer und wir werden trotz aller Energie den Körper nicht zu fernerer Arbeit zwingen können. Nur das warme Vollbad vermag dem Ermüdeten Erholung zu gewähren, und je länger wir z. B. nach einem anstrengenden Marsche in der mit Wasser von 28° R. gefüllten Wanne verbleiben, desto mehr tönt der erregte Nerv ab, desto mehr überkommt uns das wohlthuende Gefühl der Ruhe, welche die Grundbedingung für jede ersprießliche spätere Thätigkeit ist."

Im Bewegungssport macht man sich gleichfalls mancher Uebertreibung schuldig. So heißt es sehr richtig in einem kleinen Artikel „Gesundheitliche Winke für Radfahrer" („Gesundheit", II., 4):

„Das Radfahren ist nicht allein ein angenehmes Vergnügen, sondern es verdient auch vom gesundheitlichen Standpunkt aus jedem Menschen unbedingt empfohlen zu werden. Jung und Alt, Mann und Weib ziehen aus dem Radfahren stets den größten Vorteil für ihre Gesundheit. Ja, viele Krankheitsformen, die zumeist auf einer Verlangsamung des Stoffwechsels beruhen, können in erster Linie gerade durch diesen Gesundheitssport zur Heilung gebracht werden. Soll jedoch das Radfahren gesundheitsfördernd und heilwirkend sein, dann müssen jedenfalls bestimmte Momente beim Radfahren berücksichtigt werden. Vor allem möchten wir vor Uebertreibungen im Schnellfahren und vor zu langen (mehrere Stunden dauernden) Touren eindringlichst warnen; schwächlichen oder gar mit einem organischen Leiden behafteten Personen fügt so ein forciertes Fahren enormen, oft nicht mehr gut zu machenden Schaden zu; aber selbst bei ganz gesunden und kräftigen Menschen können durch derartige Bravourstücke oft sehr ernste Erscheinungen seitens des Herzens auftreten."

Wenn wir also z. B. hören oder lesen, daß auf Schülerausflügen von 10—15 jährigen Jungen Leistungen von 12 und mehr Stunden auf dem Rad vollbracht werden, sind wir weit davon entfernt, darin eine nachahmenswerte Heldenthat zu erblicken, hegen vielmehr die ernste Befürchtung, daß bei dem oder jenem der jugendlichen Teilnehmer sich eine Herzerweiterung entwickeln und der Grund zu Herz—Asthma und ähnlichen Leiden gelegt wird.

Es ist dringend zu empfehlen, daß die Aerzte nicht, wie es fast allgemein geschieht, nur in Krankheitsfällen zu Rate gezogen werden, sondern daß man sie in erster Linie als Prophylaktiker betrachtet und zu Rate zieht, wie man daran gehen soll, Uebungen und Abhärtung im Einzelfall zu betreiben. Mag diese Vorsicht auch oft überflüssig sein, so ist sie doch manchem von größtem Nutzen.

Gerster.

Unser tägliches Brot.

(Kneipp-Blätter)

Die Brotfrage, welche von jeher den Nahrungsreformern, überhaupt allen, denen das Volkswohl am Herzen lag, viel zu schaffen machte, ist durch die Einführung des Malzkornbrotes nach dem Verfahren von Gustav Simons in Soest (Westfalen) in eine neue Phase getreten, wenn nicht als endgültig gelöst zu betrachten. Es wäre daher dringend zu wünschen, daß dieses Brot bald Allgemeingut des deutschen Volkes werde.

Neben Graham und Kneipp haben sich in letzter Zeit besonders Steinmetz, welcher die Getreidewäsche bei der Brotbereitung, und

Ferd. Gelinek, welcher an Stelle der bisherigen Trockenmüllerei die direkte Ueberführung des gequellten und gemälzten (das heißt schwach gekeimten) Getreides in backfähigen Teig einführte, um die Herstellung eines guten, billigen Schwarzbrotes große Verdienste erworben.

Gustav Simons ging aber noch einen Schritt weiter, indem er diesen Verbesserungen noch die alte westfälische Backart hinzufügte. An Stelle des Sauerteigs und der Hefe ließ er die langsamer verlaufende „Eigengäre" (Selbstgärung des Teiges) treten und statt der modernen Backöfen mit starker Hitze und kurzer Backzeit verwendet er wieder die alten Backsteinöfen, die bei milder Hitze ein lang anhaltendes Backen gestatten und wobei nur Holz als Heizungsmaterial verwendet wird, ein Verfahren, wie es früher in Westfalen, dem Heimatland der Pumpernickel, allgemein üblich war. Es ist somit Simons Verdienst, die Wichtigkeit der alten westfälischen Backart erkannt und wieder zu Ehren gebracht zu haben.

Es aten die ollen Westfoalen
Den Pumpernickel so gärn,
Drumm woaren die Liewer (Leiber) dermolen
Gesund ook bit op den Kärn.

Werden schon beim Einquellen des Getreides — dem Aufweichen der Körner im Kropfe des Vogels zu vergleichen — und dem darauffolgenden Keimungsprozeß (Mälzen) ein Teil des Stärkemehls, ja selbst der Cellulose (Holz- und Pflanzenfaser) in Zucker übergeführt und somit der Ernährung zugänglich gemacht, so legt Simons noch besondern Wert darauf, daß diese Aufspaltungsprozesse, die das Brot verdaulich machen helfen und die man daher als eine Vorverdauung betrachten kann, durch die natürliche Eigengäre und mildes, lang anhaltendes Backen noch weiter befördert werden. Bei der modernen Backart: kurze, künstliche Gärzeit des Teiges und schnelles Ausbacken bei schroffer Hitze wird dieser Zweck nicht erreicht, weshalb auch das nach Gelinek'schem Verfahren hergestellte Brot noch nichts Vollkommenes war.

Die Schwerverdaulichkeit der Celluloseschichten, der sogenannten „Kleie" und besonders der starke Reiz der Strohhülsen auf die Verdauungsorgane, Nachteile, die auch beim Kneipp-Brot (doch nur in beschränktem Maße. Anm. d. Red.) vorhanden sind, waren jedenfalls die Hauptursache, daß man diese mehr und mehr zu entfernen suchte, bis man schließlich bei dem heute überall eingeführten nährsalzarmen und stärkemehlreichen „Verstopfungs- und Bleichsuchts-Weißbrot" anlangte.

Daß bei Kleiefütterung die Schweine vorzüglich gedeihen, weiß jeder Landwirt und beweist, welche Perlen von Nahrungswerten wir unserm Brote entziehen, um sie „vor die Säue zu werfen".

Aber nicht nur für die Gesundheit eines Volkes ist die richtige Antwort auf die Brotfrage von höchster Bedeutung, sondern auch in volkswirtschaftlicher Hinsicht, wenn man bedenkt, daß in diesem Fall die heimatliche Ernte zur Deckung des ganzen Brotbedarfs ausreichen wird, wir also nicht mehr auf die Zufuhr vom Ausland angewiesen sein werden. Und da nach Simon aus 200 Pfd. Roggen oder Weizen 290 Pfund Malzbrot, aber nur etwa 180 Pfund Mehlbrot, hergestellt werden können, so wird künftig der jedesmalige Kornpreis Brotpreis sein können.

Im übrigen verweisen wir Interessenten auf die Simon'sche Schrift „Die Brotfrage und die Brotantwort" und schließen mit dem wahren Sprüchlein:

Bleichsuchtsbrot macht Bleichsuchtsblut,
Ist Mägen Gift, für Aerzte gut.
Willst du jedoch die Backen rot,
Lauf' schnell und kauf' dir dunkles Brot.

S.