Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 3

Artikel: Unser Brot
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968983

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: 13.07.2025

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

Teufen (App.), März 1953

Zehnter Jahrgang - Nr. 3

A.Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . . Fr. 5.70	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT

1. **Lärchenmoos** 17
2. **Unser Brot** 17
3. **Der Lehm als Heilfaktor** 18
4. **Symphosan** 19
5. **Obacht! Frischpflanzenpräparate** . . 20
6. **Jugendliche Richtlinien** 20
7. **Unsere Heilkräuter:**
   Usnea (Lärchenmoos) 21
8. **Fragen und Antworten:**
   a) Morgengymnastik 22
   b) Buttergelb 22
   c) Wallwurz oder Wallnuss? . . . 22
   d) Heilung eines Schweissdrüsenabzesses 22
9. **Aus dem Leserkreis:**
   a) «Der kleine Doktor» wird empfohlen 23
   b) Wohin gebe ich meine Kinder in die Ferien? (Eingesandt) 23

Lärchenmoos

Tragen die Lärchen ihr Sommerkleid,
Weiss von mir wahrlich niemand Bescheid.
Ich häng' zwar am Baum, doch zier' ich ihn nicht,
Ich gelte meist nur als erbärmlicher Wicht,
Denn wer als Schmarotzer von anderen lebt,
An ihrem Lebensmarke nur klebt,
Der ist verachtet und unbeliebt,
Weil er nicht Segen spendet und gibt.
Doch nun kommt das andre, das hell mich erfreut,
Denn ich, ich banne viel Gram und viel Leid,
Ich bin nicht Schmarotzer im schlimmen Sinn,
Ich schaff' vom Erworbenen reichlich Gewinn!
Zwar häng' ich als grusliger Bart am Baum
Wie ein alter, vergessener Märchentraum.
Besonders im Winter, mitten im Schnee,
Wo mancher benommen von Krankheit und Weh,
Da zeig' ich mein graues, grünliches Moos,
Das nicht wächst treu in der Erde Schoss,
Das frei vom Baum herniederhängt,
Doch jeden gewissenhaft beschenkt
Mit Kraft, Gesundheit und frischem Mut,
Weil ich erneuere das Blut.
Usnea heiss ich, beachte mich wohl,
Weil ich dir dienen, dir helfen soll.
Ich bin als Lärchenmoos auch bekannt,
Doch wie gesagt, nicht im ganzen Land.
Denk also immer und stets daran,
Dass viel Verachtetes dienen kann,
Dass mancher, der gering und klein
Gleichwohl ein freudiger Geber kann sein!

Unser Brot

Von jeher hat das Brot in der Ernährung der Menschen eine richt geringe Rolle gespielt. Auch heute steht es täglich auf unserem Tisch und es ist zum Grundbegriff geworden, oder was verstehen wir denn unter jener wichtigen Bitte: «Gib uns heute unser tägliches Brot» anderes, als täglich mit dem für unsern Körper Notwendigen gespeist zu werden. Wie schwer war es in Kriegszeiten sein Brot nur in rationierten Mengen zugeteilt zu erhalten. Ja, es ist so, das Brot gehört zur Grundlage unserer Ernährung, wenn wir auch noch vielerlei andere wichtige und notwendige Nahrungsmittel besitzen. Kein Wunder, dass es da darauf ankommt, ein wirklich gutes, wertvolles Brot zu erhalten.

Vollwertige Brote

Ich habe mich immer gefreut, wenn ich auf meinen Reisen feststellen konnte, dass da und dort noch das frühere wertvolle Brot aus dem ganzen Getreidekorn hergestellt wird. So beobachtete ich, wie die Indianerfrauen aus dem Getreide ihr Brot zubereiten, indem sie noch ihre Steinmühlen betätigen. Auch bei den Arabern, Berbern und andern afrikanischen Völkern herrscht noch die Sitte, das Brot aus dem ganzen Korn herzustellen. Die einen verwenden mehr Weizen, die andern mehr Roggen und wieder andere mehr Gerste. Ein jedes dieser Vollkornbrote schmeckt gut und gibt dem Körper das, was das Getreide in seiner Vielgestaltigkeit an Werten darzubieten vermag. Das Getreide enthält bekanntlich ein Grossteil all dessen, was für den Aufbau und die Gesunderhaltung unseres Körpers notwendig ist: Nährsalze, also Mineralbestandteile, Fermente, Vitamine und wie all diese bekannten und unbekannten Faktoren heissen mögen.

Auch bei den griechischen Bergbauern bildet ein gutes Vollkornbrot die Grundlage der Ernährung. Ueberall, wo ein gutes Brot vorgefunden wird, ist auch der Gesundheitszustand und die Widerstandsfähigkeit des Volkes verhältnismässig gut. Wo man aber statt dessen Weissbrot und weisse Weggli isst, da habe ich immer auch schlechte gesundheitliche Voraussetzungen gefunden. Bestimmt ist das Brot ja nicht alleine daran schuld, gehört aber zu den Mitursachen, die die zivilisierten Völker durch ihre raffinierte Ernährung gesundheitlich aus dem Gleichgewicht gebracht hat.

Bestimmt hat auch die bekannte Aehrenleserin Ruth, die auf Boas Feldern Nachlese hielt, aus dem kostbaren Korn, das ihren Lebensunterhalt decken musste, kein Weissmehl hergestellt. Das Buch der Bücher berichtet davon, wie das ganze, jedenfalls auf einer Steinmühle gemahlene Korn mit Honig zusammen zu einem Kuchen gebacken wurde.

Richtiges Backverfahren

Auch von den alten Römern wissen wir, dass sie ihren Legionären täglich ein gewisses Quantum Getreide verabreichten, denn Getreide ist unbegrenzt haltbar, ohne irgendwelchen Wert einzubüssen, während dies beim Mehl nicht mehr der Fall ist. Sobald die äussere Cellulosehülle verletzt und das Getreide gemahlen wird, beginnt der Lufteinfluss, vor allem der Sauerstoff, tätig zu sein. Die Oxydation fängt an und mit der Dauer der Lagerung wird ein Teil der wertvollen Stoffe des Mehles verloren gehen. Am empfindlichsten sind hiebei die Fermente. Das Getreide enthält ja bekanntlich aktive Fermente wie z. B. Diastase, dieses eine bekannte Ferment, das beim Keimen in Erscheinung tritt und die Stärke in Zucker umzuwandeln vermag. Eine interessante Beobachtung wird uns dies lebhaft veranschaulichen. Wenn wir frischgemahlenes Getreide sogleich verteigen und den Teig mit den Armen kneten, dann werden diese gerötet. Diese sogenannte Hyperämie entsteht durch die aktiven Fermente, die im Getreide, vor allem im «Chrüsch» und im Keimling vorhanden sind. Wenn wir das gleiche Getreide als Mehl erst nach 5—6 Wochen verteigen, dann wird diese starke Hautreaktion kaum mehr beobachtet werden. Das zeigt, dass die aktiven Fermente durch die Lagerung reduziert werden und mit der Zeit verloren gehen. Darum wäre es notwendig und gut, wenn auch wir in der Brotbereitung die Methoden unserer Vorfahren beachten würden, die noch die Steinmühlen zum Mahlen verwendet, und die wie die heutigen Naturvölker nach dem Mahlprozess sofort verteigt und gebacken haben. Auf diese Art würden wir alle Fermente mit ihren vollen Werten ausnützen können. Wir hätten nicht nur die Nährstoffe, sondern auch die heilwirkenden Stoffe des Rohgetreides voll zur Verfügung. Jedes Vollkornbrot sollte so zubereitet werden und jenen, die so zubereitet werden, sollte man in seinem täglichen Gebrauch den Vorrang geben, denn für die grossen Anforderungen der heutigen Zeit ist das Wertvollste bestimmt dem weniger Wertvollen vorzuziehen.

Das Mahlverfahren

Auch das Mahlverfahren selbst ist wichtig. Kürzlich besuchte ich einen alten Müller, der mir nebst seinen schönen, neuen Maschinen auch noch eine alte Steinmühle zeigte, die aber in seinem Betrieb nicht mehr verwendet wird. Ganz von sich aus, ohne dass wir über diesen Punkt gesprochen, und ohne dass ich den grauhaarigen Müller dazu aufgefordert hätte, begann er mir zu erklären, dass diese alte Mühle ganz gute und gesunde Produkte gemahlen habe, während die beiden andern das Getreide tod mahlen würden. Ich habe allerdings zuerst diesen Hinweis als etwas übertrieben betrachtet, nach längerem Nachdenken aber musste ich dem Müller doch gewissermassen recht geben.

Die alten Römer, die in der Metallurgie nicht schlecht auf der Höhe waren, wären bestimmt auch in der Lage gewesen, eine Metallmühle zu konstruieren, wenn sie nicht davon überzeugt gewesen wären, dass der Gebrauch von Steinmühlen vorteilhafter ist, denn diese mahlen am schonungsvollsten. Jede Metallmühle, besonders wenn sie sich erhitzen kann, ist ein Risiko, da sie verschiedene Stoffe zu beeinflussen vermag.

Wir wissen beispielsweise heute, dass ein grosser Teil von Vitamin C zerstört wird, wenn es mit Kupfergefässen und Kupferapparaten in Berührung kommt. Auch bei andern Metallen können wir solche Wirkungen feststellen. Inwiefern Eisen dies beim Getreide verursachen kann, konnte man noch nicht nachweisen, aber die Möglichkeit darf nicht ausser acht gelassen werden.

Zur Lösung der Brotfrage

All diese Erwägungen gaben mir Veranlassung, auch in der Brotfrage eine Lösung zu finden, die den erwähnten Anforderungen entspricht. Seit einem halben Jahr habe ich mit einem Bäcker-Fachmann diesbezügliche Versuche vorgenommen. Was die Wahl des Getreides anbetrifft, wurde nicht nur der Weizen, sondern auch der Roggen in Betracht gezogen wegen seines reichen Gehaltes an Fluor. In der Regel essen wir meist nur Weizenbrot. Der Roggen aber ist besonders für die Zähne und die Knochen sehr wichtig. So finden wir ja bekanntlich im Wallis in jenen Gegenden, in denen man noch Roggenbrot isst, vorzüglich gesunde und starke Zähne und einen guten Knochenbau. Auch in Nordländern habe ich dies beachten können. Wo noch Roggenbrot, vor allem Knäckebrot gegessen wird, da ist noch eine gute Voraussetzung vorhanden. In allen Gegenden, in denen sich jedoch das Weissbrot einbürgern konnte, haben auch die bekannten Mängel begonnen und zwar manchmal bereits schon in der ersten Generation. Nach kurzer Zeit, also in der zweiten Generation, sind sie alsdann so stark zum Ausdruck gekommen, dass bereits Zahnkaries und andere Erkrankungen der Zähne und des Knochensystems beobachtet werden konnten. Diese Schädigungen stehen bestimmt in engem Zusammenhange mit der Einnahme von Weissmehlprodukten. Aus diesen Ueberlegungen und Beobachtungen heraus habe ich nun unter der Bezeichnung A. Vogels Flockenbrot ein Naturbrot herausgebracht, das gehaltlich genau dem Brot der Naturvölker entspricht. Dieses besteht aus 80 % Roggen, 20 % Vollweizen und einem Zusatz von Reiskleie, weil Letztere sehr viel wichtige Mineralbestandteile enthält. Leider sind wir ja gewohnt, den Reis meist raffiniert zu geniessen, statt ihn mit der Kleie zu essen, weshalb es vorteilhaft ist, diesen Mangel im Brote einigermassen zu decken. Dieses Brot nun wird nach den erwähnten Prinzipien hergestellt. Es wird auf der Steinmühle gemahlen, dann sofort verteigt und im gleichen Werdegang gebacken! Jedes so hergestellte Brot ist sehr aromatisch, enthält die Werte in der maximalen Form und entspricht somit dem, was uns ein Brot bieten soll.

Es wäre wünschenswert, wenn auch die andern Vollkornbrote dieser Methode angepasst würden. Wer jahrelang ein solches Brot isst und nebenbei eine natürliche Nahrung zu sich nimmt, dem wird der Körper den Dank in gesundheitlicher Hinsicht nicht vorenthalten, denn die Natur richtet sich nicht nach unserem Gaumen, nicht nach unseren Launen und Liebhabereien, sondern nach urewigen Gesetzen. Halten wir uns daran, dann haben wir den Nutzen davon, halten wir uns aber nicht daran, dann werden wir unweigerlich den Schaden zu verspüren bekommen oder zum mindesten doch unsere Nachkommen. Darum gehört zu jeder Zeit ein gutes Brot auf jeden Tisch, denn es ist die Grundlage einer natürlichen, gesunden Ernährung.

Der Lehm als Heilfaktor

Seit Menschengedenken wurde Lehm zur Behandlung und Hilfeleistung bei verschiedenen Krankheiten verwendet. Oft wurde dieses alte Heilmittel jedoch von jenen verpönt, die sich seiner zur Behandlung vorteilhaft hätten bedienen können. Gleichwohl ist der Lehm immer und immer wieder zu Heilzwecken zugezogen worden. Auch in letzter Zeit hat man ihm wieder vermehrte Beachtung geschenkt und zwar vor allem bei der Behandlung von Geschwulsten, die äusserlich beeinflusst werden können.

Erzählt uns nicht auch die Bibel eine interessante Begebenheit von Christus, der zur Behandlung eines Blinden Lehm verwendete! Wenn es sich dort auch in erster Linie um eine symbolische Angelegenheit handeln mag, ist der Umstand, dass dazu Lehm oder Erde verwendet wurde, nicht ganz ausser acht zu lassen, denn bestimmt hat der grosse Lehrer von Nazareth über die Naturkräfte Bescheid gewusst und sie sicherlich nicht nur gekannt, sondern auch geachtet.