Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 2

Artikel: Gegensätze im Mahlverfahren
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551488

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: 11.07.2025

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

Autogase und durch Fabriken. Auch Hast und Tempo mit den daraus entstehenden Aufregungen und Aergernissen sind mitschuldig. Nicht vergebens heißt es im Volksmund, es habe sich einer grün und blau geärgert, oder, wenn er gar der Gelbsucht erlag, es sei ihm etwas übers Leberchen gekrochen. Diese Aussprüche zeigen, daß auch das Volk erfahrungsgemäß die Wirksamkeit des Aergers auf die Lebertätigkeit beobachtet hat. In unserer heutigen Zeit mit ihrem Hasten und Treiben, ihrer Jagd nach Geld und Besitztum fehlt es bestimmt nicht an Aufregungen und Aerger. Auch die schwieriger werdenden wirtschaftlichen Verhältnisse sorgen wesentlich dafür. Ganz besonders steigert sich in den Ländern, die lange Zeit auf die Annehmlichkeiten guter Lebensbedingungen verzichten mußten, das Verlangen nach Besitztum in erhöhtem Maße. Damit ist auch die schwierige Anstrengung verbunden, sich das Erstrebte in möglichst kurzer Zeit anzueignen, was zu vermehrten Lasten führt. Kein Wunder, wenn daher die Leberstörungen und Lebererkrankungen zunehmen.

Eine weitere Ursache dieser Zunahme liegt vor allem auch in der Ernährung. Die allgemein übliche Sitte, Oele und Fette zu raffinieren, zwingen uns mit erhitzten Fetten und Oelen Vorlieb zu nehmen. Dadurch entsteht ein Mangel an Vitamin-F, an hochungesättigten Fettsäuren. Auch dies hat nach neueren Forschungen einen wesentlichen Einfluß auf Leberstörungen und Leberkrankheiten, denn ein Mangel an diesen Stoffen vermindert und verschlechtert die Lebertätigkeit und kann mit der Zeit zur Erkrankung führen. Die raffinierte Nahrung hat überhaupt Mangelerscheinungen zur Folge, die selbst mit den interessantesten Kombinationen von Vitamin-Präparaten nicht behoben werden können. Es kommt einer Fehlrechnung gleich, wenn man einesteils der Nahrung durch Raffinieren, Bleichen und Denaturieren die wichtigsten Werte entzieht, während man anderenteils den Mangel, den man kennt und einsieht, durch künstliche Vitaminzuschüsse zu beheben sucht.

Gegensätze im Mahlverfahren

Moderne Ansichten

Als ich im Jahre 1950 das erste Mal in New York weilte, hatte ich Gelegenheit, mich immer und immer wieder über eine eigenartige Brot-Reklame zu verwundern. Es wurde da ein Brot empfohlen, das das weißeste von allen Broten sein sollte. Ich wunderte mich hauptsächlich darüber, weil ich nicht begreifen konnte, daß in den Vereinigten Staaten eine solche, nach meinen Begriffen rückständige, Reklame Anklang finden sollte? Im Laufe der Zeit, hauptsächlich während meines zweiten Aufenthaltes in den Staaten, drei Jahre später, hatte ich dann allerdings reichlich Gelegenheit, verschiedene Fabriken zu besuchen, die nach den dort üblichen Methoden arbeiteten und fast alles ausschließlich kochten, erhitzten, konservierten oder mit Chemikalien durchsetzten, um die Produkte zu verschönern, zu färben oder besser haltbar zu machen. In großen Mühlen zeigte man mir mit stolzer Genugtuung die feinen Einrichtungen, die das weißeste Mehl herzustellen vermochten. Um jeder Konkurrenz ebenbürtig zu sein oder sie, wenn möglich noch zu überbieten, wird das Mehl chemisch gebleicht und bestrahlt. Ich schüttelte darob den Kopf, denn ich fand, daß sich dieses Weißmehl besser zum Weißeln der Wände eigne als für ein wahrhaft gesundes Brot, denn es sah weißer Kreide so ähnlich, daß niemandem aufgefallen wäre, wenn man es an Stelle von Kreide zum Tünchen der Wände verwendet hätte. Ja, dieses Mehl kam mir vor wie eine förmlich tote Masse, und bestimmt kann man ohne jegliche Gefahr die Mehlsäcke offen dastehen lassen, denn auch die Insekten finden keinen Gefallen an diesem entwerteten Produkt, da sie instinktiv zu wissen scheinen, was für sie gut ist, und wenn sich Insekten am Mahlgut vergreifen, dann ist solches in der Regel gut. Man sagt bekanntlich ja auch, daß es nicht die schlechtesten Früchte seien, woran die Wespen nagen. Ich bezweifle daher auch, ob sich hungrige Mäuse hinter ein solch weißes Mehl heranmachen würden, denn leider konnte ich mich durch einen Versuch nicht darüber vergewissern. Daß aus einem solch allerweißesten Mehl natürlich auch ein sonderbares Brot entsteht, kann man sich leicht vorstellen. Es ist weich wie Schaumgummi, wird in Scheiben geschnitten und in Cellophan gut verpackt. Allenthalben ist dieses Brot und nur immer wieder dieses Brot zu finden, und wenn man es sieht, kann man sich des schalkhaften Gedankens nicht erwehren, es als Sitzkissen zu benützen, denn als solches mag es weich und angenehm sein. Daß dieses Brot stets ganz frisch sein muß, ist bestimmt begreiflich. Was also nicht am gleichen Tag verkauft wird, wird wieder eingesammelt, nochmals gemahlen, etwas gefärbt und siehe da, diese Masse eignet sich dann zur Herstellung eines etwas dünkleren Brotes, so daß jener, der ein wertvolleres Brot wünscht, wirklich im Glauben ist, eines gefunden zu haben. Ganz selten nur läßt sich irgend ein Idealist herbei, um ein wirklich gutes Brot zu backen. Kein Wunder, daß es sehr begrüßt wird, wenn sich heute sogar Professoren für die Herstellung eines wertvollen Brotes einsetzen, wie dies im vergangenen Jahre der Fall war.

Altbewährte Methoden

Damals aber, im Jahre 1953, erlebte ich eines Tages eine unerwartete, angenehme Ueberraschung. Eine Schweizerin, die schon Jahrzehnte in den Staaten weilt, und die in der Reformnahrungsmittel-Industrie bekannt ist, führte mich in einer vorbildlichen Mühle, der El molino Mille in Alhambra ein. Nach all meinen früheren Beobachtungen war ich sehr überrascht, nun einmal in einen Betrieb zu geraten, der von gegenteiligen Ansichten geleitet war. Das war endlich einmal eine Mühle, die meinen Ansichten entsprach. Man verwendete dort nur biologisch gezogenes Getreide, wiewohl es viel Mühe und Arbeit erfordert, um die großen Mengen zu beschaffen, die täglich verarbeitet wurden. Die Mahlung ging mit höchster Schonung auf Steinmühlen vor sich. Alle Arten von Vollkornmehlen wurden zubereitet. Schrot-Gries aus Weizen, Roggen, Gerste, Naturreis, Buchweizen, Mais, Sojabohnen, ja sogar Oelsaaten aller Art würden in dieser Alhambra Mühle hergestellt. Noch nie zuvor hatte ich solch schöne, geschälte Sonnenblumenkernen gefunden und gegessen wie dort. Alle Saaten waren in Plastik luftdicht abgepackt und dadurch gegen Sauerstoffeinwirkung geschützt. Ich konnte dann dem Besitzer der Mühle noch einen guten Wink geben, wie er die Oxydation auf natürliche Art verhindern kann, und er war sehr froh darüber. Ich war erstaunt, wie dankbar dort gute, brauchbare Ratschläge entgegengenommen wurden. Sowohl in diesem Betrieb als auch anderorts war ich darüber recht angenehm berührt, daß der Amerikaner allgemein mit einer eigenartigen Offenheit seine Maschinen vorzeigt und über die Fabrikation und deren Probleme spricht, ohne daran zu denken, man könnte etwas davon für sich verwerten. Im Gegenteil, an vielen Orten wurde ich aufgefordert, zu schreiben, wenn ich über irgend etwas genauere Auskunft haben möchte. Solch eine Einstellung ermutigt, ebenso offen und selbstverständlich Auskunft zu geben. Es war für mich ein angenehmes Gefühl, hier meine angeborene Offenheit nicht gehemmt zu sehen, weil es mir dabei nicht wie in anderen Ländern erging, wo man für jede Idee, die man zusammen besprach, die Hand hinhielt oder mit nachherigen Forderungen zu rechnen hatte. Weil ich in dieser Form einige unliebsame Erfahrungen hinter mir hatte, überraschte mich die Großzügigkeit unserer amerikanischen Freunde angenehm und ich fand, daß wir auf dem Gebiet von ihnen lernen könnten. Auch der Bruder des erwähnten Besitzers ist mit ihm zusammen tätig, und da er viel in der Welt herum-

gekommen ist, konnte er auch viel gute Ideen für den Betrieb sammeln und nachträglich verwerten. In Nordafrika und Palästina lernte er Johannisbrot und seine wertvollen Eigenschaften als Nahrungsmittel kennen, so daß er gerade daran war, ein gutes Produkt für die Reformhäuser auszuarbeiten.
Der Besuch dieses neuzeitlichen Betriebes befriedigte mich in jeder Hinsicht, denn ich konnte zuvor nicht begreifen, daß ich in ganz Californien kein naturgemäß arbeitendes Unternehmen finden sollte, wie ich es nun hier in dieser Größe und technischen Einrichtung zu sehen bekam.
Wir müssen also nicht erstaunt sein, wenn wir im Land der Gegensätze das Beste und das Schlechteste antreffen, sondern müssen nur die Augen offen halten, um nur das Beste zu wählen.

Die fröhliche Bestimmtheit

Nirgends ist es wichtiger, bestimmt, fröhlich und bejahend zu sein als am Krankenbett oder im Gespräch mit Kranken. Auch im Arzt- oder Konsultations-Zimmer ist dies sehr vorteilhaft. Aus Erfahrung wissen wir, daß eine gehobene Stimmung, die Zuversicht und Hoffnung auf eine baldige Genesung durchblicken läßt, einen großen Teil des Heilerfolges in sich birgt. Oft schon haben wir erlebt, daß ein Kranker, der betrübt ist, weil er hohes Fieber hat, der keinen Ausweg sieht, weil alle Pläne der nächsten Zukunft ins Wanken geraten, sofort gehobener wird, sobald der Arzt mit seiner bestimmten, fröhlichen, zuversichtlichen Art ins Zimmer tritt und dem Patienten zeigt, daß diese und jene Wickel neben natürlicher Medizin in einer gewissen Zeit erfahrungsgemäß zum vollen Erfolg geführt haben. Kaum hat der Arzt dem Kranken diese beruhigende Aussicht bekannt gegeben, beginnt dieser auch schon aufzuatmen, und es ist, als ob seine schwere Last leichter würde. Es entspricht der Tatsache und sollte viel mehr beachtet werden, daß nämlich eine bejahende, bestimmte und fröhliche Art von Seiten dessen, der dem Kranken guten Rat oder eine Behandlung erteilt, gerade so wirksam ist wie die Kneipp- oder Priessnitz-Anwendungen, wie Fasten und Atmen. Dabei ist das Atmen wirklich nicht zu unterschätzen. Es stellt sich aber unwillkürlich in der richtig befreienden Weise ein, wenn wir mit fröhlicher Bestimmtheit die Stimmung des Patienten zu heben vermögen. Unwillkürlich beginnt er tief Atem zu holen, während sich zuvor in seiner betrübten Einstellung sein Brustkorb kaum hob. Durch zuversichtliche Hoffnung sieht er aber den Weg der Heilung klar vor sich. Das spornt ihn an, sein Mißmut schwindet, und er ebnet sich dadurch selbst den Weg zum Erfolg. Diesen wichtigen Heilfaktor darf man daher bei der ganzen Krankenbehandlung keineswegs unterschätzen oder gar außer acht lassen. Wie manche Geburt geht leichter vonstatten, wenn die Hebamme mit sicherem Auftreten und zuversichtlicher Art die werdende Mutter in ihrer Not umgibt, wenn sie ihr mit fester, liebevoller Stimme Mut einflößt, weil sie eine gute Geburt voraussieht!
Diese fröhliche Bestimmtheit kann sich in der Art und Weise wie man eingreift, in der Stimmodulation, in der Sicherheit, die jeder manuellen Tätigkeit zugrunde liegt, äußern und auf den Patienten als wahre Wohltat einwirken. Eine solche zielbewußte Sicherheit entspringt reichhaltiger Erfahrung, denn auf die Natur, wenn man sie richtig unterstützt, und auch auf ihre Mittel, wenn man sie richtig anwendet, kann man sich verlassen. Daraus ergibt sich somit auch das Recht, diese zuversichtlich fröhliche Art in der Beratung und Behandlung des Patienten zum Ausdruck zu bringen. Mit dieser bejahenden Einstellung bei der Krankenbehandlung erreicht man bereits die Hälfte der guten Voraussetzungen zum erstrebten Erfolg.

Richtige Pflege der Bauchspeicheldrüse

Welche Diät, Naturmittel und Anwendungen wir bei Funktionsstörungen und Erkrankung der Bauchspeicheldrüse wählen sollten, mögen nachfolgende Ratschläge beleuchten.
Die Bauchspeicheldrüse und Leber sind wie zwei Pferde, die am gleichen Wagen ziehen. Wenn eines von ihnen nicht arbeitet, ist auch das andere am Vorwärtskommen gehindert. Oft beginnt eine Störung bei der Leber und geht dann, wenn sie nicht frühzeitig recht behandelt wird, auf die Bauchspeicheldrüse über. Bei der Behandlung der Bauchspeicheldrüse und der Diät, die für sie berücksichtigt werden muß, ist auch immer die Leber zu beachten.
Wenn die Bauchspeicheldrüse einmal entzündet ist, dann wird eine ähnliche Diät und Behandlung eingeschaltet wie bei einer akuten Leber- und Gallestörung. So wie die Stauung der Galle bei der Leber Schwierigkeiten, nämlich Gelbsucht ergibt, so entstehen bei Bauchspeicheldrüsenentzündungen Stauungen, bei der alle Sekrete der Bauchspeicheldrüse zurückgehalten werden, da keine Möglichkeit vorhanden ist, solche einesteils in den Darm und andern Teils ins Blut zu überführen. Dadurch kann wie bei der Leber eine Art Selbstverdauung der eigenen Drüsensubstanz eintreten. Bei Funktionsstörungen der Bauchspeicheldrüse sind in erster Linie wie bei Gallestörungen 2—3 Fasttage zu empfehlen. Dabei soll höchstens verdünntes Molkosan oder Tee mit Naturmitteln eingenommen werden. Es ist zudem darauf zu achten, daß man während dem Fasten nur ⅓ bis höchstens die Hälfte des vorgeschriebenen Quantums von Naturmitteln oder andern Medikamenten einnehmen darf.

Warme bis heiße Anwendungen
können mit Kamillenwickeln oder Heublumensäcklein durchgeführt werden. Dazwischen wechselt man mit Kohlblätterauflagen ab. Dies ist sowohl für die äußere, wie auch zur Anregung der innern Sekretion der Bauchspeicheldrüse, besonders bei Zuckerkrankheit von ausgezeichneter Wirkung.

Als Heilmittel
hat sich verdünntes Molkosan, das einzigartig gut wirkende Produkt aus der Käsemilch (Schotte) sehr bewährt und viele dankbare Verbraucher gefunden. An zweiter Stelle kommt das Papayapräparat Papayasan in Frage, denn der Eiweißabbau wird hauptsächlich durch das darin enthaltene Papain verbessert.

Mit der Diät
soll man nach den 2—3 Fasttagen ganz langsam beginnen und zwar öfters mit ganz kleinen Mengen. Gekochtes Eiweiß ist völlig zu meiden, Quark und Gervais-Käse sollten einige Zeit als einzige Eiweißnahrung genommen werden. Die Kombination von Fett, Eiweiß und Zucker in gekochter oder gebackener Form ist für Galle, Leber und Bauchspeicheldrüse sehr schädlich und wird auch von den meisten Patienten ganz schlecht ertragen. Gewürze aus dem Garten, Mayoran, Thymian, Bohnenkraut, Meerrettich, Zwiebeln und auch bescheiden Knoblauch nebst Wacholderbeeren erträgt die Bauchspeicheldrüse in der normal üblichen Menge sehr gut. Auch Hefeextract, so das Vitam-R, kann als Würze zugezogen werden. Die Salate dürfen nur mit Molkosan, höchstens noch mit Joghurt oder Zitrone und Oel zubereitet werden.
Als Getränk kommt verdünntes Molkosan in Frage, vielleicht mit einem Mineralwasser zusammen, das nur wenig oder gar keine Kohlensäure besitzt. Auch Heidelbeersaft und in kleinen Mengen Saft von schwarzen Johannisbeeren, ebenfalls mit Mineralwasser verdünnt, kann zur Abwechslung zugezogen werden. Kräutertee, den wir mit dem Saft eingeweichter, getrockneter Trauben oder Rosinen süßen, ist ebenfalls empfehlenswert. Wer Buttermilch zur Verfügung hat, schalte diese zur Abwechslung ein.