**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 14 (1957)
**Heft:** 6

**Artikel:** Das beste Vollkornbrot
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-552723

**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:** 16.07.2025

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

gründe, warum er heute ohne Lehrstuhl dasteht, und dieser schwerwiegende Satz lautete: «Wer nicht gefällt, wird kaltgestellt.»
Originell erwähnte Prof. Kollath auch, daß jeder mit gesunder Grundlage dankbar sein sollte, weil er aus einem guten Stall stamme. Hätten unsere Großeltern nicht vernünftig gelebt, dann wären wir nicht mehr da. So, wie wir heute leben mit all den verschiedenen Kunststoffen und widernatürlichen Sitten und Gebräuchen, die sich eingeschlichen haben, können wir keine gesunde Nachkommenschaft mehr erhalten, es sei denn, wir ändern den Kurs. Es ist daher nicht erstaunlich, daß Prof. Kollath es als Unsinn bezeichnet, durch Forschung die Naturprodukte verbessern zu wollen. Diese können keine Verbesserung erfahren, sondern höchstens verschlimmert werden. Auch die Kunst kann als Zeitbild des heutigen Dilemmas bewertet werden. Als Beweis führte er die Bilder von Picasso an, da sie für uns die Disharmonie und Zerrissenheit unserer Tage illustrieren. Gesunde Zähne lassen auf eine gute Erbanlage und auf einen gefestigten Gesundheitszustand schliessen. Sie dienen nicht nur zum Kauen, denn die Mineralstoffe der Zähne und der Knochen bilden zugleich Mineralreserven für den Körper.

**Krankheitsursachen**

Wenn wir im Buche des Lebens nach der Ursache der Krankheiten forschen, dann stellen wir fest, daß Irrtümer, Nachlässigkeit und andere Gründe des Versagens daran beteiligt sind. Auch Prof. Schweiger bestätigte, daß die falsche Ernährung ein Hauptfaktor zur Krankheit darstelle. Er wies neben den Nährstoffen auch noch auf die große Bedeutung der Fermente und Enzyme hin. Da 49 % des Eiweißes an und für sich Enzym-Eiweiß ist, redete er vor allem zu Gunsten des Pflanzeneiweißes.
Auch den Spurenelementen wurde sehr viel Bedeutung beigemessen. So legte besonders Prof. Schenk aus Aachen großes Gewicht auf den Kupfer- und Mangangehalt in unserer Nahrung, weil diese für die Hämoglobinbildung, also für den Aufbau des Blutes so notwendig sei.
Hervorgehoben wurde auch die Wichtigkeit einer guten Zellatmung und wiederholt wurde auf die große Bedeutung des Fastens hingewiesen. Wenn sich auch die grundlegenden Prinzipien gleichen, braucht doch jeder Mensch in einem gewissen Sinne eine individuelle Nahrung, weil er mehr oder weniger einen individuellen Stoffwechsel besitzt. Darum ist es ratsam, niemals jeden Menschen gleichzuschalten.
Eigenartig war das Zugeständnis vieler Aerzte und Professoren, daß die Klinikkost die Krankheit verlängere, und betrübend war es, daß von kompetenter Seite solche Aussagen ganz offen vorgebracht und die Klinik- und Spitalernährung von verschiedenen Rednern sehr stark gerügt wurde.
Auch auf die Zersplitterung in der Heilkunst wurde hingewiesen. Ein Verzweifeln darüber ist indes nicht angebracht, sondern viel eher sollte eine Einigung erzielt werden. Wohl hat die Klinik im einzelnen viel gearbeitet und manche Erkenntnis hervorgebracht, im allgemeinen aber hat sie vor allem durch wirtschaftliche Unzulänglichkeiten viel verloren. Die Klinik mit ihrer exakten Forschung, und die Naturheilkunde mit ihrer Erfahrung sollten gemeinsam in harmonierendem Zusammenwirken die Mutter der Heilweise werden. Dies alles war zusammenfassend die Ansicht der einzelnen Redner.
Dr. Malten aus Baden-Baden vertrat in seiner temperamentvollen, rethorisch ausgezeichneten Art die Naturheilmethode mit Licht, Luft, Wasser und Ernährung. Den gleichen Standpunkt, den ich im Jahre 1935 in meinem Buch «Die Nahrung als Heilfaktor» veröffentlicht habe, vertrat auch er über die Ernährung bei Diabetes. Die Lösung dieser Methode ist im Grunde genommen einfach, indem man dem Diabetiker viel Rohgemüse gibt, ihm in bezug auf Kohlehydrate und Eiweiß eine Beschränkung auferlegt und nur naturreine Nahrung verabreicht. Die Angst, irgend etwas Süßes einzunehmen, ist im Grunde genommen sehr falsch. Dr. Malten gibt in kleinen Mengen sogar Weintrauben und andere süße Früchte. Schlimm bei Zuckerkrankheit ist die denaturierte Nahrung, denn diese Krankheit steht in einem engen, kausalen Zusammenhange mit der Einnahme der sogenannten Kultur- oder Zivilisationsnahrung. Eine ganz hervorragende Heilnahrung sind für den Zuckerkranken auch die inulinhaltigen Nahrungsmittel, vor allem Topinambur. Dies ist eine Süßkartoffel, die wie ein Unkraut wächst, wenn man sie einmal im Garten hat, so daß man sie fast nicht mehr ausrotten kann. Nicht nur für den Zuckerkranken, sondern für jedermann wäre es günstig, eine freie Ecke im Garten mit Topinambur zu bepflanzen, denn der große Inulingehalt dieser Süßkartoffel ist für jeden naturgemäß Lebenden von nicht geringer Bedeutung. Alle erwähnten Anregungen zeigen uns, wie der Ursache von Krankheiten entgegengesteuert werden kann, und wie sich dadurch der naturfremde Mensch allmählich wieder einer natürlichen, gesunden Lebensweise zuwenden wird.

## Das beste Vollkornbrot

Auch dieses Thema wurde am Aerztekongreß in Pyrmont eingehend behandelt. Dr. Thomas, der Leiter des Institutes für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke setzte sich besonders stark dafür ein und betonte eingehend, daß nur jenes Vollkornbrot zu empfehlen sei, das aus dem besten, noch keimfähigen Weizen zubereitet wird. Es ist also wichtig, ob ein Brot aus einem Getreidegut hergestellt wird, das nicht mehr keimfähig ist, weil es lange der Oxydation des Sauerstoffes ausgesetzt war, oder ob dazu ein frischgemahlenes Korn verwendet wurde.
Ich war sehr beglückt, diese Feststellung aus dem Munde eines namhaften Wissenschaftlers vernehmen zu können, denn bereits seit einigen Jahren ist Dr. Vogel's Flockenbrot nach diesen Grundsätzen hergestellt worden, indem ein voll keimfähiger Weizen auf einer Steinmühle gemahlen und sofort auf schonungsvollste Art und Weise verbacken wird.
Dr. Thomas verglich das Vollkornbrot mit dem Wert von frisch geschlachtetem Fleisch im Verhältnis zu gelagertem oder gefrorenem Fleisch und Wurstwaren. Bei diesem Vergleich sagte er, Vollkornbrot sei frisch geschlachtetes Pflanzenfleisch. Dieser Begriff klingt zwar etwas sonderbar, ist aber im Grunde genommen gleichwohl zutreffend. Ebenso verglich er das Essen von längst zerkleinertem Getreide mit der Einnahme von pflanzlichen Leichen, was sich ebenfalls recht drastisch anhört, aber dennoch eine gute Illustration bedeutet, da das Absinken von Vitamin E und Vitamin $B^1$ einwandfrei festgestellt werden kann, wenn das zerkleinerte Getreide nicht sofort verarbeitet, sondern in dieser Form noch lange gelagert wird. Sehr wichtig ist auch die Backzeit, denn alles, was eine zweistündige Backzeit übersteigt, ist als eine starke Wertverminderung zu bezeichnen. Durch Tierversuche mit Broten, die 6, 8, 12, ja sogar 24 Stunden gebacken worden sind, konnte man dies einwandfrei feststellen.
Noch andere Qualitäten, die ein einwandfreies Brot aufweisen sollte, fanden eingehende Erwähnung. Ein solches Brot sollte schnittfest und seine Krume gelockert, elastisch, gut kaufähig und nicht klebrig sein. Das Aroma darf nicht durch Zusätze stark verändert werden, sondern muß neutral sein, wenn es nicht verleiden soll. Interessant war die Erklärung, daß in Deutschland der Vollkornbrotkonsum sehr stark zurückgehe und zwar trotz der Propaganda der biologisch eingestellten Aerzte und der Reformhäuser. Wahrscheinlich steht dies im Zusammenhang mit der wirtschaftlichen Einstellung im Bäckergewerbe. Der Bäcker verdient in Deutschland am Weißbrot das Doppelte als am Vollkornbrot und dies trotz der höheren Preislage des Vollkornbrotes. Am Feingebäck verdient er sogar das Vierfache. Das ist der Grund, warum die allgemeine Bäckerschaft in Deutschland kein Interesse am Vollkornbrot hat. Inwiefern dies für die Schweiz gilt, kann ich aus Mangel an statistischen und rechnerischen Unterlagen nicht sagen.

Gleichzeitig mit dem Vollkornbrot empfahl Dr. Thomas auch die Breinahrung und zwar aus frischem Getreidebrei, weil wir dadurch viel Fermente und unveränderte Nährstoffe erhalten. Allerdings sind nicht alle Nährstoffe so leicht löslich wie bei einem verbackenen und gekochten Brei. Die Beobachtung und die Forschung hat gezeigt, daß der Naturmensch die Nährstoffe viel besser lösen kann, weil er kräftigeren Speichel hat, doch können auch wir auf dem Gebiet durch Gewöhnung manches erreichen. Wer sich nämlich die Mühe nimmt, die Speisen gut durchzuspeicheln, wird seine Speicheldrüsen wieder entwickeln, so daß sie alkalische Stoffe und Fermente viel besser ausscheiden und dadurch auch das Rohgetreide noch besser auswerten können.
Sehr aufschlußreich waren auch die dargebotenen Mitteilungen über angekeimtes Getreide. Dieses hat bekanntlich viel mehr Vitalstoffe, nur muß man das Keimen richtig durchführen, nicht zu lange und in einem gut gelüfteten Raum. Ein Kellerraum oder ein Raum mit muffiger Luft eignet sich nicht dazu, weil sich dort allerlei Pilze, sogar Strahlenpilze, im Getreide festsetzen können. Da, wo die richtigen Voraussetzungen nicht erfüllt wurden, konnten bereits schon allerlei unangenehme Erscheinungen beobachtet werden.
Nachdem ich mich an der Diskussion beteiligt und meine Erfahrungen bei den Naturvölkern in Afrika und Amerika erwähnt hatte, interessierte sich Dr. Thomas in einer persönlichen Aussprache lebhaft für mein Brot. Er ist bereit, dieses genau zu kontrollieren und dazu Stellung zu nehmen, was mich natürlich sehr freut, denn gerade dieses Brot entspricht den Richtlinien, die dieser prominente Verfechter der Brotfrage in seinen Ausführungen klargelegt hat.

## Kochsalzfreie Ernährung in der Heilbehandlung der Herzkrankheiten

Daß das Kochsalz bei Tuberkulose eine wichtige Rolle spielt, hat uns seinerzeit schon Dr. Riedtlin in seinen Schriften erklärt. Auch Dr. Gerson, Dr. Hermannsdörfer und Prof. Sauerbruch haben uns in bezug auf die Tuberkulose in der Literatur wichtige Informationen gegeben. So, wie sie dabei das Kochsalz in Betracht zogen, so vertritt nun auch Prof. Dr. Heupke aus Frankfurt den Grundsatz, daß man den Kochsalzgehalt in der Ernährung bei Herzkranken auf ein Minimum beschränken sollte, weil eine kochsalzfreie Ernährung ganz auffallende Erfolge erzielen kann.
Der Durchschnittsmensch nimmt in seinem Leben ungefähr 7 Doppelzentner Kochsalz ein. Bedenken wir dies, dann ist der Schaden, den man damit dem Körper, vor allem den Gefässen und den Harnorganen zufügt, genügend illustriert. Würden wir nun aber nach der Berechnung von Dr. Heupke täglich nur 15 g Kochsalz einnehmen, dann würden sich daraus jährlich 5 kg ergeben und der Verbrauch für die gesamte Lebensdauer würde sich um die Hälfte verringern, also auf 3½ Doppelzentner herabsinken. Die kochsalzfreie Diät ist eine große Schonung für die Leber. Dabei muß diese Diät nicht unbedingt fade sein, denn wir können genügend Würzkräuter verwenden und damit den Geschmack angenehm gestalten, ohne irgendwelche schädigende Wirkung damit zu verbinden. Durch eine solche Diät wird die ganze Verdauung günstig beeinflußt. Auch das Blut und die Gewebsflüssigkeiten ziehen Nutzen daraus. Durch die kochsalzfreie Ernährung kann 20 % der Blutflüssigkeit automatisch verringert werden. Prof. Heupke behauptet, daß eine kochsalzarme oder kochsalzfreie Diät bei sonstiger Normalernährung den Lebenslauf um ⅓ zu verlängern vermöge. Eskimos, die kein Kochsalz einnehmen, leben beispielsweise länger als jene, die Kochsalz verwenden. Interessant ist dabei, daß die Eskimos im hohen Norden auch vom Meerwasser als Würzstoff keinen Gebrauch machen.
Auffallend ist, daß die kaliumreiche, gekochte Hotelkost einen Natriumhunger verursacht, woraus sich ein erhöhtes Salzbedürfnis ergibt. Die Nahrung selbst kann uns genügend Salz verschaffen, so besitzen Meerrettich, Lauch- und auch die Zwiebelarten bekanntlich ziemlich viel Kochsalz. Eigenartigerweise soll sogar die Banane 0,2 % Kochsalz enthalten. Für Herz und Nieren wirken Reis- und Obsttage ganz ausgezeichnet.
Eine völlig salzfreie Ernährung ist, wie Prof. Heupke klarlegte, nicht leicht durchführbar und zwar aus dem Grunde, weil es schwer ist unter 0,5 % Kochsalz herunterzukommen. Diese ganz kochsalzfreie Ernährung ist indes praktisch genommen auch nicht nötig, denn jene Salze, die in den Pflanzen vorkommen, wirken ganz anders als reines Salinen-Kochsalz. Das ist der Grund, weshalb eine Diät, die auf 4—5 g Kochsalz heruntergeht, für Kreislaufkranke verwendet werden kann. Im Blut und Gewebe sind nur ungefähr 0,6 % Kochsalz, und ungefähr 150—360 g Kochsalz sind im gesamten Körper. Durch Fasten, durch Hungertage und durch Obsttage heilt Prof. Heupke eine akute Nephritis aus. An den Obsttagen gibt er täglich ¾ Liter Obstsaft, worauf er eine Naturreis- und Obstdiät folgen läßt. Er erklärte ferner noch, daß Seefische mehr Kochsalz enthalten als Süßwasserfische, was zwar im Grunde genommen leicht verständlich ist, denn Seefische sind bekanntlich Meerfische, was uns Bewohner eines Binnenlandes vielleicht nicht ohne weiteres klar sein mag.
Herzkranke, die die gebotenen Hinweise richtig beachten und sie ausdauernd durchführen, werden bestimmt einen erfreulichen Erfolg zu verzeichnen haben.

## Ernährungsbehandlung bei Magen-, Darm- und Lebererkrankung

Immer wieder räumen wir von Zeit zu Zeit dem rohen Kartoffelsaft in den Spalten der «Gesundheits-Nachrichten» ein gebührendes Ehrenplätzchen ein. Es hat mich daher gefreut, daß auch Dr. Franke aus Bad Lauterberg der rohen Kartoffel ein schönes Liedchen sang. Diese wurde als einfaches Naturmittel für die Magen- und Darmschleimhäute erwähnt, auch wurde der rohe Kartoffelsaft als Heilmittel gegen Ulkus duodeni, also gegen Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre empfohlen und zwar auf Grund von vielen Bewährungsproben, die er schon geliefert hat. Da die rohe Kartoffel auch ein guter Vitamin-C-Lieferant ist, sollten die geschälten Kartoffeln nie im Wasser liegen gelassen werden, weil sonst ein Teil des Vitamin-C-Gehaltes dadurch ausgelaugt wird. Als beste gekochte Art gilt die Pellkartoffel, bei uns allgemein als geschwellte Kartoffel oder kurzerhand als «Gschwellti» bekannt, wie auch die im Ofen gebackene Schalenkartoffel, da diese noch einen hohen Gehalt an Vitamin C aufweisen. Vom diätetischen Standpunkt aus sind dagegen Salzkartoffeln, auch Bratkartoffeln und andere Zubereitungsarten weniger günstig. Die rohe Kartoffel ist durch ihren Gehalt an Vitamin C ein ausgezeichnetes Vitamin-C-Medikament. Es wird im Körper gut aufgenommen und passiert den Magen sehr gut, während die künstlichen Vitamin-C-Präparate im Magen vorwiegend zerstört werden. Dr. Francke findet es daher nicht abwegig, der Suppe roh geraffelte Kartoffeln als Vitamin-C-Medikament beizugeben.
Den Bohnenkaffee beurteilt Dr. Francke nicht günstig, da vor allem die Wachse Störungen hervorrufen können.
Dr. Francke vertrat die Ansicht von Prof. Kollath, daß wir allen Grund haben, unsern Vorfahren dankbar zu sein, weil sie in den Ernährungsfragen viel vernünftiger eingestellt waren als wir es heute allgemein sind. Wenn man nämlich früher so gelebt hätte, wie jetzt, dann wären heute mehr oder weniger alle Menschen schwer krank. Auch am Internisten-Kongreß in Karlsruhe wurden diese Tatsachen offen hervorgehoben. In diesem Zusammenhang beleuchtete dann Dr. Franke auch noch die Wichtigkeit der Eiweißfrage für die Leber. Er erwähnte, daß man ihr mehr Eiweiß geben müsse als dies bei den Vegetariern sonst üblich sei. Erhält die Leber zu wenig Eiweiß, dann