**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 14 (1957)
**Heft:** 8

**Artikel:** Getreidenahrung
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-553211

**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:** 02.07.2025

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

*Teufen* (App.), August 1957

14. Jahrgang — Nr. 8

A.Z. VILLMERGEN

# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

| Jahresabonnement: | Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen | Vertriebsstelle für Deutschland: | Insertionspreis: |
|---|---|---|---|
| Inland . . Fr. 4.80 | Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10775 | VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM | Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. |
| Ausland . Fr. 6.— | Druck: Walter Sprüngli, Villmergen | Postscheckkonto Hannover 554 56 | Bei Wiederholungen Rabatt |

**AUS DEM INHALT: 1. Körnerfrüchte. / 2. Getreidenahrung. / 3. Folgen mangelnder Naturkost bei Indianern und Eskimos. / 4. Allgemeine Diät für Leberleidende. / 5. Gedanken sind Kräfte. / 6. Eigenartige Feststellungen bei Naturmitteln. / 7. Ein stiller Teilhaber im Krankheitsgeschehen. / 8. Fragen und Antworten: a) Heilung von Nierenbecken- und Blasenentzündung; b) Blutarmut und Thrombosen. / 9. Aus dem Leserkreis: a) «Der kleine Doktor» versieht sein Amt; b) Venenpflege, gute Geburt und Stillfähigkeit.**

*KÖRNERFRÜCHTE*

*Der Säman über den Acker schritt*
*In vollem Vertrauen, Tritt für Tritt.*
*Er übergab des Kornes Fülle*
*Der Erde arbeitsfroher Stille,*
*Und unter Regen und Sonnenschein*
*Sproßt die Saat in den Frühling hinein.*
*Bald wogt im Wind ein grünendes Feld*
*Unter strahlend blauem Himmelszelt,*
*Und in des Sommers sengender Glut*
*Reifet des Wunders wertvolles Gut.*
*Gleich wie die Wellen gleitend im Meer*
*Wiegt Halm an Halm sich leicht hin und her.*
*Oft mehr als einer dem Korn entsteigt,*
*Auf jedem eine Aehre sich neigt,*
*Und jede Aehre trägt nach und nach*
*Von dem, was gesät ward', mannigfach.*
*Dies Wunder stammt schon aus alter Zeit,*
*Da reiches Leben ward' ausgestreut,*
*Da aus der Erde, öde und leer,*
*Drang ein gewaltiges Pflanzenheer.*
*Seither die Saat vervielfacht sich hat,*
*Nie wird sie müde und niemals matt.*
*Darum ersprießt solch' reicher Segen,*
*Weil sich die Körner eifrig regen.*
*Weizen und Gerste, Roggen und auch*
*Hirse und Mais nach uraltem Brauch,*
*Hafer die Fülle und andres mehr*
*Freiwillig schenkt uns das Saatenmeer,*
*Schenkt uns gesunde, reichliche Kost,*
*Schenkt Müden Stärkung damit und Trost.*
*Eins aber müssen wir beachten,*
*Dürfen es niemals je verachten,*
*Nur wer vom ganzen Korne sich nährt,*
*Erhält diese Gaben unversehrt.*

## Getreidenahrung

**Ihre Verbreitung und ihr Segen**

Wer im Spätsommer durch die endlos erscheinenden Getreidefelder von Kansas fährt und dieses gelbe, sich im Winde wogende Meer unzähliger Halme betrachtet, beginnt zu begreifen, von welch großer Bedeutung die Körnerfrüchte für die Menschheit sind! Wie unglücklich ist der Chinese, der Siamese, der Koreaner oder irgend ein anderer Bewohner Asiens, wenn seine Reisfelder nicht gedeihen, wenn sie durch Ueberschwemmung oder Trokkenheit keinen vollen Ertrag versprechen. Leben und Tod von Millionen hängt oft von der Reisernte ab. Sorgen und Unglück dringt in die einfachen Hütten, wenn ihre Bewohner, vor allem die vielen hungrigen Kleinen, ihre tägliche Reisportion nicht erhalten können. — Sorgfältig pflegt die Indianerin ihre Maisstauden und wehe, wenn die Dürre die gelben oder roten Maiskörner nicht ausreifen läßt. Die erfolgreichste Jagd ihres Mannes kann den Verlust des Segens, den ihr eine segensreiche Maisernte einbringt, nicht ersetzen. — Es ist auch vollauf begreiflich, wenn der Aegypter die Bewegungen des Nils sorgenvoll betrachtet, ist er sich doch wohl bewußt, daß der goldene Segen seiner Weizenfelder von dem Wasser und dem Nährschlamm abhängig ist, die ihnen rechtzeitig durch die ansteigenden Fluten des Nils gespendet werden. — Auch zur Zeit der alten Römer hätten die römischen Soldaten kaum ihren oft beschwerlichen Dienst verrichten können, ohne durch die tägliche Ration Weizenkörner die notwendige Kraft dazu zu erlangen. Zur Zeit, als die Schweizer den Straßburgern in ihrer Not mit jenem bekannten, dampfenden Hirsebrei zu Hilfe eilten, hätten sie den Hungernden diesen dringenden Dienst nicht leisten können, wenn nicht damals dieses nahrhafte Getreide in unserer Gegend angepflanzt worden wäre und seinen Ertrag gegeben hätte. — Bestimmt ist sich manche Bäuerin, die mit kräftigen Armen den Teig knetet, bewußt, daß sie dies durch die Kraft vermag, die ihr das vollwertige Getreidekorn selbst übermittelt hat. Manchem kommt es eigentlich nie zum Bewußtsein, daß auch das Pferd seine strotzende Gesundheit und Stärke dem Hafer zu verdanken hat, der seine innewohnende Kraft ja auch dem Menschen verleiht.

**Das unübertreffliche Rezept**

Eine geheimnisvolle Kraftquelle steckt in der Tat in diesen vielen, kleinen, unscheinbaren Körnchen, die im Herbst oder Frühling der Erde anvertraut werden, und die bei guten Voraussetzungen dreißig, sechzig und hundertfältig Frucht tragen. Fast alles, was Mensch und Tier zum Leben benötigen, ist im ganzen Korn des Getreides enthalten. Was der Körper für den täglichen Verbrauch bedarf, steckt im richtigen Verhältnis im kleinen Korn verborgen und zwar bekannte und unbekannte Nährstoffe und Nährsalze, Fermente und allerlei Vitalstoffe. Es handelt sich dabei tatsächlich um ein Rezept des Schöpfers, das ans Wunderbare grenzt. Allerdings kann es nur zur vollen Auswirkung gelangen, wenn die Körnerfrüchte in ihrer Ganzheit belassen werden. Nur das ganze Korn trägt den segenbringenden Nutzen in sich. Nur wenn wir der wohldurchdachten Schöpferidee volle Achtung zollen, werden uns ihre Erzeugnisse gesunde Leistungsfähigkeit einbringen. Was unseren Vorfahren, was Milliarden Menschen vor uns gedient hat, wird auch uns zum Wohle gereichen. Darum sollten auch wir uns die ganze Fülle der wohlabgewogenen und gut proportionierten Werte des ganzen Kornes nutzbar machen. Alle raffinierten und veränderten Teilprodukte sind eine Mangelnahrung, die uns früher oder später

krank werden läßt, da sie das stoffliche Gleichgewicht stört und somit das ganze Stoffwechselgeschehen aus den normalen Bahnen bringt.
Getreidenahrung, die aus dem ganzen Korn frisch zubereitet wird, bildet auch für den modernen Menschen die Grundlage einer Ernährung, die selbst den Kraftanforderungen der heutigen Zeit vollauf Rechnung zu tragen vermag, handle es sich dabei nun um Brote oder verschiedene andere Speisen. Auch die uns anempfohlene, biblische Bitte: «Gib uns heute unser tägliches Brot,» schließt bestimmt nicht nur einen bildhaften Begriff in sich ein, sondern weist viel mehr darauf hin, daß es berechtigt ist, den vollen Wert des Brotes als Grundlage unserer täglichen Ernährung in Betracht zu ziehen.

## Folgen mangelnder Naturkost bei Indianern und Eskimos

**Allgemeiner Gesundheitszustand**

Auf meinen vielen Reisen in Amerika habe ich besonders bei verschiedenen Indianerstämmen interessante Beobachtungen vornehmen können. Jene Indianer, die sich noch von Naturkost ernähren, besitzen alle sehr gute Zähne. Man trifft sowohl in Kanada oben als auch in Zentralamerika Indianer, bei denen von hundert Personen höchstens zwei oder drei karöse Schädigungen an den Zähnen aufweisen. In Nordamerika hingegen ist es ganz selten, daß man Indianern begegnet, bei denen die ganze Sippe noch verhältnismäßig gute Zähne besitzt. Bei allen, die die Naturkost mit der Zivilisationskost vertauscht haben, finden wir die Zahnkaries noch weiter fortgeschritten, als es bei den Weißen der Fall ist. In Oraibi, einer der ältesten Siedlungen der Hoppy-Indianer, sah ich Zustände, die mich sehr unangenehm berührten. Die Enkelin des dortigen Häuptlings, die nach meiner Schätzung ungefähr 30—40 Jahre alt sein mochte, hatte sowohl verfaulte Zahnstumpen als auch ein ganz degeneriertes Knochensystem. Im Vergleich zu ihr wies der alte Großvater noch einen weit besseren Gesamtgesundheitszustand auf. Die Indianer, die als Seminolen bekannt sind, leben teilweise noch von Naturnahrung und verfügen daher auch noch über einen weit bessern Gesamtgesundheitszustand, ebenso sind die Zähne und das Knochensystem noch entsprechend gut. Ausgezeichnet hingegen sind die Zähne und das Knochensystem der Mayaindianer, die in den Bergen leben. Sobald sich aber die Indianer vollständig der Zivilisationskost zuwenden, trifft man bei ihnen in der Regel 10mal soviel karöse Zähne an als bei den andern und oft auch einen sehr veränderten Zustand des gesamten Knochensystems. Der ganze Typus der Indianer ändert sich, die Gesichter werden schmäler und der Kiefer hat nicht mehr die kräftige, schön entwickelte Form. Die Frauen werden dicker und plumper und ihr Becken ist nicht mehr so gut entwickelt, so daß die Geburten bedeutend schwieriger werden als bei den Indianerinnen, die noch von Naturnahrung leben.
Wie bereits angetönt, ist es auffallend, welch schöne Zähne die Bergindianer von Guatemala besitzen, während die Bewohner der Niederungen, die in der Nähe von Guatemala-City, von Antiqua und andern Städten wohnen, in denen der amerikanische Einfluß und dementsprechend auch die amerikanischen Lebensgewohnheiten nebst der Zivilisationsernährung Eingang gefunden haben, bereits vermehrte Zahnkaries und andere Zivilisationskrankheiten aufweisen.

**Tuberkulosegefährdung**

Interessant ist auch die Beobachtung, daß die Anfälligkeit für Tuberkulose bei allen Indianern, die von der Zivilisationskost leben, ungefähr im gleichen Verhältnis zunimmt wie die Zahnkaries. In Kanada wurde von Aerzten festgestellt, daß die Tuberkulose Eingang fand, sobald die riesigen Büffelherden der Prärien ausgerottet wurden, wodurch die Indianer gezwungen waren, die Ernährung umzustellen. Praktisch genommen blieb ihnen nichts mehr anderes übrig, als sich in bezug auf Nahrungsmittelbeschaffung mit den Weißen in Verbindung zu setzen, indem sie für ihre Pelze Nahrungsmittel eintauschten, obwohl diese als Zivilisationskost nicht mehr die ursprünglichen Werte enthielt.
Auf diese Weise wurde die gute Grundlage geschädigt, und so nur war es möglich, daß die Tuberkulose Hunderte und Tausende von diesen Menschen wegraffen konnte. Zwischen der Zunahme der Zahnkaries und der Empfänglichkeit der Tuberkulose besteht ein eigenartiger Zusammenhang. Gleiche Zustände können natürlich auch bei den amerikanischen Indianern, die in den Reservationen leben, festgestellt werden.

**Abhilfe**

Aus all diesen Feststellungen und Beobachtungen dürfen und sollen wir schlußfolgern, daß es notwendig ist, heute mehr denn je von unserer Zivilisationskost Abstand zu nehmen. Wir sollten also Weißbrot, Weißmehl, weißen Zucker, Büchsennahrung und alle weitern Produkte der Zivilisationsernährung immer mehr meiden und zur Naturkost zurückkehren, zum Vollkornbrot, zur Körnernahrung, die in den verschiedensten Formen zubereitet werden kann, zu den unverfälschten Produkten von Feld und Garten. Auch bei der Zubereitung der Nahrung sollte diese möglichst wenig verändert werden, wobei man einen Teil aller Nahrungsmittel, die sich für Rohgenuß eignen, roh essen sollte. Eine wesentliche Rolle spielt in unserer Ernährung auch die Vollgetreidenahrung. Dabei ist vor allem auf ein ganz einwandfreies Brot zu achten, das aus dem ganzen, lebendigen, keimfähigen Korn zubereitet ist. Dies ist auch der Grund, weshalb ich mich seinerzeit veranlaßt fühlte, ein Brot zu schaffen, das den von der Natur gestellten Anforderungen entspricht. In den kurzen Jahren seines Bestehens hat daher auch Dr. A. Vogel's Flockenbrot eine erfreuliche Verbreitung und Tausende von Liebhabern gewonnen.

**Aehnliche Erfahrungen bei den Eskimos**

Sehr oft sind es unsere lieben Freunde, die große Unannehmlichkeiten in unser Leben hineintragen. Davon wissen auch die Eskimos zu erzählen. Da die Amerikaner in Alaska Flugbasen und verschiedene Militärstationen errichteten, trat mit ihnen unmittelbar auch die amerikanische Zivilisationsnahrung in Erscheinung nebst den amerikanischen Bazillen und vielen andern Unannehmlichkeiten, die der zivilisierte Mensch mit sich herumträgt. Seit Jahrhunderten, ja sogar seit Jahrtausenden übten die Eskimos ihre bewährten Lebensgewohnheiten aus. Sie kannten nichts von Schnupfen und Tuberkulose, Angina und anderen Infektionskrankheiten. Sie besassen ihre Naturnahrung, die in jenen Gegenden möglich ist, nämlich: Fischtran, Renntierfleisch, etwas Moose nebst anderer vitaminreicher Pflanzennahrung, die zwar nur spärlich gedeiht. Auch das Blut und der Inhalt des Renntierdünndarms waren nebst verschiedenen anderen, für unsere Begriffe vielleicht nicht gerade sympathischen Nahrungsquellen, geeignet, ihnen ihre Lebensbedingungen zu garantieren. Die Amerikaner in ihrer Großzügigkeit, die entweder auf ihrer Gutmütigkeit oder auch auf ihrer Geschäftstüchtigkeit beruhen mag, brachten ihnen nun manche Erleichterung und zwar in Form von Konserven aller Art, von feinem Weißbrot, weißem Zucker und verschiedenen anderen, sehr praktischen Dingen. Da die Eskimos bis anhin keine Erfahrung mit den verschiedenen Infektionskrankheiten gemacht hatten, konnten sie auch keine Immunitätsstoffe dagegen bilden. Dies war der Grund, warum sie nun plötzlich an Schnupfen erkrankten, der gewissermaßen für sie sogar zu einer lebensgefährlichen Krankheit werden konnte, die jeweils mit hohen Fiebern verbunden war. Ganz schlimm aber war das Auftreten von Tuberkulose. Auch schon eine Angina konnte zum Tode führen. Auf diese Weise bekamen die ahnungslos vertrauenden Eskimos Geschenke,