Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 12

Artikel: Amerikanisches Weissbrot
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553545

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: 12.07.2025

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

nen durch den gleichen Schaltmechanismus zusammengezogen werden, so daß die sich darin befindende Galle herausgepreßt wird und zwar in der jeweils benötigten Menge.
Ueberall im Körper begegnen wir Wundern, die die kompliziertesten Schaltapparate menschlicher Technik weit übertreffen. Obwohl wir von dieser Schalteinrichtung, die so die Regelung des Gallenflusses gewährleistet, vielleicht nichts wissen, kann sie uns doch einen bösen Spuk spielen, wenn wir uns entweder ganz gehörig ärgern oder übermäßig sorgen. In solchem Falle kann sich alles verkrampfen, so daß die Galle in die Leber zurückgedrängt wird. Ist die Verkrampfung besonders stark, dann wird die Galle sogar ins Blut getrieben, und wir haben die schönste Stauungsgelbsucht.
Alles Vollautomatische ist sehr gut, so lange es einwandfrei funktioniert. Wehe aber, wenn die Funktionen außer Kurs kommen! Leben wir natürlich, wie dies noch unsere Vorfahren taten, oder wie es einzelne wildlebende Naturvölker noch gewohnt sind, dann arbeiten Leber und Galle wunderbar. Die Galle fließt regelmäßig, wenn die Notwendigkeit dazu da ist. Als selbstfermentlose Flüssigkeit aktiviert sie alsdann die fettspaltenden Fermente der Bauchspeicheldrüse, wodurch alles in bester Ordnung läuft. Durch die modernen Ernährungstorheiten, vor allem durch die Einnahme denaturierter Nahrung, wie Weißmehl, weißer Zucker, raffinierte Fette und anderes mehr, wird der ganze Mineralstoffwechsel, vor allem im Cholesterinsektor gestört, so daß sich in der Gallenblase Ausscheidungen bilden, die zuerst grießartig sind, dann aber größer werden, bis sich Steine daraus ergeben, die die Größe einer Baumnuß erlangen können. Die Gallenblase kann auf diese Weise ganz mit Steinen gefüllt werden, ja, es kann sogar vorkommen, daß sie bis zum dreifachen Normalgewicht Steine enthält. Solange diese klein sind, scheiden wir sie immer noch reibungslos aus, so daß eine solche Störung jahrelang unbemerkt bleiben kann. Nach einer reichlichen Fettmahlzeit, nach einem guten Kuchen oder nach Erdbeeren mit Schlagrahm kann nun aber einmal ein Gallenstein im Gallenkanal stecken bleiben, weil er zu groß werden konnte, um durchzukommen.
Dies verursacht alsdann die gefürchteten Kolikschmerzen, die so stark werden können, daß sie der Kranke kaum auszuhalten vermag, so daß er sich dieserhalb oft sogar am Boden herumwälzt. Erst heiße Dauerwickel vermögen ihn von dem furchtbaren Schmerz zu befreien. Wenn diese nicht genügen, wird oft sogar zur Morphiumspritze gegriffen. Eine Gallensteinbehandlung, wie beispielsweise eine Oelkur, kann die Beschwerden wohl beheben, eine wirkliche Heilung aber wird nur durch eine gründliche Umstellung auf Naturnahrung erreicht werden, denn dadurch wird das verlorene Gleichgewicht im Mineralstoffwechsel langsam wieder hergestellt, was zur Heilung unerläßlich ist.

Amerikanisches Weissbrot

Schon oft mußte das amerikanische Weißbrot eine scharfe Beurteilung erfahren, denn wenn man es mit unseren Forderungen, die wir an das Brot als Nährmittel stellen, vergleichen, dann ist es ausgeschlossen, ihm ein Lob zu spenden. Ich habe es seinerzeit als Schaumgummibrot bezeichnet, denn es ist so luftig und so leicht, wie ein Schaumgummikissen. Setzt man sich darauf, dann gibt es nach, erhebt man sich wieder, dann kehrt auch der Gummi in seine ursprüngliche Stellung zurück. Das gleiche Empfinden nun hat man, wenn man ein amerikanisches Weißbrot betrachtet. Man kann sich nichts anderes vorstellen, als daß es nachgibt, wenn man sich darauf setzen würde, daß es ferner darauf sehr weich zu sitzen wäre, und daß es sich wieder in seine alte Stellung zurückbegeben wird, wenn man sich wieder erhebt. Oefters haben wir diese Möglichkeit auf unsern Reisen erwähnt und sind dabei immer einem verständnisvollen Lächeln und zustimmenden Nicken begegnet, wiewohl es der Amerikaner im Grunde genommen nicht gerne sieht, wenn man seine vermeintlichen Vorzüglichkeiten verneinend beurteilt. Aber es läßt sich wirklich gar nicht umgehen, das Brot, wie es drüben gegessen wird, ist ein eigenartiges Brot, das man normalerweise nur getostet essen kann. Es ist in der Tat das typische Produkt der amerikanischen Industrie, die von den natürlichen Grundlagen weit entfernt ist.
Früher war auf dem amerikanischen Kontinent eine ursprüngliche natürliche Brotherstellung üblich, denn die Indianer hatten instinktiv andere Ansichten darüber und zum Teil halten sie noch heute daran fest. Vergleicht man nun die moderne Brotherstellung damit, dann muß man die entstandene Zivilisationsblüte wirklich belächeln. Sie gleicht künstlichen Blumen, die man parfümiert hat, damit sie duften und von weitem etwas vorstellen sollen, während sie für den genauen Beobachter und Naturfreund doch eine arge Enttäuschung bedeuten. Nicht so das Vollkornbrot, das, um beim gewählten Bilde zu verbleiben, mit natürlichen Blumen verglichen werden kann, die wirklich duften und das Auge mit ihren Farben und Formen ohne irgendwelche Vortäuschung erfreuen.
Wieso rühmt der amerikanische Brotfabrikant sein Brot, weil es weißer als weiß ist? Hat er denn wirklich gar keinen Begriff von den natürlichen Forderungen des Körpers? Kaum, denn sonst würde er sein Brot nicht aus einem Weißmehl herstellen, bei dem nur etwa 15% des allerinnersten, weißesten, ascheärmsten Kornteiles vermahlen wird. Dieses Superweißmehl wird zum Teil noch mit Ozon oder anderen Mitteln gebleicht. Es wird dann noch Wasser beigegeben und ungefähr 2% Hefe. Auch noch Hefennährstoffe kommen hinzu, die aus Mineralsalzen bestehen. So kann primäres Natriumphosphat dabei sein oder auch Magnesiumsulphat, Kaliumchlorid, Asparagin, Thiamin, Pyridoxin und Niacin. Statt nur eines der erwähnten, chemischen Stoffe können auch verschiedene darin verwendet werden. Ungefähr 3—4% finden sich von ihnen im Schaumgummibrot vor, also genügend, um vom homöopatischen Standpunkte aus gesehen, eine eigenartige, vielleicht auch sehr negative Reaktion im Körper auslösen zu können. Das sind Stoffe, die man nicht in der Nahrungsmittelindustrie sondern in der Hamöotherapie gebrauchen sollte.
Es kommt dann noch 1% Malzmehl hinzu, was an und für sich gut ist, denn es spielt zudem auch bei dem ganzen Triebproblem eine gewisse Rolle. Das Brot ist mit seinen 2% Salz zum Glück nicht zu stark versalzen. Gegen die 5% Rohrzucker, die es noch enthält, hat man ebenfalls nichts einzuwenden, wenn man den eigenartig typischen, vielleicht etwas süßlichen Geschmack, der dadurch entsteht, nicht beanstanden will, denn dieser ist bei uns weniger beliebt als beim Amerikaner. Auch die 4% Trokkenmagermilchpulver kann man dulden, da dieses gute Nährwerte hat und als Zusatz zum Brot nicht ungünstig ist, weil es an und für sich das Brot etwas zart macht. Ziehen wir nun aber auch die Fettfrage noch in Betracht, dann kommen wir erneut in Konflikt mit unseren naturgemäßen Grundlagen, denn die 4% Fett, die das Brot enthält, bestehen aus Fetten, die restlos frei sind von hochungesättigten Fettsäuren, die also kein Vitamin-F enthalten und sich nicht zur Brotbereitung eignen.
Was man nun aber dem Getreide und somit dem Brot nicht ganz selbstverständlich auf natürliche Weise mitgeben kann, weil man es für Tierfutterzwecke wegschafft, fügt man nun in künstlicher Form bei, so die Vitamine, vor allem den Vitamin-B-Komplex, dann auch Calcium- und Eisensalze als Ersatz der mit der Kleie entfernten Wirkstoffe. Zuerst nimmt man also die natürlichen und gar nicht gebundenen Mineralstoffe weg, um sie alsdann in einer Form beizugeben, die vielleicht theoretisch richtig sein mag, praktisch aber grundfalsch ist. Was man so der Natur wegnimmt, ersetzt man mit einem Produkt der chemischen Industrie wieder. So fügt man Kalium-

bromat bei, ein Mittel, das eigentlich als starkes Heilmittel bezeichnet werden kann, weshalb es in der Naturheilmethode höchstens homöopatisch verabreicht wird. Davon werden auf 100 kg Mehl 5 g beigegeben. Die gesamte erwähnte Zusammensetzung gibt dem Brot das duftige, luftige, schaumgummiartige Gepräge. Man hat da wirklich ein Brot geschaffen, das man nicht zu kauen braucht, denn es rutscht von selbst den Hals hinunter und entspricht tatsächlich den Naturanforderungen des Körpers in keiner Weise. Obwohl in diesem Lande reine, gute Naturprodukte wie der Kansasweizen gut gedeihen, verwendet man sie nicht als Vollkornprodukte, denn man geht nicht vom Grundsatz der Ganzheit aus, sondern man entzieht dem Natürlichen die wertvollen Stoffe, gibt sie für Viehfutter frei und ersetzt sie wieder mit chemischem Material. Es handelt sich hierbei also ganz offensichtlich um ein Geschäft.

Wieviel besser ergeht es uns da in Europa, vor allem auch in der Schweiz mit den vielen guten Vollkornprodukten. Selbst das gewöhnliche Brot, das wir während des Krieges hatten, ist in gewissem Sinne immer noch natürlich hergestellt worden. Wenn es auch nicht das ist, was es sein sollte, weil es nicht jeder Bäcker gleich gut herstellen kann, so ist dabei doch immerhin noch eine natürliche Voraussetzung vorhanden.

Da wir bei der Zubereitung unsrer Vollkornbrote vom Grundsatz der Ganzheit ausgehen und somit das ganze Getreide verwenden, stellen diese Brote, die immer besser entwickelt werden und immer natürlicher herauskommen, tatsächlich einen vollen Wert für unsere Volksgesundheit dar. Wir finden bei unsern Vollkornbroten auch reichlich Abwechslung, aber wie verschieden auch die Brottypen sein mögen, immer ist der Grundsatz des ganzen Kornes bei der Herstellung gewahrt, denn nur im Ganzen liegt der große Nähr- und Heilwert, den wir von einem Getreide unbedingt erwarten müssen und dürfen. Versuchen wir es einmal mit dem Waerlandbrot, dann haben wir ein Brot, das ganz robust hergestellt ist, weshalb man es noch besser kauen muß als mein Flockenbrot, das ich nach der Richtlinie natürlich lebender Völker zusammengestellt habe. Wir können uns aber auch ein feineres Brot aus ganz fein gemahlenem Vollgetreide wählen, immer werden wir den Nutzen der Ganzheit genießen können. Weil sich nur das Vollkornbrot nach dem Grundsatz der Ganzheit richtet, kann auch nur dieses unsern Zähnen, unserm Knochensystem und unserm gesamten Gesundheitszustand im vollen Sinne des Wortes die Werte darreichen, die zur Gesunderhaltung notwendig sind.

Da, wo aber die natürlichen Stoffe durch chemische Zusätze ersetzt werden müssen, fällt auch die Möglichkeit gesundheitlicher Förderung dahin, denn die chemischen Zusätze helfen mit, das biologische Gleichgewicht in unserm Körper zu stören und schaffen somit der Krankheit einen guten Nährboden. Wir brauchen uns nicht zu wundern, wenn in Amerika jeder vierte Mensch an Krebs stirbt. Es ist ja schon tragisch genug, daß in der Schweiz jeder fünfte Mensch diesem Lose anheimfällt. Auch bei uns wäre es daher angebracht in der Nahrungsmittelfrage eine gründliche Prüfung vorzunehmen, um zur einfachen Naturkost zurückzukehren, wie sie einst unsere Vorfahren gekannt haben. Dabei ist stets zu beachten, daß die Grundlage einer gesunden Ernährung immer noch das Brot ist und es auch bleibt.

Wissenschaftlicher Kampfzug gegen Gelée Royale

Wer im Rampenlicht steht, muß gewärtigen, daß er besonders von Seiten der Gegner einer scharfen Kritik anheimfällt. Auch Gelée royale ist infolge seiner ausgezeichneten Wirkung ins Rampenlicht der allgemeinen Aufmerksamkeit gerückt worden und hat somit als Naturmittel auch die Gegenpartei herausgefordert, es einer streng wissenschaftlichen Beurteilung zu unterziehen.

Dr. Hans Walter Schmidt veröffentlichte allerdings in einer Bienenzeitung einen eingehenden, gut begründeten und wertvollen Artikel über Gelée royale, den Königinnenmuttersaft, als Heilmittel. Er gibt darin an, daß man 97% der Wirkstoffe kennt und analytisch festgestellt hat. Dabei erwähnt er interessante Vitalstoffe, wie wir sie auch in anderen Heilmitteln finden, wenn vielleicht auch nicht in dieser interessanten Kombination wie sie im Gelée royale vorkommt. Die 3%, die man nicht gefunden hat, mögen in irgendwelchen Fermenten oder Enzymen liegen, mögen vielleicht auch Biokatalisatoren sein, die die Assimilation der übrigen Wirkstoffe irgendwie fördern oder die im gesamten einen Komplex darstellen, der nun in seiner komplexen Wirkung die wunderbaren, regenerierenden und verjüngenden Eigenschaften von Gelée royale aufweist. Die Wirksamkeit eines Stoffes oder Produktes kann nicht immer rein wissenschaftlich nachgewiesen werden, auch wenn man in der Praxis rein empirisch beobachten konnte, daß die Wirkung vorhanden ist. Für den Patienten ist die Wirksamkeit eines Stoffes oder Produktes auf seinen Gesundheitszustand ausschlaggebend, während das Urteil der Wissenschaft weniger maßgebend für ihn ist. Wenn Beschwerden verschwinden und eine kräftigende Wirkung das Leben angenehmer und leichter gestalten, dann ist dies für den Patienten von Bedeutung, auch wenn die in Erscheinung tretenden Heilfaktoren mit ihren Wirkungseffekten nicht wissenschaftlich begründet und erklärt werden können. Für Forscher ist es wohl richtig, einer Sache auf den Grund zu gehen, während sich der Patient um diese Sorge nicht bekümmert, wenn er nur eine erfreuliche Wirkung zum Guten feststellen kann.

Diese Kümmernisse eines Forschers kommen nun aber in der «Deutschen Bienenwirtschaft» Nr. 6, Jahrgang 57 durch einen Artikel von Professor Neumann kraß zum Ausdruck. Wiewohl der kurze Artikel keinerlei stichhaltige Begründung erbringen kann, beharrt er auf dem pessimistischen Standpunkte eines Forschers, der vor einem unlösbaren Phänomen steht. Rein wissenschaftlich kann er sich nämlich den eigenartig geheimnisvollen Wirkungseffekt dieses Naturkomplexes im Bienenkönigin-nennährsaft, dem sogenannten Weißelaft nicht erklären. Er wird wohl solange der ungläubige Thomas bleiben, bis er durch Laboratoriumsweisheiten das logische Verständnis erlangt, um dieses so interessante, von der Natur gegebene Heilmittel bejahen zu können.

Wenn sich Stimmen gegen ein Naturmittel erheben, die ohne experimentelle Gegenbeweise einfach nachteilige Behauptungen aufstellen, dann kann mit Recht vermutet werden, daß diese Aussagen irgendwie im Dienste der chemischen Industrie stehen, denn von ihrem Gesichtspunkte aus ist es begreiflich, daß sie es nicht gerne sieht, wenn neue Heilmittel auftauchen, die Erfolg haben, ohne daß dadurch ihre Dividenden berührt werden. Was aber nützt es dem Gegner, wenn Tausende von Zeugnissen über Gelée royale beweisen, daß die Natur recht behält?

Rohzucker

Kürzlich erschien in einer Zeitung ein Artikel: «Rohzucker nicht gesünder als reiner Zucker». Der Artikelschreiber vertritt den Standpunkt, daß der Rohrzucker keine Vitamine enthalte, weshalb ihm also der Kampf angesagt werden darf. Bestimmt aber behauptet kein neuzeitlich eingestellter Mensch, also auch wir nicht, daß im Rohrzucker Vitamine sein sollen. Ebenso wenig ist im Weißzucker Vitamine, denn Zucker ist bekanntlich ja kein Vitaminträger, sondern beim Zucker spielen vor allem die Mineralstoffe, die sogenannten Nährstoffe, eine wesentliche Rolle.

Der weiße Zucker, sowie auch Weißmehl u. alle raffinierten Produkte ermangeln nun aber gerade dieser Mineralstoffe, weshalb es durch diese entwerteten Nahrungsmittel leicht eine Gleichgewichtsstörung im Mineralhaushalt gibt. Vor allem sinkt dadurch auch der Kalkspiegel.