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

Inhaltsverzeichnis

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 Ausland . Fr. 6.—	Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775 Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 554 56	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. 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