

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
Heft: 7

Artikel: hat Prof. Dr. Hans Glatzel recht?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553010>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 24.04.2025

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

Hat Prof. Dr. Hans Glatzel recht?

Um diese Frage beantworten zu können, muss man erst wissen, dass dieser Gelehrte behauptet, wir könnten ruhig beim Essen von Weissbrot verbleiben, weil wir das Vollkornbrot nicht gebrauchen, um unsere Zähne gesund erhalten zu können, denn unsere Nahrung enthalte genügend Vitamin B₁ und andere Mineralien, was daher einen Mangel ausschliesse. Da man mich auf den diesbezüglichen, etwas komischen, sehr unrealistischen Artikel aus den «Zahnärztlichen Mitteilungen» vom 5. 3. 74 aufmerksam machte, möchte ich kurz dazu Stellung beziehen, nachdem sich bereits Dr. Ralph Bircher in der Mai-Nummer des «Wendepunkts» darüber geäussert hat.

Analysen und die Wirklichkeit

Analysiert man das gesamte Nahrungsquantum, das der Mitteleuropäer täglich gewohnheitsmässig zu sich nimmt, dann lässt sich allerdings feststellen, dass von allen lebenswichtigen Nahrungs- und Vitalstoffen genügend vorhanden sind. Analytisch gesehen, wird der Mitteleuropäer demnach keinen Mangel erleiden, wenn er auch Weissbrot, weisse Weggli nebst dem übermässigen Quantum verschiedener Süssigkeiten weiterhin verzehrt, weil er ja von allen notwendigen Stoffen genügend aufnimmt, aber dennoch ist auf dieser Grundlage nicht zu verhindern, dass er gerade wegen seiner Ueberfütterung krank wird, Zahnkaries aufweist, mit Krebs belastet ist und unter Rheuma, Arthritis oder Diabetes zu leiden hat. Es ist nicht zu widerlegen, dass dieserhalb Kliniken und Spitäler überfüllt sind. Auch die Zahnkliniken machen dabei keine Ausnahme. Es sollte daher auch Gelehrten auffallen, dass dies trotz Ueberfütterung geschieht, wiewohl diese analytisch gesehen, doch keinen Mangel an irgendeinem Stoff aufkommen lassen sollte!

Wir Mitteleuropäer erkranken, weil wir den Körper mit zu reichlicher Nahrungsaufnahme belasten, und sterben somit an den Folgen von Ueberfütterung, beson-

ders was Fett, Eiweiss und Süssigkeiten anbetrifft. Obwohl es während der Kriegszeit an vielem mangelte, war doch der Gesundheitszustand der Bevölkerung besser, als er nachher durch uneingeschränkte, üppige Nahrungszufuhr zu werden begann. In den Zeiten der Knappheit gab es weniger Zuckerkrankte, die Krebssterblichkeit war nicht so gross wie heute, und als der Staat aus Notwendigkeitsgründen das Essen von Schwarzbrot förderte, hob dies den gesamten Gesundheitszustand und somit auch jenen der Zähne, so dass es allgemein besser darum bestellt war als heute.

Beweisführende Beobachtungen

Bei den Naturvölkern hatte ich immer wieder Gelegenheit, den wirklichen Grund festzustellen, warum diese Menschen überhaupt keinen Zahnarzt benötigen und ohne Zahnpasta und Zahnbürste doch die wunderbarsten Zähne aufzuweisen haben. So stark können solche Zähne sein, dass sie oft sogar eine Zange ersetzen, kann ihr Besitzer doch harte Gegenstände zerreißen und Nüsse aller Art aufknacken, ohne sie dadurch im geringsten zu schädigen. Leider musste ich aber auch Nachteiliges wahrnehmen, denn die Mayaindianer, die vertrauensselig zu Weissmehl, Weissbrot und weissem Zucker hinüberwechselten, weil sie ihre guten, angestammten Ernährungsgewohnheiten zu unterschätzen begannen, mussten schon bei ihren Kindern schlechte Zähne in Kauf nehmen, verfügen sie doch nicht über die grosse Fülle verschiedener Nahrungsmittel, wie sie uns bereitstehen. Sie haben daher oft unter Mangelerscheinungen und typischen Avitaminosen zu leiden und werden dadurch sehr geplagt. Bestimmt wäre es auch für Gelehrte gut, statt alles nur vom engbegrenzten Gesichtspunkt ihres Horizontes zu betrachten, einmal in Zentralamerika die Ferienzeit zu verbringen, um bei den Mayaindianern an Ort und Stelle diese schwerwiegenden Fragen zu studieren.

Man könnte solch einem Besucher dann im Kinderspital von Guatemala-City eine Menge kranker Indianerkinder vorführen, typische Fälle von Mangelercheinungen infolge von Weissmehl, Weissmehlprodukten und anderer entwerteter Nahrung. Da die Indianermütter für ihre Kinder erst nach Hilfe Ausschau halten, wenn es fast oder ganz zu spät ist, müssen diese oft jämmerlich zugrundegehen. Mangelercheinungen und typische Avitaminosen trifft man im überfütterten Zentraleuropa nicht an, sondern in jenen Ländern, in denen ohnedies Mangel herrscht. Das allzu bescheidene Nahrungsquantum, das dort zur Verfügung steht, sollte daher zusätzlich nicht noch minderwertig sein, weil dann die typischen Avitaminosen und Mangelkrankheiten in Erscheinung treten können. Leider werden dadurch auch die Zähne in

Mitleidenschaft gezogen und büssen ihre vorherigen Vorzüge ein.

Es ist ferner noch zu erwägen, dass wenn die Naturvölker bei ihrer zellulosereichen Nahrung verbleiben, sie keine Verstopfung kennen, wie dies bei uns bei über 50 Prozent der Gesamtbevölkerung der Fall ist. Der gesundheitliche Nutzen der Zellulose oder Faserstoffe, wie sie im Vollgetreide, daher auch im Vollkornbrot und anderer naturbelassener Nahrung zur Verfügung stehen, kann bestimmt nicht in Abrede gestellt werden und sollte auch einem Gelehrten in seinen Ueberlegungen nicht entgehen. Alles in allem sollte also auch Prof. Glatzel seinen Standpunkt erweitern und nicht nur analytisch schlussfolgern, sondern die bedenklichen Tatsachen des geschilderten Fiaskos wohlweislich in Betracht ziehen.

Gesund bleiben bei 2000 Kalorien pro Tag

Auf meinen anstrengenden Vortragsreisen in Belgien, England, Holland und vor allem in Australien hatte ich mich immer gegen meine Freunde zur Wehr zu setzen, waren sie doch der Meinung, man müsse leben und essen wie die Einheimischen, wenn man die Reise Strapazen und das Klima ohne Schaden durchhalten wolle. In den Hotels schaute man mich jeweils komisch an, wenn ich zum Frühstück mein Paket Vollwertmüesli auf den Tisch stellte und Sauermilch, Buttermilch, Joghurt oder Fruchtsaft verlangte, um mir mein Müesli zubereiten zu können. In Queensland war ich in der Stadt Brisbane in einem sehr guten Hotel einquartiert. Wie üblich verlangte ich zum Frühstück nebst meinem Müesli aus den feinen Tropenfrüchten, die dort erhältlich sind, einen Fruchtsalat. Aber die Angestellten standen ratlos um meinen Frühstückstisch herum und wussten sich mit diesem Auftrag nicht zu helfen. Da erhob ich mich selbst und holte mir im nahegelegenen Fruchtesgeschäft Papayas, Mangos und andere Früchte und beauftragte eines der Mädchen, die Früchte zu schnetzeln und etwas Fruchtsaft und Rahm beizugeben, was

denn auch einen herrlichen Fruchtsalat ergab. Mit Müesli vermengt, war dies für mich nebst einem Bambukaffee und Vogel-Brot ein vollwertiges Frühstück. Als mich ein Zeitungsreporter aufsuchte, hatte er viel zu berichten über meine königliche Mahlzeit, mit der ich meinen Tageslauf begann. Mit etwas mehr Mühe, ein wenig verständnisvoller Freundlichkeit nebst einer kleinen Anerkennung lässt sich manches erreichen, was zuvor unmöglich erschien.

Weniger als üblich, aber genug

Während der ganzen Reise kam ich täglich mit 2000–2500 Kalorien glänzend aus. 80–90% deckte ich mit Früchten, Gemüse, Honig, Vollkornbrot, Quark und Joghurt. Normalerweise kommt man in diesen Ländern mit 3500–3800 Kalorien im Tage aus, indem man sie vorwiegend mit Fleisch, Eiern und Käse, mit etwas Gemüse und Stärkenahrung, dafür aber mit viel Süßigkeiten deckt. Dieser Umstand zählte mit zu den Gründen, warum die Leute allgemein weniger an Vitalität und Durchhaltewillen aufbrachten als ich.