Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 37 (1980)
Heft: 5

Artikel: Schlankheitsdiät mit Brot
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552319

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: 01.07.2025

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

Schlankheitsdiät mit Brot

Was verspricht wohl eine solche Abhandlung, da doch bekanntlich in erster Linie alle Stärkeprodukte für eine Gewichtszunahme verantwortlich sind? Das ist tatsächlich bei jenen der Fall, die aus Weissmehl hergestellt wurden, so die weissen Teigwaren, das Weissbrot und die Weggli. Wem fällt es daher ein, ausgerechnet mit Brot eine Schlankheitsdiät zustande bringen zu wollen? Nun, es ist Dr. med. Stransky vom Institut für Ernährungsforschung in Rüschlikon. Er forschte nämlich den bis anhin oft unterschätzten Ballaststoffen im Brot nach, indem er deren Wirkungsweise genauestens prüfte. Ballaststoffe finden sich nun aber nicht im entwerteten Weissmehl vor, wohl aber in Broten, die aus Vollkornmehl oder Schrot hergestellt wurden. Dass solche Brote zu Schlankheitskuren zugezogen werden können, begreifen wir wohl eher, denn sie besitzen genügend Ballaststoffe, um einer solchen Schlankheitsdiät gewachsen zu sein. Die äusseren Schichten des Getreides und die mineralstoffreichen Teile der Kleie helfen, diese Aufgabe zu lösen. Das Sättigungsgefühl erfolgt bei Vollgetreidenahrung rascher, als dies bei Weissmehlprodukten der Fall ist. Zudem geht die Verdauung langsamer vor sich, und als Folge meldet sich das Hungergefühl nicht so schnell wieder, während es sich bei entwerteten Nahrungsmitteln oft rascher wieder einstellt. Vitamine und Mineralstoffe ernähren und erfrischen die Körperzellen auf eine aufbauende Art und verhindern daher das Aufkommen von Mangelerscheinungen mit ihren lästigen Nebenwirkungen. Die gefürchteten Zivilisationskrankheiten treten infolge ungünstiger Einflüsse auf und sind auf die jahrelange Einnahme entwerteter Nahrungsmittel zurückzuführen, jener Nahrung nämlich, der es vor allem an Ballaststoffen fehlt. Diese helfen im Einsparen von Kalorien sehr gut mit. Massgebende Erfahrungen haben nachgewiesen, dass durch sie 500 bis 1000 Kalorien pro Tag eingespart werden könnten, ohne dass sich dadurch ein Mangel einstellen würde und daher als solcher empfunden werden müsste.

Hilfreiche Ratschläge

Von diesem Gesichtspunkt aus können wir demnach begreifen, dass man die zuvor empfohlene Schlankheitsdiät mit vollwertiger Getreidenahrung erfolgreich durchführen kann. Dies ist demnach auch der Fall, wenn wir A. Vogels Vollwert-Weizenkleie und Vogel-Brot täglich verwenden. Mit Leichtigkeit lässt sich dadurch das Ziel der Schlankheitsdiät erreichen, brauchen wir dem Fruchtmüesli doch nur drei Esslöffel Vollwertkleie beizugeben, da dies viel Nährwerte mit ganz wenig Kalorien darbietet. Auch Vogels Vollwert-Spezialbrot ist günstig zum Einsparen von Kalorien, enthält es doch biologisch gezogenen Weizen und Roggen nebst Naturreis. Neuerdings wird dieses Brot auch noch durch den wertvollen Süssmais bereichert und ebenso durch Joghurt und Honig. Morgens und abends genügt uns ein Fruchtmüesli mit Vollwertbrot, mit Bambukaffe oder Hagebuttentee, während wir uns mittags eine wertvolle Gemüsemahlzeit zuhalten. Ein schmackhaft zubereitetes Naturreisgericht nebst Quark mit Meerrettich oder Knoblauch, ferner ein biologisch gezogenes Gemüse kurz gedämpft und im Ofen gebacken, ergänzt durch eine reichhaltige Salatplatte, ist vollständig geeignet, das Gewicht abzubauen und in der gewünschten Norm zu halten, vorausgesetzt dass anderweitig keine unliebsamen Drüsenstörungen vorliegen. Noch rascheren Erfolg beim Abbauen erreichen wir durch das Trinken von Molkosan, das wir mit Mineralwasser verdünnen. Dieser Ernährungsvorschlag ist nicht einseitig und ermöglicht doch den zweckmässigen Abbau, da genügend notwendige Ballaststoffe zur Verfügung stehen. Niemand aber wähne, er könnte das gleich günstige Erfolgsergebnis erlangen, wenn er sich von seinen beliebten, aber entwerteten Nahrungsmitteln nicht trennen kann.