Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 37 (1980)
Heft: 7

Artikel: Die Notwendigkeit vollwertiger Ernährung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552654

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

nüsse verschaffen. Scharfes und fettes Essen ist nicht empfehlenswert, auch sollte man mit dem Alkoholgenuss und mit Süssigkeiten sehr zurückhaltend sein.
Wer abends früh schlafen geht, indem er den verschiedenen sich bietenden Vergnügungen nichts nachfragt, hat den Vorzug, in der Morgenfrühe frisch zu erwachen und den Wanderweg unter die Füsse zu nehmen, bevor der lärmende Rummel losgeht. Die stille Schönheit der Morgenstunden stärkt wunderbar!

Unentbehrliche Naturmittel

In unserer Reiseapotheke sollten immer einige gute Naturmittel vorrätig sein, damit man nicht unerwartetem Zufall preisgegeben ist. Gut, wenn man bereits über gewisse Erfahrungen verfügen kann. Ein böser Durchfall oder womöglich sogar eine Dysenterie müssen behoben werden. Wer hilft erfolgreich, wenn nicht das heilsame Tormentavena. Wir finden unterwegs jeweils auch etwas Holz, vielleicht sogar Rebholz, das wir verbrennen können, denn Holzasche hilft, Magen und Darmschleimhäute in Ordnung zu halten, wenn man morgens und abends einen Teelöffel voll davon einnimmt. Dies hilft auch gut gegen den Durchfall, besonders in Verbindung mit Tormentavena. Auf die Hilfe von Echinaforce sollten wir nie verzichten müssen, denn es genügt, morgens und abends 20 Tropfen dieses Frischpflanzenextraktes direkt in den Mund zu träufeln, um sich vor Infektionen und allerlei fremden Mikroorganismen zu schützen.
Ein weiteres Mittel, das uns nicht fehlen sollte, ist Papayaforce, weil es uns vor Würmern und Amöben zu schützen vermag. Ein zusätzlicher Vorteil liegt noch darin, dass es hilft, das Eiweiss besser abzubauen.
Unentbehrlich ist auch Molkosan, das verdünnt der beste Durststiller ist. Es hilft auch besser verdauen und bei Fieberzuständen die Lage erträglicher gestalten. Aeusserlich ist es bei Schürfungen, Wunden und Insektenstichen sehr günstig. Auch gegen das Gift der Meertiere, der Quallen, spanischen Galeeren sowie gegen noch andere Gifte wirkt es vorteilhaft.
Ein risikoloses Schmerzstillmittel finden wir in Petadolor. Wenn an heissen Tagen die gefürchteten heissen Winde wehen, der Schirokko, der Kamsin oder irgendein anderer, ist Petadolor eine gute Hilfe, um sich besser durchzufinden. Creme Bioforce mildert gut bei Sonnenbrand und sonstigem Brennen wie auch bei Wundschmerz, bei Verletzungen und vorbeugend gegen Erkältungen. So ausgerüstet können wir allfällige Schwierigkeiten beheben, und die Ferien werden uns zur Erholung dienen.

Die Notwendigkeit vollwertiger Ernährung

Immer wenn ich Gelegenheit hatte, bei den Eingeborenen in Afrika, Asien oder Amerika zu weilen, erfreuten mich jeweils die gesunden, weissen Zahnreihen ihrer Kinder. Welch ein Unterschied bestand doch da im Vergleich zu unseren Schulkindern, die alle mehr oder weniger unter Zahnkaries leiden, und zwar trotz sorgfältiger Zahnpflege. Was verursacht wohl diesen Unterschied?

Verschmähter Reichtum

Wer im Ernährungsproblem bewandert ist, wundert sich über solcherlei Fragen nicht gross. Er weiss, dass unsere sämtlichen Nahrungsbedürfnisse mit dem gedeckt werden sollten, was uns die Erde durch ihren vollwertigen Reichtum bietet. Unsere Zähne würden nicht zugrunde gehen, und wir würden keinen Mangelerscheinungen unterliegen, wenn uns stets die unverfälschten Erzeugnisse der Natur zur Verfügung stehen würden. Sind es rein berechnende Ueberlegungen, die der Geschäftswelt der Neuzeit eingaben, die Nahrungsmittel aus dem Gleichgewicht ihres Vollwertes herauszureissen? Ein sprechendes Beispiel zur Beantwortung solch einer schwerwiegenden Frage ist die Behandlung der Reisernten. Statt darauf

bedacht zu sein, uns den Naturreis in seinem vollen Wert zu erhalten, ist es zur Gewohnheit geworden, ihn durch Raffinieren und Polieren schön weiss zu gewinnen, ihn also seiner wertvollen Nährstoffe zu berauben. Betagte haben es noch miterlebt, dass man bei der Beriberikrankheit lange nach einem Erreger suchte, ohne ihn zu finden. Ganz zufällig kam man schliesslich bei Hühnern, die ebenfalls unter dieser Krankheit litten, dem Geheimnis auf den Sprung. Man beobachtete nämlich, wie sich der Zustand dieser erkrankten Tiere zusehends zu bessern begann, wenn sie sich ganz unerwartet mit vollwertigen Reiskörnern ernähren konnten. So hatte man denn das Heilmittel gefunden, das ganz offensichtlich im entfernten Keimling und den Kleieschichten lag. Die Ursache der Erkrankung wies demnach auf eindeutige Mangelerscheinungen hin. Wie kam aber die Geschäftswelt, die den weissen Reis in den Handel brachte, dazu, den entfernten Keimling und die Kleieschichten zu Stärkungsmitteln zu verarbeiten, wodurch ihr vermehrter Gewinn zuteil wurde? Wie rechtfertigte es sich da, den entwerteten Reis einzuführen, indem man bei der Bevölkerung den Eindruck erweckte, dass er im weissen Kleide wertvoller sei? Heute ist es sogar in jenen Ländern, in denen der Reis das Hauptnahrungsmittel darstellt, schwer, teilweise fast unmöglich, den unentwerteten Naturreis wieder zu Ehren kommen zu lassen. Kein Wunder, wenn es auch bei uns an dem richtigen Verständnis fehlt.

Schmackhafte Zubereitung

Seit die Fleischnahrung bei den meisten von uns zur Hauptnahrung geworden ist, wendet man ihr die ganze Sorgfalt einer schmackhaften Zubereitung zu, während Stärkeprodukte und das Gemüse meist als nebensächliche Zutaten kurz gehalten sind. Gemüse, aus dem Brühwasser gezogen, verliert seine kostbaren Werte an Vitalstoffen und bei der Getreidenahrung gehen sie bekanntlich durch Entzug jener Stoffe verlustig, die wir bereits beim Reis erwähnt haben. Mit dem richtigen Verständnis können wir indes den innewohnenden Gehalt sämtlicher vollwertiger Nahrungsmittel unter Verwendung passender Gewürzkräuter so schmackhaft zubereiten, dass sie der Fleischnahrung nicht nachstehen, also nicht nur eine spärliche Beigabe zu ihr bedeuten. Wieviele wertvolle Mineralstoffe können doch durch die richtige Zubereitung dem Körper hilfreich zugute kommen! Auch beim Naturreis ist es so, kann er doch zum Leckerbissen und durch Beigabe von Pilzen zum völligen Fleischersatz werden.

Verwerten oder vernichten?

Diese vereinzelten Hinweise könnten vielleicht da und dort das Verständnis für vollwertige Nahrung, also auch für Vollkornprodukte, wecken. Auf uns kommt es an, ob wir die dargebotenen Werte vernichten oder herauszuholen vermögen. Ebenso verhält es sich mit dem Süssigkeitsbedürfnis. Decken wir unser Verlangen nach süsser Nahrung mit entwerteten Stoffen, dann müssen wir uns nicht verwundern, wenn sich unser Körper dieserhalb rächt. Es ist eine Regel der Natur, ihre Erzeugnisse im richtig bemessenen Aufbau darzubieten, und auf diese Weise sichert sie deren Verdaulichkeit. Durch Entwertung fehlen indes wichtige Enzyme und Mineralstoffe, und um das, was entwertet worden ist, gleichwohl verarbeiten zu können, muss der Körper seine allfälligen Vorräte dazu hergeben. So kommt es dann, wie wir dies beim entwerteten Zukker erfahren, dass die fehlenden Mineralstoffe aus den Zähnen und Knochen entzogen werden, was dann so ganz sachte zur Zahnkaries führt. Die erwähnten Kinder mit den schönen, unbeschädigten Zahnreihen erhalten stets natürliche Süssigkeiten, die den Körper nicht berauben müssen, damit sie überhaupt aufnahmefähig werden. Jene Kinder essen Datteln, vollreife Bananen und andere süsse Früchte, wenn immer sie dieser habhaft werden können. Das bewahrt sie vor Zahnkaries, denn wenn die Zähne zugrunde gehen, ist es infolge des Mineralstoffmangels. Weis-

ser Zucker und Weisszuckerprodukte fördern den Zerfall der Zähne wesentlich, und dies trotz guter Pflege. Wir sollten daher die Rechnung nicht ohne den Wirt machen, das heisst, dass es verkehrt ist, nach eigenem Gutdünken zu handeln, statt sich nach schöpferischer Weisheit zu richten. Leider zeichnen sich die Süssigkeiten, die bei der Allgemeinheit gewohnheitsmässig Verwendung finden, bekanntlich durch typischen Mineralstoffmangel aus, und dieser Umstand ist es, der uns schadet und unsere Zähne zugrunde richtet. Beweis sind die erwähnten Kinder der Eingeborenen verschiedener Kontinente, so lange sie nicht mit unserer Zivilisationskost in Berührung kommen.

Ersatz für entwerteten Zucker

In unserem Vollwertmüesli ist weder weisser noch brauner Zucker enthalten. Bekanntlich besitzt der weisse Zucker überhaupt keine Mineralbestandteile mehr, während der braune Rohzucker aus dem Zuckerrohr noch ungefähr zwei Prozent enthält. Diese zwei Prozent stellen immerhin noch einen gewissen Wert dar, denn es handelt sich dabei nicht nur um Bakterien und Schmutzstoffe, wie einige behaupten, um die Entwertung rechtfertigen zu können. Früher brachten wir eingedickten Zuckerrohrsaft als Basensirup in den Handel, und diesem konnte man keine der erwähnten Vorhaltungen unterschieben. Der Braunzucker als solcher weist allerdings den Nachteil auf, dass er mittels Kalkmilch einem Raffinadeprozess unterworfen worden ist, was seinen Wert etwas beeinträchtigt, aber gleichwohl ist er dem Weisszucker immer noch vorzuziehen.

Sowohl dieser braune als auch der weisse Zucker fehlt gänzlich in unserem Vollwertmüesli, da an deren Stelle mit Milchzucker granulierte Trauben treten. Dieser Süssstoff weist keine Nachteile auf, während auch der braune Zucker noch zuviel Saccharose enthält, was die Karies eben zu fördern vermag. Diese Ueberlegungen wurden auch bei der Herstellung unseres neuen Getränkes Molkona voll berücksichtigt, da dieses weder Zucker aus dem Zukkerrohr noch aus der Zuckerrübe, somit also keine Saccharose enthält. An deren Stelle tritt nur die Fruktose, was Zucker aus Früchten bedeutet. Wir entziehen jedoch hierzu den verwendeten Datteln nicht etwa nur den Zucker, sondern verwerten das gesamte Dattelmark nebst Honig. Letzterer ist ja bekanntlich der beste Süssstoff.

Mangelerscheinungen meiden

Bedenken wir nun, dass der Zuckerverbrauch der letzten 60 Jahre um das Siebenfache gestiegen ist, dann müssen wir bei der Beurteilung unseres allgemeinen Gesundheitszustandes auch diesen ungünstigen Umstand in Betracht ziehen. Da wir durch unsere heutige Umweltverschmutzung genügend Schädigungen ausgesetzt sind, sollten wir, was an uns liegt, weitere Schädigungen zu meiden suchen. Durch die Beachtung biologischer Grundlagen in der Pflege unserer Obstbaum- und Beerenkulturen wie auch unseres Gemüseanbaues erlangen wir immerhin erfreuliche Vorteile, die wir keineswegs unterschätzen sollten. Je mehr wir unser Süssigkeitsbedürfnis durch Obst, Beeren und vollwertige, unverfälschte Trockenfrüchte decken, um so weniger sind wir den Nachteilen entwerteter Zuckerstoffe ausgesetzt. Diese Ueberlegungen sind auch in Hinsicht auf andere entwertete Nahrungsmittel angebracht und können nicht umgangen werden, ohne Mangelerscheinungen zur Folge zu haben.

Qualitätsprüfungen beim Getreide

In vielen Familien ist es heute üblich, ganzes Getreide einzukaufen, um es je nach Bedarf in diesem Zustand zu verwerten oder es zu schroten. Sicherlich bemühen wir uns dabei in erster Linie, biologisch gezogenes Getreide zu erhalten, um nicht durch irgendwelche Rückstände von Behandlungsmitteln geschädigt zu