

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 15 (1958)
Heft: 9

Artikel: Unser tägliches Brot
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552459>

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

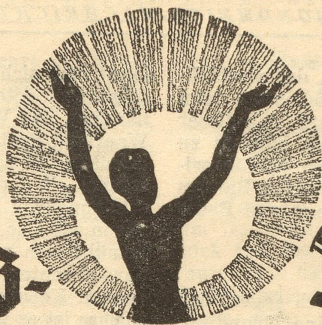
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

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

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	Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775	Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland . . . Fr. 6.—	Druck: Walter Sprüngli, Vilmerten	Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	Bei Wiederholungen Rabatt

1. Goldenes Korn / 2. Unser tägliches Brot / 3. Im richtigen Sinne atmen / 4. Bessere Heilmöglichkeit bei Zuckerkrankheit / 5. Wildfrüchte / 6. Oele und Oelsaaten / 7. Richtiges Würzen / 8. Fragen und Antworten: a) Kreislaufstörung mit hohem Blutdruck und Schlaflosigkeit; b) Nervenzusammenbruch nach Operation / 9. Aus dem Leserkreis: Das harmlose Mittel hilft.

GOLDENES KORN

*Es schreitet froh der Sämann durch die Flur
Und hinterläßt geheimnisvolle Spur,
Denn Körner streut er in der Erde Schoß,
Und was er erntet, ist des Glückes Los.
Aus einem Körnlein werden deren viel,
Ein Halm trägt sie und führt sie treu zum Ziel,
Zur goldenfarbenen, frohen Reifezeit.
Ein Meer von Halmen steht dann bereit.
Es wartet, hin und her vom Wind bewegt,
Bis sich des Schnitters Sense klingend regt,
Dann fällt es hin mit seiner goldenen Last,
Doch findet es am Boden kurz nur Rast,
Zu Garben wird es fleißig nun geeint,
Indes darüber heiß die Sonne scheint. —
Der Körner Reichtum dann sich treu erweist
Als weites Wunder, das den Schöpfer preist,
Denn du bereitest daraus Mehl und Brot,
Zu stillen täglich deines Hungers Not.
Darum des Kornes Ganzheit für dich ist
Bedingung, die der Weise nie vergißt.
Was golden reift im goldenen Sonnenschein,
Muß golden stetig auch gewertet sein.*

Unser tägliches Brot

Die Grundnahrung aller Völker

Alle kennen wir dem Sinne nach die Bitte um unser tägliches Brot, denn sie ist trotz dem Geist unsres Jahrhunderts, der bis jetzt wenig Vertrauen entwickelt hat, keineswegs abwegig, haben doch zwei Weltkriege dem Mangel die Tore geöffnet, so daß das Hungern nach dem täglichen Brot zur Alltagssorge ganzer Nationen werden konnte. Begrifflich verstehen wir wohl heute noch unter dem Ausdruck des täglichen Brotes, die für den Tag notwendige Ernährung, mag diese nun aus buchstäblichem Brot oder anderen Nahrungsmitteln bestehen. Daß aber dieser Sammelbegriff im Worte Brot seinen Ausdruck findet, weist auf den Vollwert hin, den das Brot in sich bergen kann und sollte. - Nicht das Weißbrot des 20. Jahrhunderts kann damit gemeint sein, denn niemals könnte dieses in seinem entwerteten Zustande unser tägliches Nahrungsbedürfnis decken. Es muß im Gegenteil ein Brot sein, das in seiner Ganzheit den vollen Wert des Kornes in sich birgt, bildet es doch nur als solches die Grundnahrung aller Völker. Das ist nur möglich, weil das Korn mit einem Komplex von wichtigen Nährstoffen, Vitalstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Fermenten und noch

vielen anderen bekannten und unbekannten Faktoren geschaffen wurde, die alle zusammengekommen, die wichtigsten Funktionen für den Aufbau und Betrieb von unserem Organismus zu gewährleisten vermögen.

Ob zur Zubereitung eines solch vollwertigen Brotes nun Reis, Mais, Roggen, Gerste, Weizen oder sonst eine Getreideart genommen wird, ist weniger wesentlich, denn alle diese Körnerfrüchte enthalten, generell gesagt, mehr oder weniger die gleichen, wichtigen Grundstoffe, die zur Erhaltung des Lebens notwendig sind. Auch die Form des Brotes spielt keine Rolle. Ob wir es uns in Fladen, in Laibform oder einer anderen Zubereitungsart beschaffen, ist belanglos, wenn es nur den Anforderungen entspricht, die von einem vollwertigen Brote verlangt werden müssen. Nur ein Brot aus dem ganzen Korn ist mit all seinen Stoffen, die aufeinander abgestimmt sind, geeignet, als Nahrung wirklich Brot genannt zu werden. In diesem Sinne kann es wirklich als Grundnahrung aller Völker angesprochen werden.

Wir können im rein geistigen Sinne vom Brote des Lebens sprechen, können aber auch seine buchstäbliche Bedeutung ins Auge fassen, denn wenn das ganze Korn sorgfältig verarbeitet wird, vermag es uns mit seinem Vollwert am Leben zu erhalten, während Brote, die nur aus einem Teile des Kornes, vielleicht vorwiegend aus Stärke zubereitet sind, wie dies bei vielen Weißbroten der Fall ist, einen solchen Mangel aufweisen, daß sie ruhig als Brot der Krankheit bezeichnet werden können, da sie der Krankheit tatsächlich die Tore zu öffnen vermögen.

Ob wir im Zelte eines Beduinen oder Arabers sitzen, wo wir das Fladenbrot essen können, das nach primitiver Art zubereitet ist, oder ob wir in der Hütte eines Indianers nicht nur Fladenbrot, sondern auch Laibbrot erhalten, da und dort, je nach der Gegend und dem Stamme beides üblich ist, oder ob wir in Nord-Afrika in einer Berber-Bäckerei ein Laibbrot einkaufen oder bei uns in der Schweiz ein Brot aus dem ganzen Korn auf den Tisch bekommen, bleibt sich gleich, denn alle Brote, die aus dem ganzen Korn sorgfältig zubereitet wurden, sind wirklich als Brot zu bezeichnen.

Was einst den alten römischen Legionären die Kraft zum Durchhalten ihrer großen Strapazen gab, war bestimmt nicht ein Brotersatz, wie wir ihn heute in Amerika und oft auch schon in Europa als schneeweißes Backerzeugnis vor uns haben. Es war tatsächlich ein Brot aus dem ganzen Getreide. Für jeden Tag erhielten diese Legionäre nämlich ein gewisses Quantum Vollweizen, den sie selbst auf ihren Steinmühlen verarbeiteten und das Brot, das so entstand, war wirklich Brot, das genügend nährte, weshalb es auch Kraft vermitteln konnte.

Im 30jährigen Krieg wirkte sich das Backen des Brotes oft zum Verhängnis für die einzelnen Dörfer und Niederlassungen der Menschen aus. Wenn Brot, das aus dem

ganzen Korn zubereitet wurde, besonders das westfälische Vollkornbrot, aus dem Backofen herauskommt, dann verbreitet es weithin einen derart guten Duft, daß dieser Duft zum Verräter werden kann. Oftmals kam es zu jener Zeit nämlich vor, daß der Wind den verführerischen Duft auch in die Nasen umherstreifender Banden trug, die dadurch inne wurden, wo Nahrung und Beute einzubringen war.

Folgen der Entwertung

Kein anderes Nahrungsmittel kann von sich sagen, daß es im Grunde genommen buchstäblich eine Grundlage unsrer Ernährung, also auch unsres Lebens bedeutet. Die biblische Verheißung: «Brot und Wasser ist dir gewiß», schließt daher gleichzeitig eine lebererhaltende Zusage in sich ein, denn es ist eine Tatsache, daß der Mensch mit Brot und Wasser längere Zeit leben und gesund bleiben kann, wenn es wirklich Brot ist, das aus dem ganzen Korn mit dem vollen Komplex, den der Schöpfer in seine Wesensart gelegt hat, bereitet ist.

Es ist allerdings noch nicht ganz erforscht, wie dieser Komplex der wichtigen Stoffe im Körper zur Auswirkung kommt. Die Erfahrung hat aber gezeigt, daß Brot aus dem ganzen Korn das körperliche Gleichgewicht zu halten vermag wie kein anderes Nahrungsmittel. Viele Ernährungskrankheiten, Avitaminosen, Gleichgewichtsstörungen im ganzen Ablauf des Zellstoffwechsels würden nicht in Erscheinung treten, wenn Brot wirklich Brot wäre, indem die Ganzheit des Kornes gewahrt würde. Vielleicht liegt darin mehr als der Mensch heute zu verstehen und zu fassen vermag. Dieses von Gott geschaffene, gesetzmäßig bedeutungsvolle Prinzip der Ganzheit kann nicht umgangen werden, ohne Unheil hervorzubringen. Die immer kränker werdende Menschheit sollte daher einmal ganz gründlich über dessen notwendige Forderung nachdenken. Dann würde sie nämlich inne werden, daß da mit dem Getreidekorn ein Frevel getrieben wird und zwar, seit Louis XIV. das Weißbrot geschaffen und in Europa eingeführt hat. Diese scheinbare Errungenschaft hat nämlich tatsächlich viel tragischere Folgen nach sich gezogen als manch andere Verirrungen, denen der zivilisierte Mensch von heute erlegen ist. Zähne und Knochen der Menschen sind dadurch immer schlechter geworden. Bereits leiden über 90% aller Schulkinder schon an Zahnkaries. Dies und viele andere Uebelstände sollten uns zu denken geben. Sie sollten uns bei ganz genauer Erforschung der Ursachen zeigen, daß unser Brot begrifflich nicht mehr als Brot im eigentlichen Sinne gewertet werden kann. Hätten wir es in seiner Ganzheit gehütet, dann wären bestimmt die erwähnten Mangelerscheinungen nicht in dem heutigen Ausmaß zum Vorschein gekommen. Daß sie sich aber trotz besserer Hygiene, trotz besserer Ausnützung des Sonnenlichtes und vieler anderer lebensbejahender Punkte dennoch auszuwirken vermochten, beweist uns nur die Richtigkeit und Wichtigkeit, die das Prinzip der Ganzheit in sich birgt. Wenn wir uns und unseren Kindern wieder gute, gesundheitliche Grundlagen schaffen wollen, dann müssen wir uns darüber klar sein, daß Brot wieder Brot werden muß, indem es aus dem ganzen Korn mit all seinen wichtigen, gegenseitig aufeinander abgestimmten Gehaltsfaktoren zubereitet wird. Die Art des Kornes spielt bei der Zubereitung des Brotes keine wesentliche Rolle, denn Weizen, Roggen, oder eine andere Getreideform bilden in der unberührten Ganzheit die richtige Voraussetzung einer gesunden Grundlage.

Noch ein ganz wichtiger Punkt ist bei der Wahl unseres Brotes zu beachten, denn nicht jedes dunkle Brot, nicht jedes Graham-Brot ist zugleich auch ein Vollkornbrot. Oft wird ein gewöhnliches Mehl mit Kleie oder anderen Zusätzen versehen und weist dann den Charakter eines dunklen Brotes auf. Dies ist jedoch eine bloße Täuschung, da ein solches Brot nicht den Voraussetzungen entspricht, die ein Brot aus dem ganzen Korn zu erfüllen hat. Es heißt also auch in der Hinsicht die Augen offen halten,

damit man sich nicht vergeblich bemüht. Verlässlich sind folgende Brote, da sie die gestellte Aufgabe erfüllen, nämlich, das Walliser-Roggenbrot, das Bircherbrot, das Waerland-Brot, ferner das infolge seiner besondern Zubereitung so schmackhafte Vogel-Flockenbrot oder auch irgend ein anderes Vollkornbrot, das sorgfältig und schonungsvoll hergestellt wird.

Wenn wir also im richtigen Sinne um unser tägliches Brot bemüht sein möchten, dann müssen wir bestimmt auch darauf achten, daß wir in Zukunft nur ein Brot aus dem ganzen Korn auf unserem Tische dulden, denn nur ein solches ist es wert, unser tägliches Brot zu sein.

Im richtigen Sinne atmen

Gute Läufer, gute Atmer

Wenn die Indianer tagelang Fußwanderungen unternehmen, dann kommt dabei vor allem auch das Tiefatmen zu seinem Recht. In Guatemala kann man oft einem ganzen Rudel lasttragender, tiefatmender Männer begegnen, die trotz der Hitze sehr eilig laufen, und zwar barfuß. Dabei werden ihre schweren Lasten, die sie auf dem Rücken tragen, durch ein nach hinten laufendes Stirnband festgehalten. Ein solcher Zug eilender Menschen sieht für den Zuschauer ziemlich bemüht aus, denn irgendwie bekommt er bei diesem sonderbaren Anblick das Empfinden, daß diese Lastträger in schwerer Fronarbeit stehen und ihre äußerste Kraft dafür dahingeben müssen. Aber diese Eingeborenen sind gewohnt, solche Arbeit zu verrichten, und es scheint, sie tragen durch ihr Eilen leichter, als wenn sie nur langsam gehen würden. Der große Eifer, den die ganze Anstrengung erfordert, spricht so deutlich aus ihren Augen, die uns zu sagen scheinen: «Stört uns nicht, haltet uns nicht auf! Macht freie Bahn, denn wir sind keinem Aufschub, keiner Unterbrechung gewachsen!» — So scheinen sie zu fühlen. Ob es wirklich so ist, wissen wir nicht, denn wir kamen nie in die Lage, sie danach zu fragen. Auf alle Fälle aber müssen sie wie Wettkämpfer eine gute Atemtechnik entwickeln, um die Anstrengung ohne gesundheitliche Schädigung durchhalten zu können. Kein Wunder, daß diese Menschen zäh und widerstandsfähig sind, denn nebst der reichlichen Bewegung verschafft ihnen auch das damit verbundene, tüchtige Tiefatmen alle gesundheitlichen Vorteile, die es irgendwie zu bieten vermag.

Wie steht es bei uns?

Auch bei uns weiß jeder Sportler, daß Atmen an erster Stelle kommt, um im Training etwas leisten zu können. Jede Sängerin ist sich dessen bewußt, daß sie richtiges Atmen pflegen muß, um zum Erfolg zu gelangen. Selbst der kleine und kleinste Blockflötenschüler muß lernen, richtig zu atmen, und er wird feststellen, daß er durch die Flötenstunde einen herrlichen Appetit entwickelt. Das eben bringt das tiefe Atmen zustande.

Der Atem ist in der Tat Leben. Auch die Kranken können dies in vollem Maße erfahren. Jeder Asthmatiker kann die Hälfte seines Leidens durch richtiges Atmen überwinden. Selbst jener, der sich mit Angina Pectoris herumplagt, hat ebenfalls die Hälfte seiner Krankheit schon weg, wenn er richtig atmen lernt. Die Hast, die gesteigerte Angst, die vielen Sorgen unsrer Zeit bringen es leider mit sich, daß wir im Alltagskampf meist nur mangelhaft atmen. Kein Wunder, daß deshalb das Atmen als Heilfaktor wirkt, sobald wir es richtig durchführen. Aber es muß gelernt sein.

Das Zwerchfellatmen

Das sogenannte Zwerchfellatmen, das uns mancherlei Störungen und Stauungen, ja sogar Entzündungen förmlich wegblasen hilft, ist nicht so einfach wie das gewöhnliche Atmen. Auf dem Rücken liegend, können wir es am besten lernen. Während wir tief einatmen, pressen wir