

**Zeitschrift:** Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 3 (1931-1932)

**Heft:** 6

  

**Artikel:** Vom Brot

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968632>

### **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:** 14.03.2025

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



hörte. Und deshalb dürfte die Impfung auch nur noch von Badegegnern empfohlen werden. Denn reinliche Menschen, die auch naturgemäß leben, brauchen keine Impfung.

## Vom Brot.

„Das liebe Brot  
In jeder Not  
Und auch bei jedem Freudenschmaus  
Ist's sicherer Gast in unserm Haus.“

Ja es ist Tatsache, es fehlt doch nie, weder bei Reich noch bei Arm, wiewohl es in seinem weißen, bleichsüchtigen Kleide seinen Dienst in keiner Weise mehr zu versehen vermag. — Wie sonderbar, daß man in frühern Zeiten nie etwas vom heute üblichen Brotschneiden hörte. Man brach es ganz einfach und das war nur möglich, weil es nicht in seinem heutigen Gewande erschien, sondern in trockener, gut durchgebackener Fladenform und aus dem frisch geschroteten ganzen Korn hergestellt wurde. Noch heute ist in Schweden diese Art Brot eine allgemeine Volksspeise und zwar zum wirklichen Wohle der Bevölkerung. Es ist beispielsweise festgestellt worden, daß die Schweden infolge ihres Knäckebrotes, das den Zähnen die gesund-erhaltende Arbeit des Kauens nicht erspart, auch weit bessere Gebisse haben als die anderen Kulturvölker. Diese Tatsache kann auch bei den Wallisern festgestellt werden, denn es ist bekannt, daß in entlegenen Walliserdörfern ein sogenanntes „Tätschbrot“ aus Roggen hergestellt und oft so lange aufbewahrt wird, daß es vor dem Genuß mit der Axt zerschlagen werden muß. Die Walliser, die dieses Brot genießen, besitzen aber auch blendend weiße, gesunde Zahnreihen.

Es ist weiter nichts als Verirrung, daß sich das Weißbrot mit seiner gesundheitsschädigenden Wirkung eingebürgert hat. — Bleichsucht, Magen- und Darmbeschwerden, wie auch der bereits erwähnte Zähnezerfall, wären nicht so allgemeine Gäste, wenn wir ein gutes Vollkornbrot genießen würden. — Es braucht nicht gerade das harte Walliserbrot zu sein, es gibt für den Verwöhnten noch mildere Uebergangsformen. Hat er sich erst an ein Vollkornbrot gewöhnt, so wird ihm auch das erwähnte Knäcke Brot besonders wohl bekommen. Er wird bald beobachten, daß es wirklich nicht übertrieben war, wenn Dr. Lahmann das Weißbrot als „Bleichsuchtsfutter“ bezeichnete. Auch wird ihm die nährenden Wirkung

---

*Erwirb dir das Vertrauen deiner Kinder und du hast leichte Hand, sie auf rechter Bahn zu leiten und zu führen.*



des Vollkornbrottes auf die Minderwertigkeit des Weißbrottes aufmerksam machen. Die Liebe der Menschen zum Weißbrot entspringt nichts weiterem als einer großen Gedankenlosigkeit, denn je weißer das Mehl, desto weniger Nährwerte besitzt es, und zudem werden, ohne die Mitwirkung der Nährsalze, die andern Stoffe schlechter ausgewertet. Nährsalze und Vitamine, deren der Körper notwendig bedarf, sind in den äußern Schichten des Getreidekornes bewahrt. Warum also das allgemeinste, alltägliche Nahrungsmittel der besten Werte berauben? Der Ernährungsforscher Hindhede, der während des Krieges bedeutenden Einfluß auf die Ernährungsform der Dänen ausüben durfte, nennt es Wahnsinn, die Kleie zu verfüttern, besonders da die Nährstoffe der Kleie zehnmal so billig seien als in Milch und Fleisch. Warum also den viel teureren, gesundheitsschädigenden Umweg über das Tier einschlagen, wenn man mit soviel Vorteil mit unverkünstelten Naturprodukten auskommen kann? – Dr. W. Kraft, dem das Verdienst zufällt, neuerdings Deutschland und die Schweiz mit vorzüglichem Knäcke Brot zu versehen, schreibt hierüber: „Wir wissen heute einwandfrei: Das Korn ist richtig in der Form und Vollständigkeit, wie es die Natur bietet! Die vielen Hunderte von Generationen vor uns haben es so zu ihrer Nahrung verwendet und waren gesund und stark. Seit einigen Generationen wird daran herumgepfuscht und die Natur „verbessert“ – und die heutige Generation hat zu 95% keine gesunden Zähne mehr und ist zu 50% mit Stoffwechselliden belastet! Auch die 2% Zellstoff des Kornes sind nützlich für die Struktur des Brotes, – wenn dieses richtig bereitet wird, in der uralten, instinktiv gefundenen Form, welche die Aufschließung des Zellstoffes gestattet, als Kraftbrot.“ Das Knäcke Brot hat zudem den Vorteil in heißer Sommerszeit äußerste Haltbarkeit aufzuweisen, während leider die übrigen Vollkornbrote in Leibform bei ungünstiger Witterung oder ungünstiger Lagerung leicht Schaden leiden. Gleichwohl aber sollte man auch zur heißen Sommerszeit seine Zuflucht nie zu Weißbrot nehmen. Kühl gelagert, hält auch das Vollkornbrot in Laibform. Hitze und Küchendampf dagegen mag es nicht ertragen. Auch in Brotbüchsen abgeschlossen hält es sich nicht. Trocken, kühl, an freier Luft hingegen wird die Schmackhaftigkeit keineswegs beeinträchtigt, besonders nicht, wenn es sich um ein sorgfältig zubereitetes Brot

---

*Wenn die Menschheit in Gehorsam gelernt hat, sich nach den Geboten ihres Schöpfers zu richten, so hat sie den ersten Schritt zum Aufstieg getan.*



handelt. Der weit geringere Salzgehalt der Vollkornbrote, vormerklich auch des Knäckebrotes, bedarf noch besonderer Erwähnung, denn je weniger Salz, um desto gesünder die Nahrung. —

Am besten gerät die Umstellung unseres Gaumens zur Sommerszeit, wo reicher Beeren- und Obstgenuß scharf gewürzte Speisen ohne weiteres ausschalten. Je mehr man sich an das würzige Aroma frischer Früchte gewöhnt, um desto willkommener begrüßt man auch ein vorzügliches Vollkorn- und Knäckegebrot. Hat man aber einmal den Unterschied zwischen diesem und dem schwammigen Weißbrot unbeeinflußt feststellen können, so wird man schwerlich mehr zum „Bleichsuchtsfutter“ zurückkehren. Im Gegenteil wird es als größter Mangel empfunden werden, wenn beispielsweise in abgelegenen Bergtälern, in denen man seine Ferien verbringen möchte, nur Weißbrot zu finden ist. Gut, daß sich Knäckegebrot leicht auf die Reise mitnehmen läßt, und daß Diätbäckereien gerne den regelmäßigen Versand nach auswärts besorgen. —

---

### **Gemütlich, gemütlich und noch einmal gemütlich.**

„Zehn Minuten vor 12 Uhr!“ Alles sieht heimlich unruhig zum gleichmäßig laufenden Zeiger hin. Niemand ist mehr recht bei der Arbeit, als ob die 10 Minuten bis zum Klang der Glocke nicht auch noch volle Leistung erwarten dürften! Oh nein, man will doch punkt Stundenschlag gerüstet sein und in den großen lärmenden Schwarm Heimwärtsziehender untertauchen, um hastend dem Mittagstisch entgegen zu eilen. Welch Vergnügen, sich hinters reiche Mal zu stürzen, denn der Magen knurrt bedenklich! — Wie schnell sie arbeiten, Hände, Löffel, Gabel, Messer und das ganze Zähne- und Schluckwerk! Hast, Hast, Hast, und nochmals Hast, und in 10 Minuten, sicher aber in einer Viertelstunde, ist alles Vergnügen weggegessen. Erschöpft legt man sich zu kurzer Ruhe nieder, um bald wieder aufgeschreckt zur Arbeitsstätte hinzueilen. Kein Wunder, wenn man sie nach all dem Jagen nicht freudig begrüßen kann, denn im gleichen Tempo gehts nun wieder weiter.

Und so immer, Tag für Tag, aufreibendes Jagen und Hasten. Was Wunder, wenn der Mensch dabei ungemütlich und brummig

---

*Gut, daß das Morgenwehen einer bessern Zeit die Finsternis und Verwirrung der Gegenwart durchleuchtet. Mut und Standhaftigkeit werden dadurch gefestigt und das brauchen wir.*