Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 21 (1913)

Heft: 24

Artikel: Süssigkeiten

Autor: Luerssen, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-547812

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: 10.07.2025

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

besten Jahren zahlreicher, als die allen andern Krankheiten zusammengenommen, so daß nicht genug getan werden kann. Der Stiftungsrat hat daher entschieden, daß auch der Ertrag von 1913 der Bekämpfung der Tuberkulose bei Kindern dienen soll.

Dank dem Entgegenkommen des schweiz. Post-Departements und der schweizerischen Oberpostdirektion kann die Stiftung mit einer offiziellen Marke arbeiten, welche bei 10 Rp. Verkaufspreis 5 Rp. Frankaturwert hat. Die Marke hat nur Gültigkeit für den inländischen Verkehr und zwar vom 1. Dezember 1913 bis 28. Februar 1914. Der Verkauf erfolgt durch die Poststellen und durch die Privatorganisation der Stiftung während des Monats Dezember.

Außer den Marken werden zwei Serien von Glückwunsch-Karten verkauft.

Die Verkaufsorganisation geht vom schweiz. Zentralsekretariat, Zürich I, Untere Zäune 11, aus. In vielen Gegenden sind Kantons- oder Bezirkssekretäre tätig. Es wird angestrebt, daß in jeder Stadt und in jedem Dorf ein Sekretär den Verkauf organisiert. Die Stiftung hofft, daß sie, indem der Hauptteil des Ertrages im Kanton zur Verwendung kommt, aus dem er herrührt, der ganzen Schweiz dienen kann.

Der Stiftungsrat, dem angesehene Persönlichkeiten aller Teile des Landes angehören, bittet, den Mitarbeitern, deren Aufgabe viel Liebe zur Sache erfordert, den Verkauf zu erleichtern.

Süßigkeiten.

Von Dr. med. A. Luerssen.

„Süßigkeiten? Brr!" sagt mancher, „die mag ich nicht!" und er ist stolz darauf, denn die Verachtung des Süßen hält er für männlich. Diese törichte Einbildung bringt gar manchen — auch Erwachsene und Gebildete — dazu, den natürlichen „Zuckerhunger" zu verleugnen, ja anderen den Genuß von Süßigkeiten abzuraten oder vorzuenthalten. Wie oft erfährt man nicht, daß eine Hausfrau den Zucker für einen Luxus, für schädlich hält und ihn daher spart, wo sie es nur kann. Warum soll Zucker überflüssig und schädlich sein? Nun, wohl deshalb, weil bei Schwächlingen gerade die Naschhaftigkeit hervortritt, weil man sich durch übermäßigen Genuß von Zucker tüchtig den Magen verderben kann und anderes. So ist wohl durch falsche Schlußfolgerung in breiten Volksschichten der Aberglaube von der Unnotwendigkeit und Schädlichkeit des Zuckers entstanden.

Warum aber soll ein Stoff schädlich sein, nach dem die Natur des Menschen so stark verlangt, — so stark, daß bei Forschungsreisenden zum Beispiel unter Umständen der sogenannte Zuckerhunger entsteht? Genießen nicht viele Menschen in Zuckergegenden — z. B. die stark arbeitenden Eingeborenen der Zuckerplantagen — täglich große Mengen, ohne einen Unterschied von anderen ihresgleichen zu zeigen?

Ist es nicht doch falsch, den Zucker zu fürchten, der ein regelmäßiger Bestandteil unseres Körpers ist, vor allem des Gehirns und der Muskeln, der in wichtigen Nahrungsmitteln wie Milch, Ei, Fleisch und Obst vorkommt? Wir wollen doch einmal die Naturforschung befragen!

Da hören wir denn ganz andere als die Allerweltsansichten: Der Zucker, der — wie bekannt — eines der billigsten Nahrungsmittel ist, erweist sich im Haushalt des Körpers als ein ausgezeichneter Nährstoff. Schon seine Verdauung ist sehr bequem, da

er sehr leicht aufgesogen wird und sehr wenig Umsetzungsarbeit macht, ja der Körper verwandelt sogar die Stärke durch das Ptyalinferment des Speichels in Zucker, um sie erst dann zu verdauen. Starke Mengen — bis zu 300 g Zucker — können ohne Störungen innerhalb eines Tages gegessen werden.

Sodann wird der Zucker äußerst schnell an Ort und Stelle gebracht und dort aufgespeichert oder in Arbeit — hauptsächlich Muskelarbeit — umgesetzt. Erschöpfte Muskeln sind schon nach fünf bis zehn Minuten nach Genuß einer kleinen Menge von 5 bis 15 Gramm Zucker (ein „Zuckerwürfel" wiegt etwa 4,5 Gramm) gebessert und erlangen in dreißig bis vierzig Minuten die Höhe der jeweiligen Leistungsfähigkeit.

Durch die Experimente verschiedener Forscher ist es bewiesen, daß der Zucker wie kein anderer Stoff imstande ist, den Muskel zu äußerster Arbeit zu befähigen und zwar, da er ein Nährstoff ist, ohne einen Verlust an Muskelbestandteilen oder sonstige Schädigungen herbeizuführen. In Lösung stillt er auch gut den Durst und behebt durch Beeinflussung des Nervensystems das Ermüdungsgefühl. Dabei kann er, da er wenig Verdauungsarbeit verursacht, auch während starker sonstiger Körperarbeit verdaut werden, was für die Ernährung bei starken Strapazen besonders wichtig ist (bei starker Bewegung ruht die sonstige Verdauung). — Es hat sich bei starken Anstrengungen, z. B. Märschen, Dauerläufen, Bergbesteigungen u. a., durch verschiedene Versuche für Erwachsene am praktischten erwiesen, in zehn zu zehn Minuten zehn Gramm Zucker in sechs bis zehnmal soviel Wasser gelöst, zu nehmen, im ganzen etwa 60 Gramm, für Minderjährige natürlich weniger.

Der Zucker hat auch sonst noch eine Menge Vorzüge: im Gegensatz zu der gewöhnlichen Ansicht, daß er „verschleime", löst er Schleim — man denke nur an Malzbonbons und Kandis bei Husten! Dann löscht er — wie schon bemerkt — den Durst und ermuntert. Er erfrischt auch dadurch, daß er beim Lösen Wärme verbraucht, also das zur Lösung benutzte Wasser etwas abkühlt — wenn auch wenig. Später, wenn er verarbeitet wird, entwickelt er natürlich Wärme. Neben anderen Vorteilen ist der nicht zu verachten, daß Zucker wegen seiner Billigkeit kaum je verfälscht wird — die künstlichen Süßstoffe, wie Dulcin, Zuckerin, Saccharin, die selbstverständlich außer der Süßwirkung keine der Zuckereigenschaften zeigen, werden gesetzlich überwacht.

Vor allem aber ist der Zucker ein Nährstoff, der im Körper ohne jede Schädigung angesetzt und verarbeitet wird, und kein giftiges sogenanntes „Reizmittel", wie der durch Gährung aus ihm entstandene Alkohol, der leider bisher seine Stellung im menschlichen Haushalt innegehabt hat.

Und die Schädigungen des Zuckers? — Natürlich kann er auch unter Umständen schaden! So kann eine starke Menge durch Bindung der zur Verdauung notwendigen Salzsäure des Magens eine Magenverstimmung hervorrufen, auch Durchfall kann sie verursachen. Das ist aber auch alles und — leicht zu vermeiden! Die Meinung, daß durch Zersetzung des Zuckers im Munde eine Schädigung der Zähne stattfindet, ist ein Irrtum; der leicht lösliche Zucker verweilt gar nicht so lange im Munde, daß er sich zersetzen könnte. Wie falsch diese Ansicht ist, zeigt auch, daß in den Gegenden, wo Zuckerrohr gebaut wird, alt und jung Scheiben davon zur Erhaltung der Zähne kaut — mit prächtigem Erfolg. Auch die Verführung zur Naschhaftigkeit und Ueberfüllung mit Zuckersachen ist bei normaler Entwickelung gering und wird durch den bei starkem Genuß auftretenden Widerwillen gegen Zucker verhindert. (Die „Bläuung" des gelbweißen Zuckers ist entgegen der Volksmeinung unschädlich. Gelber oder brauner Zucker ist

noch nicht von den übrigen Bestandteilen des Rohzuckersaftes gereinigt.)

Man sieht, die Sache liegt ganz anders, als man gewöhnlich annimmt! Es ist aber nicht bloß in der Theorie so, diese Ergebnisse der Naturforschung werden auf allen Gebieten des Lebens bestätigt. Vielen kranken und heruntergekommenen Muskelarbeitern empfiehlt der Arzt zuckerhaltige Nahrung, vor allem aber verwenden die Sportleute den Zucker mit großem Erfolg systematisch bei ihren Wettkämpfen und als sogenanntes „Zuckertraining" auch bei den vorhergehenden Uebungen. Die Schokolade, die ja als Kräftigungsmittel auf Märschen schon lange beliebt ist, verdankt dies hauptsächlich ihrem großen Zuckergehalt und wird durch reinen Zucker oder Obst vollständig ersetzt, ja übertroffen. Selbst bei Tieren wird der Zuckergenuß wissentlich angewandt, Gebirgspferde z. B. bekommen sehr oft vor und während anstrengender Fahrten von ihren Kutschern Zucker zu fressen.

Man braucht also seiner Natur keinen Zwang anzutun und eine zwecklos quälende und dabei nur scheinbar „mannhafte" Entsagung zu erstreben, sondern kann ruhig Süßigkeiten genießen, vorausgesetzt, daß man sich nicht damit den Appetit zur nächsten Mahlzeit verdirbt.

Doch noch eins! Wenn man die Wahl hat, so ist der Zucker in seiner natürlichen Fassung — zum Beispiel in Obst, Marmelade, Säften — dem Kunstzucker unbedingt vorzuziehen! Man hat dabei die Gewähr, daß man auch die übrigen zur Ernährung des Körpers notwendigen Stoffe — vor allem die Nährsalze in genügender Menge mitverzehrt. — Zucker ist kein überflüssiges oder schädliches Genußmittel, sondern ein wertvolles und notwendiges Nahrungsmittel.

Kurpfuscher-Reklame.

Nichts Neues unter der Sonne! Man soll ja nicht glauben, daß das Kurpfuscherwesen eine bloß der letzten Zeit gehörende Erscheinung sei. Es ist so alt als die Wissenschaft und läuft als dunkler Schatten beständig hinter ihr her.

Im folgenden soll nun ein charakteristischer Reklamezettel eines württembergischen Kurpfuschers Sanius zum Abdruck kommen, den wir dem „Gesundheitslehrer" entnehmen.

Er lautet:

Durch Gottes Gnad und Hülff voran,
Am Stein den Leuthen ich helffen kan,
Durch Handgriff, Artzney, Instrument
Ich viel Gebrechen heil vnd wend.
Welch sind gebrochen in der Schoß,
Haben Kröpf, Gewächs vnd Wunden groß,
Alt Schäden, Flüß, Krebs, Man und Weibern
Kan Zitrachten vnd Finnen vertreiben,
Welch Mensch ist blind, hat nit sein Gsicht,
Wehtag, Fell, viel Jahr lang gesehen nicht.
Hat Flüß, hört nicht zu jeder Frist,
Ist kranck, weiß nicht was ihm gebrist,
Bey mir kan ers erfahren bald,
Ob zu helfen ist bey Jung und Alt,
Wems Gott nur durch sein Gnad vergünt,
Dem kan ich helffen bald vnd gschwind.
Auff daß ich solches beweisen kan,
Das zeigen meine Brieff und Siegel an,
Die habe ich von Fürsten vnd Stätten
Vnd mächtigen Universiteten.

ERstlich habt ihr ein herrliches, köstliches vnd fürtreffliches Kunststücklein, welches ihr die Zeit ewer Lebtag von keinem Artzt niewerts bekommen habt in dem Teutschland. Vnd welcher trägt das Kunststücklein, ein Mannsperson auff der rechten Seyten, ein Weibsperson auff der linken, so ist der Mensch versichert vor Neid, vor Haß, für alle Zauberey. Zu dem andern ist das ein fürnemes Kunststück für das Glogfewr oder für das Rothlauff oder wie man's heißt.

Zu dem dritten ist das Kunststücklein gut für den Krampff.