

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 21 (1911)
Heft: 5

Rubrik: Der wachsende Zuckerkonsum und seine Gefahren

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: 31.01.2026

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

finden auf den Bergen Ruhe und Erquickung. Das Auge erholt und erfreut sich an den grünen Wäldern und Wiesen. Das Ohr erquickt sich an der Vöglein lieblichen Gefängen; auch das Schweigen der Einsamkeit tut ihm wohl. Nichts wird hier dem Ohre lästig, kein städtisches Lärmen und Getöse, kein Verkehrstrubel und Maschinengetriebe. Der Nase bieten sich die lieblichen Gerüche der Kräuter und Blumen dar, denn diese Pflanzen sind auf den Bergen viel duftreicher als in der Ebene. Da wird die Nase nicht beleidigt und belästigt von den eckligen Ausdünstungen der Städte, von den dicken Rauchwolken der Fabriken.

Hier oben mischet der himmlische Schenk
Aus Norden und Süden der Lüfte Getränk.
O Atem der Berge, beglückender Hauch!

So vereinigen sich auf den Bergen die mannigfachsten Heilpotenzen und Gesundheitskräfte zu einem unerschöpflichen Jungborn, welcher frisches Blut und neuen Mut, Verjüngungssaft und Lebenskraft spendet Allen, die ihn auffuchen. „Auf den Bergen wandernd verjüngt man sich!“



Der wachsende Zuckerkonsum und seine Gefahren.

(Internationale Monatsschrift.)

Mit dem Aufgeben des Alkohols wächst das Verlangen nach Kohlenhydraten, insbesondere nach Zucker. Wenn dieses Verlangen befriedigt wird durch den Genuß natürlicher Nahrungsmittel, **zuckerreicher Früchte**, so führt, wie immer, der gesunde Instinkt zur Erhaltung der Gesundheit. Wenn man dagegen zu un-

natürlichen Nahrungsmitteln greift, zu einem mit künstlichen Mitteln dargestellten chemischen Individuum, zum reinen Zucker, so müssen wir schon à priori erwarten, daß diese Abweichung von der Norm nicht ohne nachteilige Folgen für die Gesundheit bleiben wird.

Dazu stimmen auch die Bedenken, welche aus der physiologisch-chemischen Untersuchung sich ergeben. Alle unsere natürlichen Nahrungsmittel sind nicht chemische Individuen, sondern Gemenge einer ganzen Reihe chemischer Individuen. Unter diesen sind bekanntlich die wichtigsten — welche in keinem Nahrungsmittel ganz fehlen —: die Eiweißstoffe, die Fette, die Kohlehydrate — zu welcher letzteren auch der Zucker gehört — und gewisse Salze. Wenn man nun aus allen diesen unentbehrlichen Stoffen einen einzigen, ein Kohlehydrat, den Zucker herausgreift, ihn chemisch isoliert und allein oder mit geringen Zutaten genießt, so werden dem Organismus zu kleine Mengen der anderen unentbehrlichen Nahrungsstoffe zugeführt. Die Menge von Eiweiß und Fett in den zuckerreichen Früchten ist nicht bedeutend und kann leicht ersetzt werden durch eine kleine Menge animalischer Nahrung, welche reich an diesen Stoffen ist. Dagegen ist der Ausfall an organischen Salzen, welcher daraus sich ergibt, daß statt der zuckerreichen Früchte reiner Zucker genossen wird, in Quantitäten bis zu mehreren hundert Gramm in Tage, ein sehr bedenklicher, insbesondere der Ausfall an **Kalk**, an dem unsere Nahrung oft ohnehin schon viel zu arm ist. Es ist ferner zu bedenken, daß die Früchte organische **Eisenverbindungen** enthalten, bei deren Mangel leicht Blutarmut eintritt.

Ein Blick auf die folgende Tabelle wird dieses klar machen. Auf derselben sind die Nahrungsstoffe nach aufsteigendem Kalkgehalte geordnet.

Auf 100 Gramm Trockensubstanz kommen:

	Mittlgr. Kalk	Mittlgr. Eisen
Zucker	0	0
Honig	6.7	1.2
Rindfleisch	29	17
Weißbrot	46	1.5
Trauben (Malaga)	60	5.6
Grahambrot	77	5.6
Birnen	95	2.0
Kartoffeln ¹⁾	100	6.4
Datteln	108	2.1
Hühnereiweiß	130	0
Erbsen	137	6.4
Pflaumen	166	2.8
Frauenmilch	243	2 3.3.1
Eidotter	380	10-24
Feigen	400	4.0
Erdbeeren	483	8.6-9.4
Ruhmilch	1510	2.3

Die Gefahr einer ungenügenden Zufuhr von Kalzsalzen und Eisen ist besonders groß beim wachsenden Organismus, beim Kinde, welches dieser Stoffe zum Aufbau seiner Gewebe und Organe bedarf. Gerade die Kinder haben das lebhafteste Verlangen nach Zucker. Es liegt dieses nur daran, daß Kinder sich in der Regel mehr Bewegung machen als Erwachsene. Ein Mann, der auf den Alkohol verzichtet und sich ebensoviel bewegt wie ein Kind, hat auch den Appetit des Kindes.

Wenn also die Kinder nach Zucker verlangen, so gebe man ihnen zuckerreiche Früchte: vor allem **wirklich reife** Trauben, ferner Feigen, Datteln, Birnen, Aprikosen, Pflaumen, welche frisch oder getrocknet das ganze Jahr über zu haben sind. Man entziehe den Kindern aber möglichst vollständig alle Zuckerwaren, die aus reinem Zucker mit geringen Zutaten bereitet werden: Bonbons, Konfekt aller Art. Der Gebrauch des reinen

Zuckers soll möglichst eingeschränkt werden als Zusatz zu Speisen und zu den Genußmitteln Kaffee und Tee, falls man diese letzteren nicht glaubt entbehren zu können.

Am wenigsten wird der Zucker zu entbehren sein bei der Schokoladenbereitung, weil die herrlich aromatische und sehr nahrhafte Kakaobohne — die „Götterspeise“, Theobroma, wie Linné sie taufte — ohne Zucker nicht genießbar ist.

Zum Einkochen der Früchte und Beeren verwende man möglichst wenig oder gar keinen Zucker. Zum Konservieren der Früchte hat man ja den vielen Zucker nicht mehr nötig, seit man gelernt hat, durch luftdichten Verschuß die Gärung zu verhindern.

Die erwähnte Gefahr einer ungenügenden Zufuhr von Salzen ist nicht bloß für den wachsenden Organismus der Kinder vorhanden. Auch der Erwachsene wächst weiter, aber über die Schranke des Individuums hinaus. Daß die Frauen in der Zeit der Gravidität und der Laktation der Salze und des Eisens in ebenso reichem Maße bedürfen wie die Kinder, ist einleuchtend. Es verhält sich wahrscheinlich auch mit dem Nahrungsbedarf des erwachsenen Mannes nicht anders.

Deshalb sollen Mann und Weib, jung und alt, den Gebrauch des chemischen isolierten Zuckers möglichst einschränken.

Es ist ein verbreiteter Volksglaube, daß der Zucker die Zähne schlecht mache. Wenn dieses richtig ist, so liegt das jedenfalls nicht daran, daß das mechanische Zerbeißen des Zuckers die Zähne schädigt, ebenso wenig darin, daß die Säuren, die durch Gärung aus dem Zucker im Munde entstehen, die Zähne angreifen — der Zucker ist ja gerade dasjenige Kohlehydrat, welches die kürzeste Zeit zwischen den Zähnen verweilt — sondern es liegt daran, daß infolge der Sättigung mit Zucker weniger Bege-

¹⁾ Die Kartoffel ist also ein vorzügliches Nahrungsmittel, das jeden Tag auf den Tisch gebracht werden kann, gebracht werden soll, weil gerade durch den alkalireichen Kartoffelgenuß der Versäuerung des Blutes vorgebeugt wird.

tabilien genossen werden, welche uns die Kalzsalze zur Ernährung der Zähne zuführen.

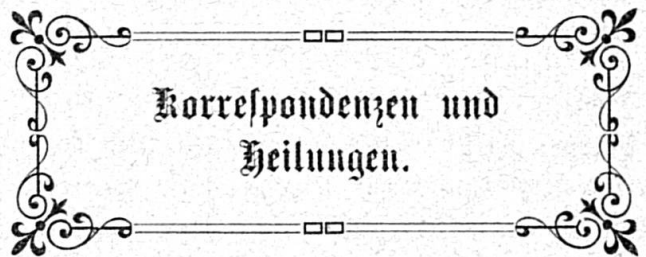
Aus demselben Grunde erklärt es sich vielleicht, wenn Kinder, die mit Konditorwaren gefüttert werden, blutarm sind. Nicht weil der Zucker schädlich ist, sondern weil der reine Zucker sättigt und die Kinder abhält, eisenhaltige Nahrung zu genießen, werden sie blutarm.

Was vom Zucker gilt, gilt natürlich noch weit mehr vom Alkohol. Der Alkohol enthält nur einen Teil von den Spannkraften des Zuckers. Selbst wenn wir zugeben könnten, daß dieser Teil als Nahrung Verwendung finde, so wäre es doch verkehrt, dieselbe in einer solchen Form aufzunehmen, daß die Aufnahme aller anderen Nahrungsstoffe darunter leidet. Die wertvollsten Nahrungsstoffe der Traube und des Getreides gehen bei der Bereitung der alkoholischen Getränke verloren. Außerdem aber ist es nicht bewiesen, daß der Alkohol überhaupt als Nahrung irgend eine Verwertung findet. Die sorgfältigsten und zuverlässigsten Versuche sprechen dagegen.

Was vom Zucker gilt, gilt ferner von allen sogenannten Nahrungspräparaten, welche heutzutage in den Apotheken feilgeboten werden: Eiweißpräparate, Peptonpräparate, Tropen, Plasmon, Söson, Hämatogen, Nährsalze usw. Man lasse sich durch die dreiste Reklamemacherei nicht irre leiten. So lange unsere Kenntnisse über die Vorgänge der Ernährung noch so dürftig und lückenhaft sind, können wir ganz sicher sein, daß wir Mißgriffe begehen werden, wenn wir die Natur meistern wollen und statt der uns von der Natur gebotenen Nahrungsgemenge chemische Präparate und isolierte chemische Individuen aufnehmen. — Man beziehe seine Nahrung vom Landwirt, vom Gärtner und nicht aus der Apotheke und den chemischen Fabriken.

Für die staatliche Gesundheitspflege ergibt

sich aus diesen Betrachtungen folgendes. Man besteuere den Zucker möglichst hoch. Man beseitige alle Zölle auf die Einfuhr von Südf Früchten. Man befördere mit allen Mitteln den Gartenbau und die Obstkultur.



Hannover, 17. Januar 1911.

Herrn Doktor Imfeld,
Arzt des Sauter'schen Institutes
in Genf.

Sehr geehrter Herr.

Anfangs November konsultierte ich Sie wegen **Gelenkrheumatismus** und **Gicht**, an welcher Krankheit ich schon seit mehreren Monaten litt. Die Ellenbogen-, Hand- und Kniegelenke waren besonders rheumatisch affiziert, schmerzten mich sehr und waren immer etwas geschwollen; an der großen Zehe der beiden Füße aber litt ich entschieden an Gicht; die Schmerzen kamen periodisch, anfallsweise, und dann wurden auch die Zehen sehr rot und angeschwollen. Trotz allen bisher angewandten, gewöhnlichen Mitteln wollte keine Besserung in meinem Zustand eintreten, bis ich, auf Anraten eines Freundes, das Glück hatte mich an Sie zu wenden und wurden mir wirklich ein Helfer in der Not. Sie rieten mir täglich 1 Glas zu trinken der Lösung von 1 Korn Angioitique 2, 1 Korn Arthritique, 1 Korn Goutteux und 1 Korn Lymphatique 2 in der dritten Verdünnung, nach 14 tägiger Anwendung nahmen Sie das Febrifuge 1 von der Lösung zum Trinken weg und rieten mir dieselbe in der zweiten Ver-