

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
Herausgeber: Bioforum Schweiz
Band: 19 (1964)
Heft: 4

Artikel: Fabrikzucker als Krankheitsfaktor
Autor: Müller, M.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-890352>

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: 28.01.2026

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

wenden, bis das Ziel der echten Heilung erreicht ist. Das aber gibt es nicht in Tagen oder Wochen, sondern nur in Monaten oder Jahren und je älter man ist, umso länger braucht man.

Lebendige Heilmittel sind mit nichts anderem zu vergleichen, nicht mit allopathischen, nicht einmal mit homöopathischen Arzneien. Sie sind etwas Uraltes, für uns moderne Menschen aber etwas ganz Neues. Wer solchen Heilmitteln mißtraut, soll sie weglassen; wer ihnen aber vertraut — und dem Lebendigen kann man vertrauen, solange der Mensch keinen Einfluß darauf hat — der wird nachher wissen, was echte Heilung wert ist, Heilung, wie sie so selten geworden ist und wird der Schöpfung dankbar dafür sein, daß sie uns ihre Reserven an Gesundheit nicht verweigert und uns den Weg in eine schönere Zukunft zeigt.»

F. Pestalozzi

Fabrikzucker als Krankheitsfaktor

In der letzten Nummer der «Vierteljahrsschrift» betrachteten wir einen Teil der gesundheitlichen Schäden, die wir uns mit dem Zuckergenuß zufügen. Sie sind so respektabel, daß jeder vernünftige Mensch auf Gegenmaßnahmen sinnen muß.

Uns Hausfrauen liegt ob, Mittel und Wege zu finden, schon in der Küche Regulationsmaßnahmen einzubauen, möglichst so, daß unsere Tischgäste gar nicht viel merken und nicht so arg darunter «leiden».

Die erste dieser Maßnahmen: *Zurückdämmen von Weißmehl und seinen Produkten und Uebergang auf Vollkornbrot, Vollkornteigwaren und Vollreis*. Die Zufuhr und Versorgung unseres Körpers mit den Vitaminen der B-Gruppe, samt entsprechenden Mineralstoffen muß unbedingt verbessert werden — denn ganz und total werden wir schwer um allen Zuckergenuß herum kommen. Je besser wir daher die Zufuhr und Versorgung handhaben, desto eher darf ein kleiner Abbau in Kauf genommen werden.

Als zweite Maßnahme erweist sich als wirksam: *Eine vermehrte Umstellung von gekochten auf rohe Früchtespeisen*.

Welche Speisen bedürfen am meisten Zucker? Gekochte Früchte, Backwerk, Aufläufe, sowie Getränke.

Bereiten wir ein rohes «Früchte-Mix» aus Äpfeln, 1—2 Birnen, 1 Orange, $\frac{1}{2}$ Zitrone und nach Belieben ab und zu einer oder zwei Bananen — statt Apfelkompott, und verwenden zum Verdünnen Süßmost oder Milch statt Wasser, dann braucht es kein Körnchen Zucker und schmeckt besser als jedes gezuckerte Apfelmues. Auch kleine — beschädigte oder angesteckte Früchte können laufend zu «Früchte-Mix» Verwendung finden. Es kann ebensogut zu allen Speisen gegessen werden, wie Apfelkompott z. B. zu Rösti, Teigwaren etc. Allerdings bedarf es dazu eines Mixgerätes. Es gibt aber heute handliche, leicht zu reinigende und nicht teure Handmixer. Laßt Euch dieses Gerät zu Weihnachten schenken. Der Betrag ist bald an Zucker und den Zahnartzkosten eingespart. Wer sich in den Marken nicht auskennt, dem raten wir gerne. Ferner machen wir statt ständig Apfelmues, ab und zu Joghurt mit Äpfeln und Birnen oder Quarkcreme mit Früchten, beide gesüßt mit Süßmost und alle werden herrlich daran leben.

Gibt's denn gar niemals mehr Apfelmues? Doch — aber wir kochen es anders. Die Äpfel werden nach dem Waschen geschnitten, samt Schale und Kernhaus wie bisher, aber mit ein wenig Süßmost statt Wasser aufgesetzt und vorsichtig auf kleiner Flamme gekocht; dann durchpassiert wie bisher und mit Süßmost auf die richtige Dicke verdünnt. Wieder braucht es kein Körnchen Zucker und der größte Teil des Süßmostes wird nicht unnötig zweimal gekocht.

Und bei Apfelerösti, geht's da auch ohne Zucker? Ja, natürlich, wenn wir die Apfelscheiben in Süßmost dämpfen, statt Wasser, wie bisher. Nur für ganz «süße Seelen» kann die Apfelerösti zuletzt mit ein bißchen Zimtzucker bestreut werden.

Nun zum Backwerk und den Aufläufen. Ohne Schaden kann das Zuckerquantum von 250 g auf 50—100 g reduziert werden und die Speisen sind trotzdem sehr gut, es ist ganz und gar eine Sache der Gewohnheit.

Allerdings, *Zucker ist ein Genußmittel, das süchtig macht*, wie Alkohol und Tabak. Wie schwer von diesen Genüssen loszukommen ist, wissen wir alle. Auch der Zuckersüchtige wird sei-

ne Mühe haben — was eben die Notwendigkeit der Korrektur beweist.

Am schwersten wird er sich mit ungezuckerten Getränken befreunden können: Tee und Kakao.

Statt Tee kann «Punsch» bereitet werden: aus Lindenblütentee, Zitronensaft und -Schale, sowie Zimtrinde und zuletzt trinkfertig gemacht mit Süßmost. Kakao lassen wir überhaupt fast ganz weg und ersetzen ihn mit Kaffee. Beim Trinken von ungezuckertem Minz- oder Hagebuttentee haben wir uns zum Abgewöhnen kräftig vorgestellt: die Engländer trinken allen Tee ungezuckert und sterben nicht daran. Was sie können, können auch wir und nach einer Woche konnten wir es. — Also, auf zum Training!

Frau Dr. M. Müller

† Dr. Fritz Caspari

Einer unserer besten Freunde ist von uns gegangen. Er starb am 4. November im 82. Lebensjahr rasch und schmerzlos, am Schreibtisch sitzend, mitten aus rastloser Arbeit heraus. Sein ganz unerwarteter Tod hat uns schwer getroffen.

Für den Januar hatte er schon ein Häuschen auf Teneriffa gemietet, weil er dort eine Kompostanlage bauen sollte. Nun haben wir ihn zur Ruhe betten müssen in seinem Grab, das wenige Meter neben dem Turm der Klosterkirche auf der Fraueninsel im oberbayrischen Chiemsee liegt, angesichts seiner «Klosterwiese», auf der er vor fast 40 Jahren das erste, wissenschaftlich durchdachte Beispiel eines biologischen Gartens schuf, die praktische Grundlage für sein berühmt gewordenes Buch «Der fruchtbare Garten».

1883 als ältester Sohn eines Gymnasialdirektors in Mannheim geboren, studierte Dr. Fritz Caspari in Bonn und Straßburg Chemie. 1908 erwarb er den Doktorhut und war dann lange Zeit in leitenden Stellungen der Bergbauindustrie und verantwortungsvollen Posten auch des Auslandes, besonders in Norwegen und Rumänien. Es war das erste Mal die Arbeit an sog. Aufbereitungsverfahren, die ihm seinen späteren Weg wies, auf dem er einer der Unseren wurde und das materialistische Denken des Chemikers überwand. Er entwickelte die