

Zeitschrift: Gehörlosen-Zeitung für die deutschsprachige Schweiz
Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen
Band: 78 (1984)
Heft: 13-14

Artikel: Zucker als Nahrungsmittel : eine kritische Betrachtung
Autor: Hänggi, Elisabeth
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-925158>

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: 10.01.2026

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

Erscheint zweimal monatlich.

Redaktionsadresse:
Schweizerische Gehörlosen-Zeitung
Postfach, 4125 Riehen 1

Redaktionsleitung:
Heinrich Beglinger, Eisenbahnweg 87, 4125 Riehen

Redaktoren:
Elisabeth Hänggi, Schützenrainweg 50, 4125 Riehen
Walter Gnos, Widumstrasse 7, 8603 Schwerzenbach
Trudi Brühlmann, Neueggweg 7, 6045 Meggen LU

Adressänderungen, Abonnemente:
Postfach 52, 3110 Münsingen

GEHÖRLOSEN-ZEITUNG

für die deutschsprachige Schweiz

Offizielles Organ
des Schweizerischen Gehörlosenbundes (SGB) und
des Schweizerischen Gehörlosensportverbandes (SGSV)

Nr. 13/14
1. Juli 1984
78. Jahrgang

Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen (SVG)



Zucker als Nahrungsmittel

Eine kritische Betrachtung

Vor kurzem wurde in den Massenmedien gross verkündet: «Eine wissenschaftliche Studie der Eidgenössischen Ernährungskommission hat ergeben, dass die Schweizer nicht nur zuviel essen. Sie ernähren sich auch zu fett, zu süß und zu vitaminarm.»

In der Schweiz werden laut Statistik pro Kopf der Bevölkerung im Jahr 49 Kilogramm Zucker gegessen. Pro Tag ergibt das stattliche 134 Gramm pro Person.

Als Vergleich besagt dieselbe Statistik: Die Inder konsumieren sechs und die Chinesen ein Kilogramm Zucker pro Jahr und Person.

Diese Zuckermenge konsumieren wir in Form von Konfitüre, Süßgetränken, Kompott, Backwaren, Schokolade, gesüßten Speisen und Likören.

Was ist Zucker?

Jedes Kind kennt diese weisse, kristalline Substanz mit dem süßen Geschmack. Unser gebräuchlicher Zucker wird vor allem aus der Zuckerrohrpflanze und zum kleineren Anteil aus Zuckerrüben gewonnen. Das weisse, kristalline Aussehen erhält der Zucker durch verschiedene Arbeitsvorgänge und durch das Raffinieren. Mit diesen Vorgängen wird unser Zucker vom allerletzten Rest der lebenswichtigen Mineralstoffe befreit. Er enthält auch keine Vitamine mehr.

Die Zuckerrohrpflanze zum Beispiel enthält in der ursprünglichen Form viele Mineralstoffe, Phosphorverbindungen und auch einige Vitamine. Diese Stoffe werden alle durch die Aufbereitung entfernt und machen unseren Zucker fast wertlos.

Wenn wir von Zucker sprechen, ist immer die Saccharose gemeint. In der Natur kommen viele Arten vor. Wir kennen Fruchtzucker, Traubenzucker und Milchzucker im täglichen Leben.

Die eidgenössischen Verordnungen (Reglemente) schreiben vor, dass in gewissen Nahrungsmitteln (Süßgetränke, Schokolade usw.) Zucker enthalten sein muss. Obschon andere Zuckerarten er-



Das Zuckerrohr.

laubt sind, wird oft immer noch der übliche Zucker (Saccharose) eingesetzt, weil er im ganzen Welthandel am billigsten erhältlich ist.

Was bewirkt Zucker beim Menschen?

Unser Zucker ist eine reine Kohlenhydratquelle. Kohlenhydrate sind die Kraft- und Energiequellen unseres Körpers.

Zucker hat die Eigenschaft, sich über den Stoffwechsel (genauer: Insulinstoffwechsel) in Körperfett zu verwandeln. Wir alle glauben, dass Zucker harmlos ist außer, dass zuviel davon dick macht und eine hohe Zahndurchzähne verursachen kann durch die entstandenen Zahnschäden.

Dem ist aber nicht so. Der zu hohe Zuckerkonsum ist mitverantwortlich bei der Entstehung verschiedener Krankheiten. Zum Beispiel

- fördert er die Verfettung und Verhärtung der Arterien, besonders der Herzkrankarterien
- verursacht er Übergewicht
- sind der erhöhte Fett- und Harnsäuregehalt im Blut teilweise auf diese Ursache zurückzuführen
- benötigt er zu seiner Verwertung (Stoffwechsel) Vitamine der B-Gruppe. Diese nimmt er aus anderen Nah-

rungsmitteln, die zugeführt werden. Damit kann es zum Vitamin-B-Mangel kommen

- bei übertrieben grossem Zuckerkonsum kann auch die Entkalkung der Knochensubstanz gefördert werden.

Etwas über die Zuckerkrankheit

Insulin ist ein Hormon. Hormone sind Wirkstoffe, die von bestimmten Drüsen (z.B. Schilddrüse, Nebennieren) hergestellt werden. Die Hormone steuern und lenken viele wichtige Körperfunktionen. Das Insulin regelt das Verbrennen des Zuckers in den Körperzellen zum Zweck der Energiegewinnung. Dieses Hormon erhöht auch die Durchlässigkeit der Zellwände für den Blutzucker, so dass mehr Zucker in die Zellen zum Verbrauch oder auch zum Speichern gelangt.

Wenn nun das Insulin nicht genügend hergestellt werden kann oder chemisch falsch aufgebaut ist, dann entsteht die Zuckerkrankheit.

Die Anlage zu dieser Krankheit kann vererbt sein. Sie ist meist nicht stark ausgeprägt und setzt sich erst spät im Leben durch.

Der zuckerkrank Mensch gleicht einem Menschen, der eine Tüte Zucker nach Hause trägt, wobei die Tüte allerdings ein Loch hat: Von den fünf Pfund Zucker,

Was ist das?

Raffinieren:

Von fremden Stoffen befreien.

Vitamine und Mineralstoffe:

Sie sind zur Erhaltung und für das Wachstum des Körpers notwendig. (Man kennt über ein Dutzend Vitamine.)

Arterie:

Blutgefäß, die Schlagader.

Insulin:

Hormon, welches vom Körper selbst gebildet wird. Es reguliert die Zuckerverwertung im Körper.

Hormon:

Wirkstoff, der von verschiedenen Drüsen (z.B. Schilddrüse) ausgeschieden wird. Sie lenken viele Körperfunktionen.

Dosis:

Abgemessene Menge, besonders bei Arzneimitteln verwendet.

die er gekauft hat, bleiben ihm schliesslich nur noch vier. Der Zuckerkranke isst, aber er fühlt sich nicht kräftig genug, da er einen Teil der aufgenommenen Energie wieder verliert; er bleibt hungrig. Und der Zucker, der mit dem Harn (Urin) verlorengeht, reisst Wasser mit. Der Zuckerkranke scheidet viel mehr Harn aus als normal und muss auch viel mehr trinken. Die Zuckerkrankheit wird behandelt mit Insulin. Die Krankheit kann damit nicht von Grund auf geheilt werden, aber die Patienten erlangen zumeist ihre volle Leistungsfähigkeit wieder.

Die Zuckerkrankheit hat also **nicht direkt** etwas mit dem Zucker zu tun, sondern mit dessen Verwertung im Körper.

Andere Möglichkeiten

Wir wissen jetzt, dass unser Zucker eine reine Kohlenhydratquelle ist. Kohlenhydrate nehmen wir auch sonst auf, nämlich in Form von Teigwaren und anderen Mehlspeisen, Reis und Brot. Deshalb ist dieser Zucker eigentlich überflüssig.

Unsere Süssspeisen können wir auch mit anderen Zuckerarten süßen, z.B. mit Traubenzucker, Bienenhonig, Fruchtzucker oder etwas Zuckerrohrmelasse. Auch diese liefern Kohlenhydrate, aber ihre Zusammensetzung ist gesundheitsfreundlicher. Sie enthalten je nach Art auch Vitamine und Eiweiss. Auch künstlicher Zucker (z.B. Assugrin) wird verwendet. Und als letzte Möglichkeit könnten wir versuchen, weniger Zucker zu essen.

Auch für den Zucker hat die Aussage des Gelehrten Paracelsus (geboren 1493) Gültigkeit: «Jede Speise, jedes Getränk ist giftig, wenn die Dosis überschritten wird.»



Elisabeth Hänggi

Theophrastus Paracelsus

Schweizer Arzt, Chemiker und Philosoph, geboren 1493 in Einsiedeln, gestorben 1541 in Salzburg. Galt als «Vater der Medizin». Berühmt durch seine Kuren, war 1526 bis 1528 Lehrer der Arzneikunde an der Universität Basel.

Redaktionsschluss

für GZ, Nummer 15/16 (1. August):
Dienstag, 10. Juli 1984

Alle Einsendungen inkl. Anzeigen
sind zu richten an die Redaktion
Schweizerische Gehörlosenzeitung
Postfach, 4125 Riehen 1.

25 Jahre Oberstufenschule für Gehörlose, Zürich

(Fortsetzung und Schluss)

Trennung nach Begabung

Johannes Hepp sah die Zeit für eine Lösung des Begabungsproblems gekommen und schlug in seinen Publikationen und Vorträgen «**besondere Schulklassen**» für gutbegabte Gehörlose vor. Während bei Normalhörenden die Schüler nach der Grundschulzeit (1. bis 6. Schuljahr) je nach ihrer Begabung entweder in die Sekundar- oder Realklasse eingeteilt werden, bleiben die Gehörlosen durchschnittlich bis zu 10 Jahre (in- begriiffen Kindergarten) im gleichen Anstaltsleben. Mit der «**besonderen Schulklasse**», auch Oberschule genannt, wollte Hepp die gutbegabten Gehörlosen speziell weiterführen, ihnen eine bestmögliche Ausbildung vermitteln, um den Einstieg in das Berufsleben zu erleichtern. Nach Hepps Gedanken sollte die Oberschule eine Art Sekundarschule (ohne Fremdsprachenunterricht) für Gehörlose werden und den Lehrstoff der zürcherischen Sekundarschule übernehmen.

Schwierigkeiten und Widerstände

Hepps Forderung nach einer Oberschule stieß auf grosse Widerstände. Einzelne Vorsteher und Lehrer an den damaligen Taubstummenschulen wollten das Problem der besseren Ausbildung der Gehörlosen auf andere Weise lösen, nämlich in der Erweiterung der Schulpflicht auf 10 Schuljahre.

Im Jahre 1954 erhielt Johannes Hepp Unterstützung, als Gewerbeschullehrer Hans-Rudolf Walther im Jahresbericht des SVTH die Frage nach «**besonderer**

Sekundarklasse für begabte Gehörlose» aufwarf, ohne jedoch näher auf deren Zweck und Organisation einzugehen. An der Delegiertenversammlung des SVTH im Jahre 1955 in St. Gallen nahm ein Schuldirektor in seinem Vortrag «**Zukünftige Aufgaben**» Stellung zu Walthers Anregung. Aus der Zeitschrift Pro Infirmis Nr. 7 (1956) ist darüber zu entnehmen:

«Die meisten Taubstummenanstalten schreiben ihren Zöglingen neun Schuljahre vor. An einigen Orten steht bereits ein 10. Schuljahr auf dem Programm. Die schwächer und sich langsam entwickelnden Zöglinge gelangen im allgemeinen nicht über die Mittelstufe hinaus. Die oberen Klassen für normalbegabte Gehörlose stellen also eine gewisse Auslese dar, und darum ist die Führung besonderer Sekundarklassen für Gehörlose nicht nötig.»

Mit Geduld das Ziel erreicht

In Wort und Schrift versuchte Hepp immer wieder auf die Notwendigkeit der Oberschule hinzuweisen. Seine Beharrlichkeit und jahrelange Geduld brachte ihm Erfolg.

Am 27. April 1959 konnte im städtischen Sekundarschulhaus «Bühl B» in Zürich Wiedikon die «**Oberstufenschule für begabte Gehörlose**» eröffnet werden. Dieser Tag ging als Markstein in die Geschichte der Gehörlosenbildung ein. Johannes Hepp betrachtete diese erfolgte Gründung als Krönung seines Lebenswerkes.

Die ersten Schüler

waren Liselotte Bieler, Monika Reillstab, Guido Bucher, Rainer Künsch, Rolf Wol-



Theatergruppe bei der Aufführung am 25-Jahr-Jubiläum: So war es damals in der Schule.