Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 8 (1951)
Heft: 8

Artikel: Zweckdienliche Schondiät
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554485

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: 10.12.2025

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

Teufen (App.), August 1951

Achter Jahrgang - Nr. 8

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Österreich:	Insertionspreis:
Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . Fr. 5.70	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Dr. Günther, Rechenweg 1 g, Innsbruck Abonnementspreis: 10 Sch. Postcheck-Nr. 129,335	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

INHALTSVERZEICHNIS

1. *Hafer.* - 2. *Zweckdienliche Schondiät.* - 3. *Schleckereien.* - 4. *Barfusslaufen.* - 5. *Das Zauberwort.* - 6. *Unsere Heilkräuter:* Avena sativa (Hafer). - 7. *Fragen und Antworten:* a) Behebung alter Verdauungsstörungen; b) Kleinkindersorgen; c) Ein Echo. - 8. *Aus dem Leserkreis:* a) Kleine Reize regen an; b) Schmerzlinderung bei unheilbarem Krebsleiden; c) Günstige Beeinflussung von Venenentzündung. - 9. *Warenkunde:* Beerenfrüchte.

Zweckdienliche Schondiät

Eiweissarme Ernährung

Alle Menschen, die unter Stoffwechselstörungen, unter Verdauungsschwierigkeiten leiden, die hohen Blutdruck, rheumatische, arthritische oder gichtische Leiden haben, sollten längere Zeit eiweissarm leben. Eiweiss enthalten vor allem folgende Nahrungsmittel: Fleisch, Eier, Käse, Milchprodukte, Erbsen, Bohnen, Linsen. Vegetarier sollten also die Milchprodukte weglassen oder wenigstens stark reduzieren und sollten auch die genannten Hülsenfrüchte meiden. Wer gemischte Kost isst, der soll Schweinefleisch und Wurstwaren weglassen und sich nur auf Kalb- und Rindfleisch oder Bündnerfleisch umstellen. Auch Eier- und Käsespeisen sollten gemieden werden. Wer Eier isst, sollte sie in ganz mässigen Mengen und zwar nur in rohem Zustande nehmen. Er kann sie etwas geschlagen in die Suppe geben, jedoch nicht mitkochen. Eier erzeugen eben viel Harnsäure und Arthritiker sollten überhaupt gar keine essen. Wer an einer Unterfunktion der Eierstöcke leidet, kann in mässigen Mengen etwas rohe Eier geniessen. Käseliebhaber sollten nur wenig und nur ganz milde Käsesorten mittags zum Gemüse essen, denn schwere Eiweissnahrung am Abend gegessen, gibt über die Nacht gerne Störungen, weshalb die Abendmahlzeiten stets eiweissarm gehalten werden sollten. Schwerverdauliche Nahrung sollte sich auf die Mittagszeit beschränken, da sie den Körper sehr beansprucht, und weil sie lange Zeit zur Verdauung benötigt, kommt der Körper durch sie nicht richtig zur Ruhe, wenn man sie auf die Nacht hin geniesst.

Das Meiden von Fettgebackenem und von aller denaturierten Nahrung

Bei empfindlicher Leber sollten fettgebackene Speisen vollständig gemieden werden. Von Fetten ist nur rohe Butter oder Nussa angebracht oder etwas rohes Oel. Oelgebackenes ist in der Regel für die Leber noch etwas leichter zuträglich als fettgebackene Speisen, ist aber in schwierigen Fällen ebenfalls zu meiden.

Hafer

Es blüht der Hafer, du weisst es nicht,
Was leise sprossend er zu dir spricht:
«Aus einem Korn drang ich hervor,
Aus Finsternis zum Licht empor.
Der Mutter Erde anvertraut,
Sah bald ich, wie der Himmel blaut.
Und heute, heute blühe ich
Nicht einzig und allein für mich,
Für dich, für jene und für viele,
Und blühend bin ich schon am Ziele.
Man holt mich, denn mein Saft ist gut,
Er spendet wieder neuen Mut.
Lässt man mich aber ganz verblüh'n,
Dann goldgelb meine Körner glüh'n.
In meinen hübschen Hülsen drin
Die Frucht, sie bringt erneut Gewinn.
Sieh es dir an, das Haferfeld,
Es ist für sich eine kleine Welt! —
Ich bin nur der Haber
Ohn' Wenn und ohn' Aber,
Doch hätte man mich in Schüsseln und Pfannen,
Man wankte nicht so kraftlos von dannen.
So nehmet mich denn in blühendem Kleide,
Ich leb' euch zulieb und leb' euch zur Freude.
Ein ganzes, blühendes Haferfeld
Ist eine kleine, gebende Welt! —»

Wer eine richtige Schondiät durchführen will, um den Körper in keiner Weise zu belasten, wer jede Heilbehandlung mit der Ernährung unterstützen will, der meide auch alle Produkte aus Weissmehl und weissem Zucker. Er meide ferner Konserven nebst allen andern denaturierten Nahrungsmitteln.

Die Nahrung sollte ungefähr wie folgt, zusammengestellt werden:

Morgenessen: Der übliche Café complet gehört nicht zu einem vollwertigen Morgenessen, das genügend nähren würde. Je nach der Jahreszeit sollte ein Müesli aus Aepfeln oder andern Früchten die Grundlage bilden. Es kann mit

Nüssen und Vollkornflocken bereichert werden. Man kann ihm aber auch vorteilhaft ganzen Weizen, den man zuvor eingeweicht und nachträglich durch die Hackmaschine gedreht hat, beimengen, um ihm einen kräftigenden Gehalt zu geben. Auch Rosinen oder getrocknete Weinbeeren, die man mit dem Weizen zugleich durch die Hackmaschine drehen kann, bereichern das Müesli und sind zur Blutbildung sehr zu empfehlen.

Wer an Verstopfung leidet, kann auch frisch gemahlenen Leinsamen beimengen und zwar ungefähr einen gestrichenen Esslöffel voll.

Mit Honig oder Traubennährzucker kann man vorteilhaft nachsüssen.

Zu diesem Müesli isst man noch Vollkorn- oder Knäckebrot mit etwas Butter oder Nussa und rohem Hagebuttenmark oder Honig bestrichen. Man kann auch Weizenkeime darüber streuen oder diese über das Müesli geben.

Wer zu trinken wünscht, wähle Hagebuttenkernlitee, gesüsst mit Traubenzucker oder Honig. Dem Tee kann auf Wunsch etwas Rahm oder ganz wenig Milch beigegeben werden. Auch Getreidekaffee kann genossen werden und zwar ist Beigabe von Rahm günstiger als Milch, weil Rahm Fett und nicht Eiweiss enthält. Bei empfindlicher Leber ist etwas Milch, noch besser Mandelmilch zu empfehlen.

Auf diese Weise kann ein Morgenessen je nach der Jahreszeit, je nach den zur Verfügung stehenden Früchten und je nach Geschmack und Liebhaberei verschiedenartig zubereitet werden.

Das Trinken von Säften, wie Crapefruit-, Orangen- oder Traubensaft ist sehr gut zum Morgenessen. Vor allem ist Crapefruitsaft günstig, weil er die Niere und die Leber und auch die gesamte Drüsentätigkeit etwas anregt.

Bei schlechter Leberfunktion können süsse Fruchtspeisen auch durch Knäckebrot, belegt mit Weizenkeimen nebst 1—2 dl. reinem, rohem Rüeblisaft ersetzt werden. Genügt ihm dies nicht, dann kann er auch noch mit belegten Brötchen nachhelfen, so, wie solche für das Nachtessen beschrieben werden.

Mittagessen: Je nach der Jahreszeit sollen verschiedene Salate möglichst reichhaltig serviert werden. Sie sollten stets mit Citrone oder Molkenkonzentrat, welch letzteres die Verdauung überaus günstig beeinflusst, zubereitet werden, nie aber mit Essig. Man kann den Salat jedoch auch mit saurem Rahm oder mit Joghurt ansäuern. Für die Salatsauce sollten möglichst verschiedene Küchenkräuter wie Bohnenkraut, Mayoran und Thymian als Würze verwendet werden. Alle Kohlarten sind am besten roh als Salate zu geniessen, da sie gekocht sehr leicht Gärungen verursachen. Kabissalat aber ist leicht bekömmlich, weshalb wir ihn öfters wählen sollten, da er sehr gesund und gehaltvoll ist.

Das Gemüse, das wir dämpfen, darf also nie eine gärende Wirkung haben.

Als dritte Kategorie folgt noch eine Stärkenahrung. Für Diätzwecke ist da in erster Linie der Naturreis das Gegebene. Er wirkt auch günstig auf den Blutdruck, da er diesen zu normalisieren vermag. Er hilft mit die Adern zu regenerieren und ist als Stärkelieferant vom ernährungstherapeutischen Gesichtspunkt aus besehen, etwas vom Besten. An Stelle von Reis können auch Kartoffeln gewählt werden, wobei die geschwellten, also die in der Schale gekochten, am besten zuträglich sind. Selbstverständlich können die Kartoffeln auch auf andere Art zubereitet werden, nur sollte man es meiden, sie in Fett zu backen, wenn man, wie bereits erwähnt, auf der Leber empfindlich ist.

Auch ganzer Weizen ist ein vorteilhaftes Nahrungsmittel. Er wird wie der Reis zubereitet, so dass man statt ein Risotto gewissermassen ein «Weizotto» erhält. Auch Hirse oder Buchweizen können als Stärke- oder Nährsalznahrung verwendet werden.

Suppenliebhaber werden vorteilhaft zur Gemüsesuppe greifen und stets auf mildes Würzen achten. Fleischbrühe ist nicht gesund, da sie eine Harnsäurebrühe ist und daher nicht in Frage kommen sollte. Gemüsebrühe dagegen ist günstig, besonders bei Arthrisleiden. In die Suppe werden immer rohe Kräuter und vorteilhaft roher Gemüsesaft gegeben, bevor man sie isst. Auch Rohgemüse kann man, feingeraffelt, beimengen, wenn man dieses als Salat nicht liebt. Ebenso können feingeschnittene Brennesseln und andere Heilkräuter, wie Bärlauch und dergleichen mehr in kleinen Mengen der Suppe beigegeben werden. Es verbessert dies den Gehalt und Geschmack der Suppe.

Fleischliebhaber können zu der erwähnten Zusammenstellung noch ihr Kalb- oder Rindfleisch essen, aber auch dieses soll nur als kleine Beilage gedacht werden, denn wir müssen das Eiweiss ja auf ein Minimum herabsetzen.

Süsser Dessert nach einer Gemüsemahlzeit gehört nicht zur Schondiät und sollte unbedingt gemieden werden, da sie Gärungen verursachen. Wer das Bedürfnis nach Früchten oder naturreinen süssen Speisen nach der Mahlzeit nicht überwinden kann, verschiebe dessen Befriedigung wenigstens auf 4 Uhr nachmittags. Wer aber auf eine solche Zwischenmahlzeit verzichten kann, tut gut daran, da es gesundheitlich vorteilhafter ist, wenig als zuviel zu essen, denn, wenig, aber gute Nahrung erhält den Körper gesund. Langsames Essen und gutes Einspeicheln erhöht die Auswertungsmöglichkeit der Nahrung, entlastet die Bauchspeicheldrüse, reduziert die Gärungen und die Entwicklung von Darmgasen. Als Ersatz von Suppe kann mittags auch gut Gemüsesaft getrunken oder ungesüsster Joghurt gegessen werden. Zucker oder Fruchtsäfte passen nicht zur Milchsäuregärung des Joghurts. Wer sein Gewicht etwas heben sollte, weil er zu mager ist, tut gut, Suppe zu essen, wer es aber reduzieren muss, weil er zu Fettleibigkeit neigt, lässt die Suppe wohlweislich weg.

Abendessen: Wir wollen es Abendessen, nicht wie üblich Nachtessen nennen, denn es ist vorteilhafter, wir nehmen es im Laufe des Abends statt erst später in der Nacht ein. Wir können dann bis zum Schlafengehen noch vorteilhaft verdauen, besonders, wenn wir leichtverdauliche Speisen zu uns nehmen. Das Abendessen kann entweder gleich sein wie das Morgenessen, man kann es aber auch ohne Früchte und süsse Speisen durchführen. Allerdings schmeckt ein Fruchtsalat abends zur Abwechslung immer gut. Man kann dazu etwas Vollkornflocken oder Corn Flakes nehmen. Am besten und billigsten ist eine Mischung von gewöhnlichen Haferflocken mit Rosinen und ein paar gemahlenen Nüssen. Letztere sollten besonders am Abend sehr mässig verwendet werden. Sie sind wertvoll und gesund, aber zu mässigem Genuss bestimmt. Auch Pinienkerne sind an Stelle von Baumnüssen eine angenehme, wertvolle Abwechslung. Zum Fruchtsalat ist ferner Knäcke- oder Vollkornbrot mit wenig Butter oder Nussa gut. Wer wegen der Schonung der Leber auf Butter und Nussa verzichten muss, bestreiche sein Brot mit Honig oder rohem Hagebuttenmark.

Zur Abwechslung kann abends statt der Früchte eine Mahlzeit mit belegten Brötchen und Salaten folgen. Wünscht man dazu etwas zu trinken, dann kann man Getreide- und Fruchtkaffee mit etwas Rahm oder Milch nehmen. Bei ausgesprochener Leberdiät hingegen wähle man ein Glas Rüeblisaft. Zur Abwechslung kann man auch einmal eine gute Gemüsesuppe wählen.

Belegte Brötchen: Diese kann man recht abwechslungsreich gestalten, wenn schon man sie nicht zubereiten darf, wie dies vielerorts in Restaurants und Hotels üblich ist. Man wählt in erster Linie Vollkorn- oder Knäckebrot dazu, bestreicht dieses leicht mit Butter, eventuell hauchdünn noch mit einer speziellen Pflanzenwürze oder einem Hefextrakt. Abwechslungsweise kann auch ein mildes Quarkkäslein zum Bestreichen genommen werden. Je nach der Grundlage, die man so dem Brötchen gibt, wählt man dann die weitern Zutaten. Auf Quark ist feingeschnittener Schnittlauch sehr schmackhaft. Wer Knoblauch liebt, schneide ihn fein oder drücke ihn durch die Presse und belegt damit das mit Butter bestrichene Brot. Man kann auch auf ein mit Tomaten belegtes Brötchen noch etwas Knoblauch legen nebst etwas

Schnittlauch und Kresse. Zu Tomaten passen auch feingeschnittene Zwiebeln sehr gut. Raffelt man Carotten und etwas Meerrettich darunter, dann kann man auch hiemit ein Brötchen belegen. So lassen sich die verschiedenartigsten Brötchen zubereiten je nach Geschmack und Möglichkeit. Vorteilhaft ist es immer auch ein wenig der verschiedensten Küchenkräuter zu verwenden. Diese sind auch sehr schmackhafthaft in etwas Quark, den wir mit wenig Rahm bereichern und so aufs Brot streichen oder zu Pellkartoffeln («Geschwellti») geniessen können. Auch Radieschen sind zur Frühjahrszeit eine willkommene Beigabe auf belegte Brötchen. Im übrigen muss Rettich stets sehr sparsam verwendet werden, denn er ist sehr stark wirkend und regt die Leber an. Nimmt man nun zuviel davon, dann reizt er die Leber, und wir haben das Gegenteil von dem erreicht, was wir mit unsrer Schondiät bezwecken. Sehr schmackhaft auf belegte Brötchen ist auch eine Zugabe von kleinen, feingeschnittenen Gurken, ja sogar ein wenig feingeschnittener Kabis ist nebenbei nicht zu verachten. Mit etwas Sinn und natürlichem Geschmack lässt sich manche Variation durchführen. Wer es liebt, kann zu den belegten Brötchen auch die rohen Tomaten als Beigabe ganz auf den Tisch geben. Eine saftige Tomate ist immer erfrischend und bereichert das Abendessen, schon ihres reichen Vitamingehaltes wegen.

Allgemeine Ratschläge

Die Schondiät muss immer so gehalten werden, dass wir durch sie Störungen meiden. Wir müssen uns also unbedingt nach unsern mangelhaft arbeitenden Organen richten und dafür besorgt sein, sie zu entlasten. Leber und Bauchspeicheldrüse sollten nie durch Fette oder durch süsse Stoffe in ihrer Funktion gestört werden. Ebenso sollte die Niere nicht durch Kochsalz oder andere Würzstoffe in ihrer Tätigkeit beeinträchtigt werden, weshalb das Würzen auf ein Minimum reduziert werden muss. Das will nun nicht sagen, dass unsere Speisen fad und geschmacklos sein sollten, nein, denn wenn wir das Gemüse nur dämpfen, statt es abzubrühen, bleiben ihm seine eigenen Würzstoffe erhalten. Verwenden wir zudem die mannigfachen, würzigen Küchenkräuter, dann wird unser Gaumen in keiner Form zu kurz kommen.

Dass Salate nie gesalzen werden, sollte fast selbstverständlich sein. Wir sollten aber auch wie bereits erwähnt nie Essig, sondern nur Citronensaft oder Molkenkonzentrat zum Säuern verwenden.

Durch die richtige Ernährungsumstellung können wir jede natürliche Behandlung, sowohl die Einnahme von Naturmitteln als auch physikalische Anwendungen maximal unterstützen. Es hat keinen Wert nur Mittel zu schlucken und Wasseranwendungen durchzuführen, wenn man dabei den wichtigsten Punkt, die Ernährung unberücksichtigt lässt. Man sollte sich im Gegenteil in erster Linie bemühen, auch diese zu korrigieren. Was nützt es durch verschiedenartige Kuren dafür besorgt zu sein, die lästige Harnsäure aus dem Körper herauszuschaffen, wenn man anderseits doch stetsfort durch verkehrte Nahrung solche ebenso reichlich wieder zuführt? Welchen Wert hat es, Stoffwechselschlacken auszuscheiden, wenn man durch unzweckmässige Ernährung dafür sorgt, dass solche immer wieder in den Körper gelangen? Das, was die Düngung für die Pflanzen bedeutet, das ist auch die Ernährung für den menschlichen Organismus. Der geschickteste Gärtner wird mit seiner besten Pflege nicht das erreichen, was er bezweckt, wenn die Düngung verkehrt ist. Was bis jetzt meistenteils aus Bequemlichkeit oder aus Liebe zum Gaumen unberücksichtigt geblieben ist, das muss nun eben in Zukunft auch beachtet werden, wenn man eine wirklich erfolgreiche Kur durchführen will. Hält man mit seiner Ausdauer zudem genügend lange durch, dann wird sich auch das Gesundwerden einstellen, denn dieses hängt nicht allein vom Arzt oder vom geschickten Heilkundigen, sondern in erster Linie auch vom Patienten selber ab. Das Krankwerden dauert vielfach Jahre, weshalb man beim Gesundwerden nicht mit Tagen rechnen darf. Schon mancher hat durch die notwendige Ausdauer erreicht, was ohne sie nicht möglich gewesen wäre.

Schleckereien

Manche Eltern sind viel zu wenig ängstlich im Verabreichen von Schleckereien. Sie glauben, dass, wenn sich nach dem Genuss von künstlichen Süssigkeiten nicht sofortige Uebelkeit einstelle, auch keine Gefahr einer Schädigung durch dieselben vorliegen könne. Dem ist nun aber nicht so, denn das bekannte Sprichwort: «Steter Tropfen hölt den Stein,» wirkt sich auch hier oft nur allzu drastisch aus. Nicht nur schwächliche Kinder können empfindlich geschädigt werden durch regelmässigen Genuss von Schleckereiwaren, selbst die kräftige Grundlage von starken und gesunden Kindern kann dadurch völlig untergraben werden. Die gute Konstitution ist also kein festverbürgtes Privileg, wenn wir damit unvernünftig umgehen. Durch Schleckereien werden Verdauungsstörungen und später sogar Organleiden in Erscheinung treten können. Schokolade hat bekanntlich eine verstopfende Wirkung, und welch schlimme Folgen Verstopfung nach sich ziehen können, ist ebenfalls bekannt. Die andern Schleckereien, besonders Zuckerwaren, enthalten oft sehr viel chemische Stoffe, Farben, Essenzen, Aromas und andres mehr. Diese sind nunmehr auf die Dauer derart schädlich, dass nicht nur Krankheiten, sondern sogar schon Todesfälle vorgekommen sind, indem Erscheinungen eintraten, die das Leben direkt vernichtet haben. Wie oft beachten die Mütter solch wichtige Faktoren viel zu wenig. Besonders da, wo ein Ladengeschäft besteht, ist die Gefahr sehr gross, immer wieder hinter das Schlecken zu geraten, weil man sich selbst bedienen kann. Man vergesse daher nie, dass man je nach Veranlagung durch solche Unsitten seine Verdauungsorgane empfindlich schädigen kann. In erster Linie wird man den Appetit gefährden und wenig Verlangen mehr nach einer kräftig natürlichen Kost bekunden, was schon an sich selbst eine gesundheitliche Schädigung bedeuten mag, denn wir können die notwendigen Nährstoffe, Nährsalze und Vitamine bestimmt nicht aus künstlichen Süssigkeiten ziehen. Lassen wir also diese Untugend nicht fallen, dann müssen wir uns nicht wundern, wenn es uns ergeht, wie einer Patientin, die im Mai berichtete, woher ihre Leiden wohl kommen mögen. Sie führte ihre reichlichen Schädigungen auf die Kinderzeit zurück, in der sie nach Belieben ihre gesunde Grundlage durch Schleckereien untergraben konnte. Ihre Eltern besassen ein Kolonialwarengeschäft.

«Schon als zehnjähriges Kind,» so berichtet die Patientin, «musste ich während den Schulferien den Laden hüten, da meine Mutter im elterlichen Landwirtschaftsbetrieb aushelfen musste. Natürlich bot sich mir während dieser Zeit viel Gelegenheit, mich im Laden an Schokolade und allerlei Süssigkeit gütlich zu tun, und meine Mahlzeiten bestanden vorwiegend aus Schleckereien, weil niemand da war, der kochte. Nach und nach verlor ich den Appetit, wurde mager und bekam ein schlechtes Aussehen. Der Arzt konstatierte einen verdorbenen Magen, dann einen geschwollenen Magen und zu guter letzt waren Drüsen im Bauch ...»

Später wurde von einem andern Arzt Herz- und Nierenwassersucht festgestellt. Noch später konstatierte ein weiterer Arzt nach einer Grippe einen Herzfehler und vor einigen Jahren traten Leberstörungen auf. Natürlich ist auch die Funktion der Bauchspeicheldrüse in Mitleidenschaft gezogen und auf die frühern Schwierigkeiten zurückzuführen.

Es ist schade, wenn man sich durch Unvorsichtigkeiten solche Schädigungen zuzieht, die doch leicht vermieden werden könnten, denn besitzen wir nicht genug natürliche Süssigkeiten? Sind nicht naturreine Trockenfrüchte reich an gesunden Süssstoffen? Ja, selbst die frischen Früchte können unser Bedürfnis nach süsser Nahrung stillen, man denke dabei nur einmal an die Bananen, an Erdbeeren, Melonen und andere mehr. Selbst unser Gemüse weist verschiedene süsse Sorten auf, so vor allem die Carotten. Auch Zucchetti und Kürbisse haben nebst anderen viel Zuckergehalt, also einen süsslichen Geschmack.