

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Schleckereien  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968894>

### **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:** 29.12.2025

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



sein, wenn sich nur genügend Kalorien vorfinden. Mit den Fetten und Oelen war man schon gar nicht heikel. Alles wurde mehr mengenmäßig, also quantitativ beurteilt, während man bei der Qualität höchstens nach der Verdaulichkeit fragte.

Vergleichen wir nun diese Einstellung mit einem Hausbau, bei dem wir die Materialien nach der Menge der Steine und nach ihrer schönen Form, nicht aber nach ihrer Festigkeit beurteilen. Auch müssen wir bei einem solchen Bau noch die Bindemittel, die die Steine zu einem Ganzen zusammenfügen helfen, in Betracht ziehen, denn mit Steinen allein können wir kein Haus bauen, das einem Sturm standzuhalten vermöchte. Die Festigkeit des Baues hängt also zudem noch von guten Bindemitteln, wie Kalk, Sand oder Zement ab. Diese Bindemittel dürfen wir beim organischen Gebäude unseres Körpers mit den Mineralbestandteilen (Nährsalzen), den Fermenten und Vitaminen, also den sogenannten Vitalstoffen vergleichen. Davon sind oft nur ganz verschwindend kleine Mengen nötig, die man mit dem frühern Maßstab gar nicht messen könnte, und doch ist ihre Wirkung in unserem Körperhaushalt von überaus großer Bedeutung.

Bei den Mineralbestandteilen gibt es solche, die man grobstofflich erfassen und deren Vorkommen im Körper man in Grammen feststellen kann, wie Kalk, Phosphor, Kalium, Natrium, Magnesium, Schwefel, Chlor und andere mehr. Es gibt aber noch andere Mineralbestandteile, die wir nur in Milligrammen, also in Tausendstelgrammen vorfinden, und doch sind sie so lebenswichtig, daß wir ohne sie nicht gesund sein, ja nicht einmal leben können. Die Vitamine und andere Vitalstoffe, die für uns ebenfalls eine Lebensnotwendigkeit bedeuten, müssen unbedingt an die Mineralstoffe gekuppelt sein, da sie sonst vom Körper nicht richtig aufgenommen und zweckdienlich verarbeitet werden können. Das ist der Grund, warum reine Vitaminpräparate, vor allem synthetisch, also künstlich hergestellte, manchmal sogar sehr schädlich wirken können.

Es ist nun interessant, daß die heutige Wissenschaft unsere alten Auffassungen immer mehr bestätigt, denn wir behaupteten schon lange, daß in den naturreinen oder, noch besser gesagt, in den naturbelassenen Nahrungsmitteln das Verhältnis zwischen Nährstoffen, Mineralbestandteilen grobstofflicher Art und den feinstofflichen Bestandteilen, den sogenannten Spurelementen, wie auch den Vitaminen und andern Vitalstoffen so ist, wie wir dies zum Aufbau und zur Gesunderhaltung unseres Körpers benötigen. Dieses Verhältnis hat der Schöpfer wohlweislich geschaffen, reißen wir es aber auseinander, dann zeigen sich mit der Zeit Mangelerscheinungen, wodurch das normale stoffliche Gleichgewicht gestört wird, was Krankheiten und Anfälligkeiten zu Infektionen zur Folge hat.

Das erklärt uns, warum jene Naturvölker, die nur von Naturnahrung leben, so stark und widerstandsfähig sind. Bestimmt ist die natürliche Ernährung mit ein Grund, warum sie bis ins hohe Alter körperlich frisch und ihre Sinnesorgane voll intakt bleiben. Auch die für uns völlig unverständliche Sehschärfe, wie sie beispielsweise verschiedenen Indianerstämmen eigen ist, mag mit der naturgemäßen Lebensweise und der natürlichen Ernährung im Zusammenhange stehen. Während wir bloß eine Sehschärfe von 1,8 und in ganz seltenen Fällen von 2 aufweisen, verfügen naturgemäß lebende Indianer über eine solche bis zu 3,2. Ueberlegt man sich diesen Umstand näher, dann veranlaßt er uns nicht nur, darüber zu staunen, sondern er fordert uns auch auf, darüber nachzudenken.

### Schleckereien

Wiederum kommen die Festtage herbei und mit ihnen eine große Gefahr für den Gesundheitszustand unserer Kinder. In solchen Zeiten wird gebacken, gebraten und vielerlei Schleckereien werden aufgetischt, meist mehr

als dies vernünftigerweise geduldet werden kann. Im Januar, ja, vielleicht schon am Ende des Festmonats, geht es los mit den vielen Krankheiten. Da melden sich Blasen- und Nierengeschichten, Magenleiden, eine verstimmte Leber macht sich bemerkbar, Gallenstörungen treten auf, Erbrechen und Schlechtsein stellt sich ein, ja, eine ganze Menge Störungen mögen wegen der übermäßigen Einnahme von Schleckzeug in Erscheinung treten. Die Eltern sollten daher vorsichtig sein. Das Süßigkeitsbedürfnis der Kinder kann auf ganz natürliche, unschädliche Art und Weise gestillt werden, so durch Datteln, Feigen, Rosinen. Wir können auch mit diesen Süßigkeiten zusammen mit Honig, Mandeln, Haselnüssen oder Pinien etwas gutes zusammenstellen, eine feine, natürliche Fruchtpaste, die wir nicht zu backen brauchen. Wollen wir aber gleichwohl Gebäck zubereiten, dann verwenden wir Haferflocken oder andere Vollkornprodukte dazu unter Weglassung aller entwerteten Zutaten und Ersatzstoffe. Wir werden also weder weißen Zucker noch Weißmehl benötigen. Aus Honig und Vollkornmehl kann eine Lebkuchenart zubereitet werden, die dem Leckermäulchen mundet und ihm keineswegs gesundheitlich schaden wird. Es gibt noch viele andere, einfache Möglichkeiten aus natürlichen Stoffen dem Süßigkeitsbedürfnis Rechnung zu tragen. Finden wir nicht selbst Zeit dazu, dann werden uns auch die verschiedenen Sesamprodukte dienlich sein, so Helva-Choc, Helva-Türk, Sesamel. All diese, aus dem wertvollen Sesamsamen zubereiteten Präparate, werden dem Körper wichtige Stoffe zuführen. Sie sind gesund und zudem angenehm zum Essen. Sehr notwendig für eine reibungslose Verdauung und eine richtige Schonung der Organe ist auch noch die Beachtung der wichtigen Regel, die von uns verlangt, nach einer guten Gemüsemahlzeit auf Süßigkeiten zu verzichten. Wir müssen dieses Bedürfnis auf später verlegen, denn der Magen ist bestimmt kein Vergnügungsort, weshalb wir darauf achten sollten, ihn nicht zu forcieren und ihm nichts Unmögliches zuzumuten. Schon die Geschmacksnerven weisen uns ein wenig diese Richtlinien, denn wenn sie noch unverdorben sind, dann verneinen sie instinktiv ein Durcheinander verschiedener Geschmacksrichtungen. Für schwächliche Kinder, die ohnedies schon mangelhaften Appetit aufweisen, ist die Gefahr des Schleckens noch größer. Mit Schleckzeug können sie noch mehr verdorben und geschwächt werden, als sie es bereits schon sind. Wenn sie am Tisch nicht recht essen wollen, dann fühlt man sich genötigt, ihnen wenigstens in der Zwischenzeit den Mangel durch Süßigkeiten und Schleckereien auszugleichen, wobei aber der weiße Zucker und das Weißmehl ganz unangenehm und ungünstig auf die bereits geschwächte Gesundheit einwirkt und das gestörte Gleichgewicht noch mehr benachteiligt. Darum sollten wir vernünftig und vorsichtig sein. Wer vorgibt, seine Kinder zu lieben, sollte auch konsequent gegen sie sein und sie vor Schädlichem bewahren. Er wird vor allem das gesundheitliche Wohlergehen nicht aus dem Auge lassen, sondern es weise und geschickt beachten. Es gibt viele andere, wertvolle Geschenke, die das Kinderherz erfreuen können. Oft erhalten kleine, aber sinnige Gaben die Freundschaft der Kinder viel lebendiger als etwas, das ihnen schädlich ist. Man kann dadurch die Sympathie festigen ohne die gesundheitliche Grundlage zu gefährden. - Seien wir also mißtrauisch gegen Schleckereien, denn es gibt unter ihnen genug solche, die, wenn reichlich genossen, als Sargnägel für die Kinder bezeichnet werden können. - Auch in Festzeiten sollten wir daher vernünftig und vorsichtig sein.

### Das Geheimnis von Chichicastenango

Eigenartig klingt für uns der Name Chichicastenango und eigenartig ist sie auch, diese Indianerstadt, die in den Bergen von Guatemala liegt. An Markttagen und bei allen Festlichkeiten kommen dort die Eingeborenen zu-