

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 12

Artikel: Rohrzucker
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553566>

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: 23.01.2026

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

bromat bei, ein Mittel, das eigentlich als starkes Heilmittel bezeichnet werden kann, weshalb es in der Naturheilmethode höchstens homöopathisch verabreicht wird. Davon werden auf 100 kg Mehl 5 g beigegeben. Die gesamte erwähnte Zusammensetzung gibt dem Brot das duftige, luftige, schaumgummiartige Gepräge. Man hat da wirklich ein Brot geschaffen, das man nicht zu kauen braucht, denn es rutscht von selbst den Hals hinunter und entspricht tatsächlich den Naturanforderungen des Körpers in keiner Weise. Obwohl in diesem Lande reine, gute Naturprodukte wie der Kansasweizen gut gedeihen, verwendet man sie nicht als Vollkornprodukte, denn man geht nicht vom Grundsatz der Ganzheit aus, sondern man entzieht dem Natürlichen die wertvollen Stoffe, gibt sie für Viehfutter frei und ersetzt sie wieder mit chemischem Material. Es handelt sich hierbei also ganz offensichtlich um ein Geschäft.

Wieviel besser ergeht es uns da in Europa, vor allem auch in der Schweiz mit den vielen guten Vollkornprodukten. Selbst das gewöhnliche Brot, das wir während des Krieges hatten, ist in gewissem Sinne immer noch natürlich hergestellt worden. Wenn es auch nicht das ist, was es sein sollte, weil es nicht jeder Bäcker gleich gut herstellen kann, so ist dabei doch immerhin noch eine natürliche Voraussetzung vorhanden.

Da wir bei der Zubereitung unsrer Vollkornbrote vom Grundsatz der Ganzheit ausgehen und somit das ganze Getreide verwenden, stellen diese Brote, die immer besser entwickelt werden und immer natürlicher herauskommen, tatsächlich einen vollen Wert für unsere Volksgesundheit dar. Wir finden bei unsrer Vollkornbrot auch reichlich Abwechslung, aber wie verschieden auch die Brottypen sein mögen, immer ist der Grundsatz des ganzen Kornes bei der Herstellung gewahrt, denn nur im Ganzen liegt der große Nähr- und Heilwert, den wir von einem Getreide unbedingt erwarten müssen und dürfen. Versuchen wir es einmal mit dem Waerlandbrot, dann haben wir ein Brot, das ganz robust hergestellt ist, weshalb man es noch besser kauen muß als mein Flockenbrot, das ich nach der Richtlinie natürlich lebender Völker zusammengestellt habe. Wir können uns aber auch ein feineres Brot aus ganz fein gemahlenem Vollgetreide wählen, immer werden wir den Nutzen der Ganzheit genießen können. Weil sich nur das Vollkornbrot nach dem Grundsatz der Ganzheit richtet, kann auch nur dieses unsern Zähnen, unsern Knochensystem und unserm gesamten Gesundheitszustand im vollen Sinne des Wortes die Werte darreichen, die zur Gesunderhaltung notwendig sind.

Da, wo aber die natürlichen Stoffe durch chemische Zusätze ersetzt werden müssen, fällt auch die Möglichkeit gesundheitlicher Förderung dahin, denn die chemischen Zusätze helfen mit, das biologische Gleichgewicht in unserm Körper zu stören und schaffen somit der Krankheit einen guten Nährboden. Wir brauchen uns nicht zu wundern, wenn in Amerika jeder vierte Mensch an Krebs stirbt. Es ist ja schon tragisch genug, daß in der Schweiz jeder fünfte Mensch diesem Lose anheimfällt. Auch bei uns wäre es daher angebracht in der Nahrungsmittelfrage eine gründliche Prüfung vorzunehmen, um zur einfachen Naturkost zurückzukehren, wie sie einst unsere Vorfahren gekannt haben. Dabei ist stets zu beachten, daß die Grundlage einer gesunden Ernährung immer noch das Brot ist und es auch bleibt.

Wissenschaftlicher Kampfzug gegen Gelée Royale

Wer im Rampenlicht steht, muß gewärtigen, daß er besonders von Seiten der Gegner einer scharfen Kritik anheimfällt. Auch Gelée royale ist infolge seiner ausgezeichneten Wirkung ins Rampenlicht der allgemeinen Aufmerksamkeit gerückt worden und hat somit als Naturmittel auch die Gegenpartei herausgefordert, es einer streng wissenschaftlichen Beurteilung zu unterziehen.

Dr. Hans Walter Schmidt veröffentlichte allerdings in einer Bienenzeitung einen eingehenden, gut begründeten und wertvollen Artikel über Gelée royale, den Königinenmuttersaft, als Heilmittel. Er gibt darin an, daß man 97% der Wirkstoffe kennt und analytisch festgestellt hat. Dabei erwähnt er interessante Vitalstoffe, wie wir sie auch in anderen Heilmitteln finden, wenn vielleicht auch nicht in dieser interessanten Kombination wie sie im Gelée royale vorkommt. Die 3%, die man nicht gefunden hat, mögen in irgendwelchen Fermenten oder Enzymen liegen, mögen vielleicht auch Biokatalisatoren sein, die die Assimilation der übrigen Wirkstoffe irgendwie fördern oder die im gesamten einen Komplex darstellen, der nun in seiner komplexen Wirkung die wunderbaren, regenerierenden und verjüngenden Eigenschaften von Gelée royale aufweist. Die Wirksamkeit eines Stoffes oder Produktes kann nicht immer rein wissenschaftlich nachgewiesen werden, auch wenn man in der Praxis rein empirisch beobachten konnte, daß die Wirkung vorhanden ist. Für den Patienten ist die Wirksamkeit eines Stoffes oder Produktes auf seinen Gesundheitszustand ausschlaggebend, während das Urteil der Wissenschaft weniger maßgebend für ihn ist. Wenn Beschwerden verschwinden und eine kräftigende Wirkung das Leben angenehmer und leichter gestalten, dann ist dies für den Patienten von Bedeutung, auch wenn die in Erscheinung tretenden Heilfaktoren mit ihren Wirkungseffekten nicht wissenschaftlich begründet und erklärt werden können. Für Forscher ist es wohl richtig, einer Sache auf den Grund zu gehen, während sich der Patient um diese Sorge nicht bekümmert, wenn er nur eine erfreuliche Wirkung zum Guten feststellen kann.

Diese Kümmernisse eines Forschers kommen nun aber in der «Deutschen Bienenwirtschaft» Nr. 6, Jahrgang 57 durch einen Artikel von Professor Neumann kraß zum Ausdruck. Wiewohl der kurze Artikel keinerlei stichhaltige Begründung erbringen kann, beharrt er auf dem pessimistischen Standpunkt eines Forschers, der vor einem unlösbaren Phänomen steht. Rein wissenschaftlich kann er sich nämlich den eigenartig geheimnisvollen Wirkungseffekt dieses Naturkomplexes im Bienenköniginnennährsaft, dem sogenannten Weißelaft nicht erklären. Er wird wohl solange der ungläubige Thomas bleiben, bis er durch Laboratoriumsweisenheiten das logische Verständnis erlangt, um dieses so interessante, von der Natur gegebene Heilmittel bejahn zu können.

Wenn sich Stimmen gegen ein Naturmittel erheben, die ohne experimentelle Gegenbeweise einfach nachteilige Behauptungen aufstellen, dann kann mit Recht vermutet werden, daß diese Aussagen irgendwie im Dienste der chemischen Industrie stehen, denn von ihrem Gesichtspunkte aus ist es begreiflich, daß sie es nicht gerne sieht, wenn neue Heilmittel auftauchen, die Erfolg haben, ohne daß dadurch ihre Dividenden berührt werden. Was aber nützt es dem Gegner, wenn Tausende von Zeugnissen über Gelée royale beweisen, daß die Natur recht behält?

Rohzucker

Kürzlich erschien in einer Zeitung ein Artikel: «Rohzucker nicht gesünder als reiner Zucker». Der Artikelschreiber vertritt den Standpunkt, daß der Rohrzucker keine Vitamine enthalte, weshalb ihm also der Kampf angesagt werden darf. Bestimmt aber behauptet kein neuzeitlich eingestellter Mensch, also auch wir nicht, daß im Rohrzucker Vitamine sein sollen. Ebenso wenig ist im Weißzucker Vitamine, denn Zucker ist bekanntlich ja kein Vitaminträger, sondern beim Zucker spielen vor allem die Mineralstoffe, die sogenannten Nährstoffe, eine wesentliche Rolle.

Der weiße Zucker, sowie auch Weißmehl u. alle raffinierter Produkte ermangeln nun aber gerade dieser Mineralstoffe, weshalb es durch diese entwerteten Nahrungsmittel leicht eine Gleichgewichtsstörung im Mineralhaushalt gibt. Vor allem sinkt dadurch auch der Kalkspiegel.

Das ist eine feststehende Tatsache, selbst wenn Herr Professor Gounelle aus Paris und auch Herr Professor Cremer von der Universität Mainz nun den Standpunkt vertreten, wie er in dem erwähnten Artikel geschildert ist, daß nämlich auch der Salzgehalt des Zuckers ohne praktische Bedeutung für die Ernährung des menschlichen Körpers sei.

Es scheint, daß jede Ansicht, mag sie noch so verkehrt sein, nicht irgend von einem Professor als Zeugen unterstützt werden kann. Keiner der erwähnten Professoren ist jedoch auf den praktischen Gedanken gekommen, einmal die Erfahrung für sich sprechen zu lassen, denn keiner hat sich die Mühe genommen, die Wirkung des unraffinierten Rohrzuckers mit derjenigen des weißen Zuckers zu vergleichen. Am eindringlichsten können wir den bestehenden Unterschied beobachten, wenn wir Indianerkinder, die nur Rohrzucker genießen, mit weißen Kindern vergleichen, die in der Nähe wohnen und nur weißen Zucker essen. Die Indianerkinder haben gute Zähne, obwohl sie sehr viel Rohrzucker schlecken, während die weißen Kinder, die nicht nur den raffinierten Zucker, sondern auch das Weißmehl genießen, sehr schlechte Zähne aufweisen.

Der Rohrzucker, den die Indianerkinder schlecken, entspricht zwar allerdings nicht jenem, der bei uns im Handel üblich ist, denn der industriell gewonnene Rohrzucker, der schon mit der Kalkmilch behandelt worden ist, ist vor allem in bezug auf den Mineralstoffgehalt nicht völlig demjenigen gleich, den die Indianer in ihrer eigenen Hausmethode verwenden.

Leider versieht die industrielle Verarbeitung des Zuckerkrohres den Rohrzucker nicht mit dem vollen Gehalt der Mineralien, wie er im Zuckerrohrsaft vorhanden ist, aber dennoch ist er dem weißen Zucker vorzuziehen, da er immerhin noch 2 % Mineralstoffe enthält. Professor Cremer meint den Rohrzucker aus hygienischen Gründen grundsätzlich ablehnen zu müssen, da er zu Bedenken Anlaß gebe, weil er beträchtliche Mengen Schmutzstoffe, Bakterien und organische Substanzen enthalten soll. Wenn wir uns aber so kraß einstellen wollen, dann können wir an jedem Salatblättchen, an jeder Karotte, an allem, was wir überhaupt frisch aus dem Garten auf den Tisch bringen, Beanstandungen vornehmen, denn so gut wird nichts gereinigt, daß man vom bakteriologischen Standpunkt aus nicht eine Menge Verunreinigungen und Bakterien, sowie auch organische Substanzen dabei finden könnte. Wenn der Mensch alles bakterienfrei und in einem fast chemisch reinen Zustand einnehmen müßte, dann verlöre er dadurch seine Abwehrkraft, und er würde durch die sich daraus ergebende Verwöhnung aus der normalen Kampfstellung, die einen gesunden Körper stärkt und ihn widerstandsfähig macht, herausgerissen werden. Ohne im Grobstofflichen unreinlich zu sein, kommen wir vom feinstofflichen, also vom bakteriologischen Standpunkt aus betrachtet, immer mit viel Bakterien und sogenannten Unreinheiten in Berührung.

Wir können auch bei Mehlen beanstanden, daß ein Vollkornmehl nicht so praktisch ist, wie ein Weißmehl, das nicht nur schön reinlich aussieht, sondern gewissermaßen auch noch einen fixierten Gehalt an Kohlehydraten aufweist. Jeder aufgeklärte Mensch weiß heute aber, daß gerade diese sogenannten Begleitstoffe, wie sie im ganzen Weizenkorn, also auch im Vollkornmehl vorhanden sind, trotzdem sie als Unreinlichkeiten beanstandet werden, gerade notwendig sind, um im Körper in bezug auf Mineralstoffe, Spurenelemente und noch verschiedene Vitalstoffe das Gleichgewicht zu halten.

Die Idee vom chemisch reinen Menschen war einmal Mode, aber zum Glück hat man wieder davon Abstand genommen, denn wenn wir nur ganz chemisch reine, raffinierte, also vom Chemikerstandpunkt aus einwandfreie Nahrungsmittel zu uns nehmen, dann werden wir überempfindlich, verlieren unsere Abwehrkraft und werden krank. Dies gilt für die raffinierten Mehle, für den

raffinierten Zucker und für alle raffinierten Produkte. Auch wenn die Professoren Gounelle und Cremer noch so eigenartige Argumente vorbringen, spricht doch die Natur und die Beobachtung in der Natur eine deutlichere Sprache, die sich keineswegs mit den erwähnten Argumenten deckt.

Der Rohrzucker ist in seiner Verwendung praktisch, denn er läßt sich leicht unter die Nahrung mengen und löst sich auch rasch auf. Wollen wir ihn aber vom neuzeitlichen Gesichtspunkt aus mit noch etwas Besserem vertauschen, dann greifen wir zum Süßen zu Rosinen, Korinthen und getrockneten Trauben, die jedoch ungeschwefelt und unbehandelt sein müssen. Auch Honig können wir verwenden, denn der Honig ist der beste Süßstoff, den es gibt.

Man darf sich also durch Artikel solcher und ähnlicher Art nicht sogleich kopfscheu machen lassen, selbst nicht, wenn sie von gewissen Autoritäten stammen, denn das Papier ist sehr geduldig, und die Druckerschwärze stellt sich für jede Sache zur Verfügung. In solchen Fällen muß man einen gesunden Sinn behalten und die Natur in ihrer ganzen Natürlichkeit beobachten, damit wir uns von ihr belehren lassen können. Dies ist noch zuverlässiger als alle Universitätsweisheit.

Mundbakterien und Zahnpasta

Gesunde Mundbakterien sind von großer Bedeutung. Gute Mundbakterien sind nämlich eine ausgezeichnete Abwehrstelle gegen vielerlei Krankheitserreger. Dies kann man bei gesunden Mensch, vor allem bei Bauern und Naturvölkern feststellen.

Da der Mund eine Eingangspforte für vielerlei Krankheitskeime ist, ist es notwendig für abwehrkräftige Mundbakterien zu sorgen. Wir müssen daher darauf bedacht sein, diese Mundbakterien nicht zu stören und sie vor allem auch nicht zu zerstören, was durch stark antiseptische Zahnpasten und Mundwässer geschehen kann. Ihre antiseptischen Zusätze, die die Krankheitskeime vernichten sollen, vernichten eben zugleich auch die abwehrkräftigen Mundbakterien. Es ist daher notwendig und vorteilhaft, darauf zu achten, eine Zahnpasta mit natürlichen Antisepticas zu wählen. Die gesunden Mundbakterien werden durch diese nicht gestört und sind vom heutigen Gesichtspunkt und der heutigen Erkenntnis aus allein geeignet als Reinigungsmittel zu dienen. Ein Gehalt an Usnea- und Echinaceaextrakt erfüllt beispielsweise diese Bedingung, denn dadurch werden die Mundbakterien nicht gestört.

Früher hat man die Zähne einfach mit Asche oder Schlemmkreide gereinigt, ohne weitere Zusätze hinzunehmen. Dies war für die Zahnpflege bestimmt günstiger, als es die heutigen, stark antiseptischen Zahnpasten sind.

Vom Lauf der Zeit

Unten im Flur
Tickt eine Uhr.
Sie schlägt getreulich jede halbe Stunde,
Sie läuft getreulich ihre stete Runde
Im Kreis herum,
Mir wär's nicht drum! —
Doch sie misft ständig so den Lauf der Zeiten,
Sie läuft und läuft hinab in alle Weiten
Und bleibt doch steh'n,
Hast du's gesehn? —
Unwiderbringlich eilt hin die Stunde,
Mit ihr steht auch der Tag in engem Bunde,
Auch dieser eilt,
Die Zeit nicht weilt. —
Er reiht sich Tag für Tag wohl an den andern,
Denn unaufhaltsam muß ein jeder wandern,
Gleich lang, gleich schnell,
Es ist Befehl!
Und regelmäßig fügen sich die Tage
Zu Wochen, und die Wochen ohne Klage
Verschwinden still
Nach höherm Will'.
Kein Wunder, wenn das Jahr sich neigt zu Ende,
Wenn wieder steh'n wir an der neuen Wende,