Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 5

Artikel: Süssigkeitsfragen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969489

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: 09.08.2025

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

Höhe durch den Existenzkampf zuviel Kraft verlieren, um die nötigen Reserven schaffen zu können. Aber bei der Echinacea haben mir Versuche einwandfrei bewiesen, daß diese Pflanze in den Bergen viel bessere Wirkstoffe entwickelt, sodaß die entzündungswidrige Wirkung viel größer ist. Besonders bei Blutvergiftungen hat sich dies ganz wunderbar gezeigt. Es lohnt sich also, in Gebirgstälern bis zu 1.800 m Höhe Pflanzversuche anzustellen. Perennierende Pflanzen muß man vor der Kälteeinwirkung entsprechend schützen, bis sie sich genügend akklimatisiert haben, während das Gemüse stets frühzeitig in den Boden kommen sollte, auch auf die Gefahr hin, daß einige Kälteschäden die Mühe verdoppeln können. Das darf uns nicht abschrecken und lahm werden lassen.

Kompostdüngung und Abdeckung des Bodens

Man muß sehr gut düngen, aber nur mit Kompost. Die Kompostbereitung ist im Gebirge eine einfache Angelegenheit. Alle Abfälle können dabei verwendet werden, sogar Kuhmist, indem man alles mit der vorhandenen schwarzen Erde, wie auch mit etwas Walderde vermengt. Wenn dies alles richtig gut durchfroren wird, dann erhält man im zweiten Jahre schon den schönsten siebbaren, schwarzen Kompost. Der dabei verwendete Kuhmist ist bekanntlich wertvoller, also mineralreicher, im Hochgebirge als im Tiefland, weil die Kühe eben viel feinere Kräuter zur Verfügung haben, viel auf der Weide sein können, viel laufen und deshalb viel gesünder sind. Als Folge ist auch der Kompost bedeutend wertvoller und bakterienreicher. Weil in der Höhe in der Regel etwas Kalkmangel vorherrscht, fügt man ihm noch ein wenig Knochenmehl bei, wodurch eine phantastisch gute, zweckmäßige Düngung gewährleistet ist.

So tragen denn all die erwähnten, hilfreichen Möglichkeiten dazu bei, daß wir die wunderbare Wirksamkeit der Höhensonne, nebst dem gehaltvollen Moorboden der Hochtäler für unsere Kulturen nutzbringend auswerten können.

Süssigkeitsfragen

Nützliche Beobachtungen

Immer und immer wieder kann man erfahren, daß der allzu hohe Zuckerkonsum mancherlei körperliche Störungen auszuüben vermag. Das war mir längst schon klar, aber gleichwohl wußte ich noch nicht recht, wie ich mich zur Zuckerfrage einstellen sollte. Wie so oft schon haben mich auch in der Lösung dieser Frage einige Beobachtungen bei Naturvölkern etwas weitergebracht.

In Zentralamerika traf ich oft mit Indianerkindern zusammen, die eifrig an einem kleinen Stück Zuckerrohrstengel herumkauten, und sie schienen daran den gleichen Genuß zu haben, wie unsere Kinder, wenn sie allerlei Zuckerwaren schlecken. Hauptsächlich bei den Mayaindianern fand ich folgende Zuckerbereitung vor. Sie pressen den Saft des Zuckerrohrs, wenn auch auf etwas primitive Art, aus und kochen ihn zu einem schwarzbraunen Klumpen, den die Kinder gerade so gerne haben, wie die Zuckerrohrstengel. Die Indianerinnen verwenden diesen Zucker zur Bereitung von süßen Speisen. In höher gelegenen Gegenden wird der wilde Honig zum Süßen verwendet, während vor allem im Quellgebiet des Amazonas der Zucker so unbekannt ist wie das Salz. Dort wird die stärkehaltige Yuccawurzel als Kohlehydrat verwendet. Reiner Zukker ist bei den dort lebenden Indianern so gut wie unbekannt, denn er begegnet ihnen nur gebunden in Pflanzen und einigen Wildfrüchten. Bei allen Indianerstämmen, die sich in der Zuckerfrage ganz natürlich einstellen, habe ich gesunde Zähne und schlanke Körper mit gutem Knochenbau angetroffen.

Die heutige Behauptung, daß sowohl der raffinierte weiße Zucker, als auch der halbraffinierte Rohzucker Stoffwechselstörungen verursachen und sich vor allem bei Dysbakterie ungünstig auswirken kann, erinnert mich immer wieder an die Zeit, die ich bei jenen Indianern verbrachte, welche den Zucker in der natürlich pflanzlichen Ver-

bindung belassen. Es ist nun tatsächlich so, daß Zucker, wie auch Mehl, wenn aus der natürlichen Ganzheit herausgerissen, Stoffwechselstörungen verursachen können, indem sie vor allem ungünstig auf den Vitamin- und Mineralstoffwechsel einwirken. Bei Menschen, die nur naturbelassene Nahrung genießen, konnte ich nie Störungen im Darm feststellen; auch verfügen solche jeweils über eine gute Leber- und Bauchspeicheldrüsentätigkeit. Die Ursache von Krankheiten, die sich bei ihnen einstellen mögen, ist bei Parasiten und Bakterien zu suchen.

Zucker und Stärke ist gut in Verbindung mit Ballaststoffen, wie sich diese in Naturerzeugnissen vorfinden. Ein Getreidekorn besteht nicht nur aus Stärke, sondern besitzt in der Kleie und im Keimling auch noch allerlei Mineral- und Vitalstoffe. Das natürliche Gleichgewicht der Stoffe wird nun gestört, sobald man einen Teil aus der Gesamtheit herausreißt. Diese Störung vermag auch, wie bereits angetönt, unseren Stoffwechselhaushalt aus dem Gleichgewicht zu bringen, was auf die Dauer unabwendbar sein wird. Daß sich dieses Ganzheitsproblem natürlich auch beim Zucker auswirkt, ist ganz natürlich. Im Zuckerrohr, in den Früchten, den Karotten, überall da, wo der Zucker in natürlicher Verbindung vorkommt, ist er mit allerlei Mineral-, Vital- und Nährstoffen zusammengekuppelt, und das so vom Schöpfer geschaffene Verhältnis ist zur Erhaltung der normalen Lebensvorgänge vollständig richtig. Wenn wir nun aber dauernd, längere Zeit viel Industriezucker, der aus dem natürlichen Verhältnis herausgerissen worden ist, einnehmen, dann müssen wir uns nicht darüber wundern, daß dadurch mit der Zeit das natürliche Gleichgewicht gestört wird und sich als Folge die sogenannten Kulturkrankheiten einstellen können, die durch verschiedene andere zusätzliche Belastungen unseres modernen Lebens noch verstärkt werden.

Hilfreicher Ausweg

Wer unter Dysbakterie, Darmgasen, Gasbildungen, Leberfunktionsstörungen und mangelhafter Bauchspeicheldrüsentätigkeit zu leiden hat, kann schon nach verhältnismäßig kurzer Zeit erstaunliche Erfolge erzielen, wenn er jeglichen Industriezucker, wie auch Weißmehlerzeugnisse meidet. Als Industriezucker verstehen wir heute also nicht nur den weißen, sondern auch den halbraffinierten Rohzucker und die daraus hergestellten Nahrungsmittel, wie die gezuckerten Sirupe und Konserven. Wer diese Produkte einige Zeit meidet, wird feststellen können, daß auch die physikalischen Anwendungen und Naturmittel viel besser und rascher zu wirken vermögen. In hartnäckigen Fällen wird es zwar gut sein, einige Zeit süße Früchte und gesüßte Speisen, überhaupt gänzlich zu meiden. Wenn wir aber süßen, dann sollten wir nur etwas Bienenhonig verwenden oder naturreine Trokkenfrüchte. Diese weichen wir zuvor ein und treiben sie alsdann durch die Hackmaschine oder mit Fruchtsaft zusammen durch den Mixer, um mit dem so entstandenen süßen Brei unser Bircher-Müesli oder den Fruchtsalat zu süßen. Auf diese Weise können ungeschwefelte Trockenfrüchte, Feigen, Datteln, Weinbeeren und Rosinen vorteilhaft als Süßstoff verwendet werden. Selbst bei alten, chronischen Fällen kann man nach vierwöchiger, genauer Beachtung der soeben erklärten Regel erstaunliche Besserung wahrnehmen. Sogar Patienten, die sich beklagten, daß ihnen mein Flockenbrot Leibschmerzen oder Klemmen in den Gedärmen verursache, verloren diese Störungen, sobald sie Industriezucker und Weißmehlprodukte zu meiden begannen. Zwar kann ich mir dies nur halbwegs erklären, aber die praktische Erfahrung ist nun einmal wertvoller als theoretische Erklärungen, die sich im Leben nicht immer bestätigen.

Auch die vor einigen Jahren noch so großen Erwartungen, die man auf den sogenannten Traubenzucker setzte, der als weißes Pulver oder auch als gefärbte und aromatische Tabletten im Handel erscheint, hat sich als Täuschung erwiesen. Dieser aus Stärke, also nicht aus Trauben gewonnene, sogenannte Traubenzucker kann die gleichen Störungen hervorrufen, wie der Industriezucker, ist demnach also ebenfalls zu meiden.

Lösung weiterer Fragen

Die Feststellung, daß auch der braune, halbraffinierte Rohzucker heute unter den Industriezucker gezählt wird, hat da und dort eine gewisse Unsicherheit hervorgerufen, weil bis jetzt mehr oder weniger immer angenommen wurde, daß der braune Rohzucker ein vollwertiges, unantastbares Naturprodukt darstelle. Wie soll man nun den Kuchen und die Konfitüre süßen, wenn auch er ein halbraffiniertes Produkt ist?

Bis es möglich sein wird, einen ganz einwandfreien Süßstoff aus dem Zuckerrohr herzustellen, wird man sich durch eine gewisse Kompromißlösung behelfen müssen, denn der Gesunde, der sich im übrigen streng an unveränderte Naturkost hält, soweit ihm dies irgend möglich ist, muß bei sonst reduziertem Zuckerkonsum weniger ängstlich sein als jener, der ohnedies als Leidender eine entsprechende Diätnahrung beachten muß. Die strenge Regel, die bei ihm heilend und festigend wirkt, muß nicht unbedingt auf jenen übertragen werden, der noch über eine starke, gesunde Grundlage verfügt und infolgedessen Mängel eher ausgleichen kann.

Eine heute vernünftige Herstellungsart von Konfitüre und Konserven ergibt sich, indem man den Rohzucker durch Beigabe von naturreinem Traubenkonzentrat und einem gewissen Prozentsatz Honig reduziert. Im übrigen aber ist es wichtig, daß die Herstellung völlig naturell erfolgt, also ohne jeglichen Farbstoff, ohne Konservierungsmittel und Glykose. Schon dies bedeutet ein wesentlicher Vorzug, der den andern kleinen Nachteil bedeutend abschwächt.

Sesamsamen

Ein unentbehrliches Nahrungsmittel

Nur verhältnismäßig wenige von uns kennen den Sesamsamen, da er bei uns nicht heimisch ist. Dafür aber ist er in seinen heimatlichen Gefilden seit urdenklichen Zeiten beliebt und deshalb auch kultiviert. Wie Berichte aus Indien und China melden, wird dort das Sesamöl sogar zur Herstellung von Heilmitteln verwendet. Selbst zur Blutstillung bei Verletzungen und zur Heilung von Wunden wird es in jenen Ländern zugezogen.

Auch bei uns sollte dieser kleine, weiße Samen als tägliches Nahrungsmittel Eingang finden, ist er doch eine wunderbare Eiweiß- und Fettquelle. Er ist sehr leicht verdaulich und daher auch ein vorzüglicher Bestandteil der Krankendiät, vor allem bei Magen-, Gallen- und Leberleiden. Da auch das Sesamöl, das mild, hellfarben und sehr lange haltbar ist, sich zu Speisezwecken vorzüglich eignet, sollte auch dieses verwendet werden. Wie bei allen andern Oelen muß auch bei ihm darauf geachtet werden, daß es naturbelassen, also unraffiniert sein soll. Je nach Wunsch kann es auch mit andern kaltgepreßten Speiseölen zusammen verwendet werden. Die günstige Wirkung des Samens auf die Verdauungsorgane ist auch dem Sesamöl zu eigen.

Wenn wir beispielsweise Soja schätzen, weil sie für die Nerven und Hirnzellen, wie auch für die endokrinen Drüsen von großem, aufbauendem Werte ist, dann ist es auch angebracht, dem Sesamsamen die gleiche Beachtung zu schenken, da dieser nicht weniger Lecithin besitzt als die Sojabohne. Wenn wir also in Zukunft diesen kleinen, schmackhaften Samen regelmäßig verwenden, indem wir ihn stets gründlich kauen, dann können wir die Genugtuung haben, daß wir uns auch in der erwähnten Hinsicht dienlich sind. Gerade durch das gründliche Kauen gewinnt der Samen an Schmackhaftigkeit. Auf ein Vollkornbutterbrot gestreut, schmeckt er so herrlich wie Mandeln. Durch seinen Lecithingehalt kann der Sesamsamen auch bei Müdigkeit und Erschöpfung kräftigend wirken, ja selbst für das Gehirn ist er dieserhalb von Bedeutung.

Die Eiweißstoffe, die der Sesamsamen enthält, liefern alle notwendigen Aminosäuren. Da der Same zudem noch reich an Mineralstoffen ist, kann er bei regelmäßiger Einnahme auch diesbezüglich manchen Mangel beheben. Kein Wunder, daß er in den orientalischen Ländern so beliebt ist,