

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 18 (1961)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Süssigkeitshunger  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551617>

### **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:** 02.10.2025

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

Es handelt sich dabei um einen zwölfjährigen Jungen aus der französischen Schweiz. Er hatte ein derart schweres Bronchialasthma, daß er auf dem Schulwege öfters stehen bleiben mußte, um den Anfall vorübergehen zu lassen. Während den Schulstunden mußte er oftmals aufstehen, damit er den Asthmaanfall besser abfangen konnte. Nach Einnahme von Asthasano blieben jedoch die Anfälle völlig weg. Dieser Erfolg steht nicht alleine da, da das Mittel auch bei alten, chronisch gewordenen Fällen günstig zu wirken vermag. Die auffal-

lend gute Wirkung sollte jeden Asthmatischer veranlassen Asthasano versuchsweise einzunehmen. Es mag sich bei seiner Erkrankung um Asthma bronchiale, also um Bronchialasthma, um Asthma cordiale, Herzasthma, oder um ein nervöses Asthma handeln, Asthasano wird sich stets bewähren, denn es vermag zugleich die so unangenehmen Spasmen zu lösen. Bei älteren Fällen ist gleichzeitige Einnahme des Kalkpräparates Urticalcin zur Unterstützung einer Dauerheilung nötig.

### Süßigkeitshunger

Ist ein Hunger nach Süßigkeiten und Schleckereien natürlich? Bestimmt verlangt der Körper nach allen Stoffen, an denen er Mangel leidet. Es gibt auch Zeiten, in denen wir ein richtiggehendes Verlangen nach etwas Saurem haben. Dies mag einem Vitamin-C-Mangel entspringen, und es ist uns ein wahres Bedürfnis, eine viertel Zitrone auszusaugen. Wenn Kinder alte Kalkmauern abkratzen, um das weiße Pulver zu essen, führt die Allgemeinheit dies auf einen Kalkmangel zurück. Mangel an gewissen Vitalstoffen kann ein starkes Bedürfnis nach entsprechenden Früchten oder Salaten hervorrufen. Gewöhnlich ist der Durst ein kleines Signallicht, das anzeigt, daß im Körper ein Mangel an Flüssigkeit herrscht. Unmäßiges Durstgefühl jedoch kann auch das Symptom einer Krankheit sein und beispielsweise die Erkrankung der Leber anzeigen. Jener aber, der Durst bekommt, wenn er ein Wirtshausschild entdeckt, ist von einer schlechten Gewohnheit beherrscht.

Ebenso kann es sich mit einem übermäßigen Bedürfnis nach Süßigkeiten verhalten, wenn dieses immer dann in Erscheinung tritt, sobald eine Konditorei in Sicht ist oder wenn Süßes angeboten wird. Süßigkeiten stellen zwar ein leicht assimilierbares Kohlehydrat dar, das an und für sich als Verbrennungsprodukt nicht wertlos ist. Da aber die meisten Süßigkeiten aus raffinierten Produkten hergestellt werden, entsteht durch deren reichliche Einnahme

ein Mangel an Mineral- und Vitalstoffen, weshalb der Körper durch deren ausgiebigen Genuß geschädigt werden kann.

Es gibt nun aber gesunde Süßigkeiten, die vor allem als Tourenproviant zur Anregung der Muskelkraft und der Blutverbrennung sehr geeignet sind. Es handelt sich hierbei hauptsächlich um Trockenfrüchte verschiedener Art. Aber auch für die Kinder eignen sie sich, um das oft starke Süßigkeitsbedürfnis auf gesunde Art stillen zu können, vorzüglich.

#### Weinbeeren

Bei der Wahl getrockneter Weinbeeren achten wir stets auf dunkle Sorten. Dabei bevorzugen wir gerne die Korinthen. Außer dem so wertvollen Traubenzucker enthalten getrocknete Weinbeeren nämlich auch ein für das Blut sehr wertvolles Eisen.

#### Feigen

In Folge ihres Kalkgehaltes kommen auch die getrockneten Feigen zum Stillen des Süßigkeitsbedürfnisses und zur Bereicherung unseres Tourenproviantes in Frage. Auch ihre anregende Wirkung auf den Darm kann uns von großem Nutzen sein, besonders wenn wir meist sitzender Tätigkeit obliegen müssen und deshalb Mangel an notwendiger Bewegung haben, die ihrerseits unsere Darmtätigkeit günstig beeinflussen würde. Die Trockenfeigen leisten uns also auch in diesem Falle gute Dienste, weshalb wir sie gerne bevorzugen.

## **Datteln**

Diese wunderbar süße Trockenfrucht ist als das Fleisch der Wüstenbewohner bekannt. Dies weist bestimmt auf ihre reichen Nährwerte hin. Sie besitzen denn auch einen wertvollen Zucker und eine reichliche Menge von wichtigen Spurenelementen, wodurch sie jene gehaltvolle Nahrung darstellen, die dem Bewohner der Wüste als Ersatz anderer, fehlender Nahrungsmittel zu dienen vermögen. Datteln sind bei uns immer noch viel zu wenig geschätzt. Sie sind ein gesundes Schleckmittel und sollten daher minderwertige Süßigkeiten verdrängen helfen.

## **Dörrbirnen**

Besonders früher waren Dörrbirnen sehr beliebt, da man sie wegen ihrer blutbildenden Wirkung überaus zu schätzen wußte. Es handelte sich dabei stets um die dunkeln Bauernbirnen, denn früher war es nicht üblich, Trockenfrüchte zu schwefeln, wie dies heute leider vielerorts als selbstverständlich betrachtet wird. Wer jedoch genügend aufgeklärt ist und seiner Gesundheit nützlich sein will, wählt auch heute die dunkeln, ungeschwefelten Früchte. Aus ihnen bereiteten unsere Vorfahren jeweils ein wunderbares Blutbildungsmittel, indem sie solche in Rotwein einlegten. Da sich ihre Wirkung gleich geblieben ist, können wir auch heute noch den gleichen Nutzen aus ihnen ziehen.

## **Zwetschgen und Pflaumen**

Oft staunen wir über die Eigenart der Zwetschgen, die im frischen, wie auch im konservierten Zustand manchen nicht bekömmlich sind, während sie als Dörrzwetschgen oder Dörrpflaumen keinerlei Störungen verursachen, im Gegenteil den Darm und die Leber günstig beeinflussen, und zwar infolge ihrer Mineralstoffe. Auch ihr Gehalt an Fruchtzucker ist sehr hoch, weshalb sie bei unserm Tourenproviant ebenfalls nicht fehlen sollten.

## **Aprikosen**

Schmackhaft und durststillend, eignen sich auch die Aprikosen in getrocknetem

Zustand ausgezeichnet dazu, unsern Tourenproviant zu bereichern. Besonders an warmen, sonnigen Tagen in den Bergen versehen sie ihren Dienst vorzüglich. Leider gibt es indes noch keine ungeschwefelten Aprikosen mit einer normalen Säure. Wenn auch nicht alle Menschen auf Schwefel gleich unangenehm reagieren, sollte doch in Betracht gezogen werden, daß alle Nahrungsmittel frei von chemischen Zusätzen sein sollten, denn nur dadurch können sie unserer Gesundheit die besten Dienste leisten. Chemische Zusätze, die bis jetzt als harmlos gegolten haben, erweisen sich immer mehr als langsam wirkendes Gift, wodurch sie sehr unheilvoll wirken können. Es gibt viele Zusatzstoffe in unserer Nahrung, besonders wenn wir die Konservierungs- und Färbungsmittel, wie auch die Aromastoffe in Betracht ziehen, die wir als cancerogene, also als krebserzeugende Stoffe erkannt haben.

## **Getrocknete Bananen**

Wenn wir auf unsern Touren Trockenbananen bei uns haben, dann verfügen wir über eine konzentrierte Nahrung, die den Hunger rasch vertreibt. Wir müssen allerdings darauf achten, daß wir sie sehr gut kauen und tüchtig einspeicheln, sonst quellen sie im Magen auf eine Weise auf, daß sie Schmerzen und nachträglich auch Bauchweh verursachen, was zwar auch bei den andern Trockenfrüchten vielfach beobachtet werden kann, wenn man sie nicht zuvor einweicht. Es ist daher auch bei den Trockenbananen vorteilhaft, sie in kleine Scheiben zu schneiden und diese einige Stunden vor dem Genießen in halb Milch, halb Wasser einzuweichen. Sie werden dadurch zum förmlichen Leckerbissen.

## **Früchtebrot**

Bekanntlich enthalten auch die neuzeitlichen Früchtebrote eine ganze Auswahl von Trockenfrüchten. Das neue Vogel-Früchte-Brot ist eine schmackhafte, ideale Kombination von naturreinen Früchten mit dem vollen Korn und eiweißreichen Nüssen. Es eignet sich daher vorzüglich als gesunde Delikatesse, zum Frühstück und

Znüni, auch bereichert es unsern Tourenproviant vorzüglich, da es eine gesunde, wertvolle Vollnahrung darstellt.

#### **Eine weitere, empfehlenswerte Süßigkeit**

Die bekannte, schmackhafte Bioletta-Nahrung ist neuerdings auch mit Himbeerzusatz erhältlich. Selbstverständlich handelt es sich dabei um naturreine Himbeeren.

Eine einzige Tafel Bioletta enthält bekanntlich zwei Tassen Frischmilch. Zum Süßen wird noch etwas Rohrzucker und eingedickter Traubensaft verwendet. Die Beigabe von Himbeeren erhöht die Schmackhaftigkeit und den Gehalt. Da es sich um ein reines Naturprodukt handelt, ist Bioletta eine wirklich empfehlenswerte Süßigkeit.

### **Träume**

Vor Jahren traf ich im Zuge von Buchs nach Rorschach einen halben Bahnwagen voll Institutmädchen im Alter von 14 bis 16 Jahren an. Mit ganz besonderer Inbrunst sangen sie den Schlager: «Im Traum, da ist mir alles erlaubt.» Es scheint also doch wahr zu sein, daß es Menschen gibt, die im Traume das erleben möchten, was ihnen das Leben zum Teil noch vorenthalten hat oder was ethische, erzieherische oder soziale Gegebenheiten unmöglich zu machen scheinen.

#### **Reflexerscheinungen**

Es lassen sich oft sehr leicht Reflexerscheinungen feststellen, die vom Bewußtsein über das Unterbewußtsein ins Traumleben hinübergeführt werden. Werden die Erlebnisse des Tages vom Bewußtsein sehr rege aufgenommen, indem wir mit unserm ganzen Empfinden, mit unserem geladenen Temperament oder gar mit brennender Leidenschaft, das, was uns der Tag bringt, entgegennehmen, dann können wir auch damit rechnen, daß sich die empfangenen Eindrücke im Traume wiederspiegeln. Oft können unerfüllte Wünsche und ungestillte Sehnsucht im Traume, wenn auch entstellt und getarnt, doch die innern Probleme berührend, in Erfüllung gehen.

Auch Aengste und schwer zu lösende Schwierigkeiten können bedrückende Träume hervorrufen. Gewöhnlich wird man dabei von Menschen, Tieren oder Naturgewalten verfolgt. Kraftraubende Träume mit mehr oder weniger entspannendem Charakter können ungelöste, sexuelle Verhältnisse heraufbeschwören. Ererbte oder anerzogene Hemmungen schaffen im Traumleben viele Verlegenheitsmomente, die oft

ein Erwachen unter schweren Depressionen erwirken. Wirkliche oder vermeintliche Enttäuschungen im Eheleben mögen sehr erregte, eindrucksvolle Bilder im Traumleben hervorrufen. Trotz der verwirrten Sinnlosigkeit eines Traumbildes kann der Psychologe daraus dennoch oft nützlichen Aufschluß erlangen.

#### **Gefahrenmomente**

Wenn auch die beleuchteten Umstände nicht abzusprechen sind, ist es dennoch gefährlich, aus dem Traumleben zuviel heraussuchen zu wollen, indem sogar wichtige Entscheidungen und Schlüsse davon abhängig gemacht werden. Man gelangt dadurch in eine unliebsame Abhängigkeit, wodurch die freie Willensäußerung eingengt und geschwächt wird, sodaß man sich schieben und bedingen läßt, statt willensstark und kraftvoll über den Umständen und Verhältnissen zu stehen.

Das Traumleben kann auch äußerst ungünstig beeinflußt werden, wenn gesundheitliche Schädigungen vorliegen, die durch Blutstauungen, Ueber- und Unterdruck in den Gefäßen, durch den Genuß von stark wirkenden Getränken und Medikamenten hervorgerufen werden. In solchen Fällen ist es gut, wenn man für Abhilfe der Schädigungen sorgt, denn dies wird sich bestimmt auch günstig auf das Traumleben auszuwirken vermögen.

#### **Metaphysische Einflüsse**

Schon die Bibel zeigt, daß es auch Mächte aus dem metaphysischen Reiche gibt, die Träume verursachen können. Wurde nicht einst Daniel seinerzeit vor Nebukadnezar und Belsazar zum berühm-