

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Naturdatteln  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553378>

### **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:** 20.02.2026

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



zusammen gearbeitet habe, und zwar beim Bau und dem Betrieb der Bahn, die der Küste entlang gebaut worden war, wo sie heute noch rege im Gebrauch steht. Wenn man in diesen Gegenden während der Regenzeit draussen arbeiten muss, kann man sich dadurch gesundheitlich sehr schaden. Allerdings kam der Patient auch mit den westlichen Ernährungsgewohnheiten in enge Berührung und diese mochten seine Krankheit noch ungünstiger beeinflusst haben.

Noch kann niemand mit Bestimmtheit sagen, was alles am Entstehen einer Gicht beteiligt sein mag, aber eine Richtlinie, die uns zu den Ursachen führen kann, besitzen wir gleichwohl, denn die Erfolge in der Therapie geben wichtige Anhaltspunkte. Diese mögen dem Kranken sehr dienlich sein, ja sogar Erbbelastete durch Beachtung der notwendigen Vorsichtsmassnahmen vor dem Leiden bewahren. Es ist eine Erfahrungstatsache, dass säureüberschüssige, mineral- und vitaminarme Kost, ferner Mangel an Bewegung und Sauerstoff den Gesamtstoffwechsel derart stören können, dass sich eine Gicht entwickeln kann. Ich hatte Gelegenheit, zu beobachten, dass sich bei

beginnender Gicht, die sich durch Knotenbildung an den Händen bemerkbar machte, nebst einer Rohkostkur auch die Naturreisdiät mit Quark, unterstützt mit Naturmitteln, sehr heilsam auswirkte, da nach Verlauf von drei Monaten die Heilung so vollständig war, dass die Patienten selbst nach Jahren nicht mehr rückfällig geworden sind. Das vorgeschrittene Stadium der Gicht mit den üblichen Deformationen hingegen kann man bis heute nach den getätigten Erfahrungen und Beobachtungen unmöglich heilen. Den Schmerz kann man allerdings wesentlich lindern, ja, womöglich sogar den Prozess zum Stillstand bringen. Dabei sind die Petasitespräparate, vor allem das Petadolor, als Schmerzmittel zu erwähnen, ebenso Colchicum, wie auch Mistelpräparate, die sowohl innerlich wie auch als Injektionen angewendet werden. Auch das Spezialeinreiböl ist sehr dienlich, da es die Gelenke elastischer macht. Selbst Wallwurz oder Symphosan sollten abwechslungsweise zugezogen werden. Neben der Diätbehandlung haben sich diese Mittel als willkommene Hilfe bewährt.

### Naturdatteln

Wer Gelegenheit hat, sich in Mesopotamien oder am Persischen Golf aufzuhalten, kann sich an den Millionen von Dattelpalmen reichlich erfreuen. Aus urwüchsiger, mineralstoffreicher Erde erzeugen sie jährlich Tausende von Tonnen eines wunderbaren Fruchtzuckers, ohne dass wir in Europa daraus wesentlich Nutzen ziehen könnten. Mit Freude aber auch mit einem schmerzlichen Empfinden kann man dort die prächtigen Zähne der Araberjungen bewundern. Schmerzlich mutet der Anblick neben der Freude an, wenn man diese gesunde Grundlage mit unserer Jugend vergleicht, deren Zähne nach dem Bericht der Schulzahnärzte in einem bedenklichen Zustande sind.

Als ich mich kürzlich in der Nähe der Ruinen des alten Babylon aufhielt, klet-

terte ein Araberjunge freudig und mit beneidenswerter Geschmeidigkeit auf eine Dattelpalme, um mir vollreife Datteln herunterwerfen zu können. Voll Genugtuung lachte er, weil seine Spendefreudigkeit Anklang fand, und zeigte mir dabei seine gesunden, weissen Zähne. Auch die Geschmeidigkeit seiner straffen, kräftigen Muskeln, die diesen Söhnen der Wüste fast den Charakter einer Wildkatze verleiht, gefiel mir. Obwohl diese Naturkinder anmassend und forsch sein können, hinterlassen sie doch einen unvergesslichen Eindruck in uns.

Während sich unsere Jugend die Zähne mit den vielen aus Industriezucker hergestellten Süssigkeiten verderben, sind die Datteln oft die einzige Süssigkeit dieser Oasen- oder Wüstenbewohner. Sie werden nicht ganz zu Unrecht als Fleisch



der Steppen- und Wüstenaraber bezeichnet. Die Araberkinder essen demnach viel Dattelsucker, aber ihre Zähne bleiben prächtig gesund, gleich wie jene der Indianerjugend, die das Süßigkeitsbedürfnis mit grünem Zuckerrohr oder Pisosilio, dem eingedickten Zuckerrohrsafte, deckt. Schade, dass bei uns nicht die gleiche Bescheidenheit herrscht. Es wäre auch um die Zähne unserer Schuljugend besser bestellt, wenn wir den Industriezucker meiden könnten, ist er doch mitschuldig an der Zahnkaries und vielen anderen Degenerationserscheinungen des Körpers, wie auch an vielen Krankheiten bei Erwachsenen. Der Industriezucker ist zudem fast dreimal so teuer geworden wie vor Jahren. Wir sollten ihn aus all den erwähnten Gründen tatsächlich soviel als möglich aus unserer Ernährung ausschalten und ihn mit Fruchtzucker ersetzen. Der Dattelsucker, sowie der Traubenzucker, der aus getrockneten Trauben und Weinbeeren gewonnen wird, sind so wertvoll, dass sich jede Hausfrau, die für die Gesundheit ihrer

Lieben besorgt ist, die Mühe nehmen sollte, ihre Fruchtspeisen mit natürlichem Fruchtzucker zu süßen. Die Familie erhält dadurch nicht nur eine hochwertige Kohlehydratnahrung, sondern auch lebenswichtige Mineral- und Vitamine, die Krankheiten zu verhüten vermögen.

Sicher war es ganz folgerichtig, dass mich im Schatten der Dattelpalmen von Mesopotamien die Zuckerfrage ganz besonders beschäftigte. Ich nahm mir vor, den wertvollen Naturzucker ihrer Früchte bei Gelegenheit einmal eingehend auszuprobieren, um aus ihm ein Erzeugnis zu schaffen, das dem Gaumen und der Gesundheit bekömmlich ist, denn jedes Nahrungsmittel und vor allem jede Süßigkeit sollte so beschaffen sein, dass in Zukunft unsere Kinder ihre Zähne nicht mehr daran verderben können, sondern ebenso schöne, gesunde Zahnreihen aufweisen werden, wie die Araberjungen, die sich ihre Süßigkeiten aus den Dattelhainen von Mesopotamien holen können.

## Mistel

Schon immer stand zur Winterszeit die Mistel, in lateinischer Sprache als *Viscum album* bekannt, in Ehren. Wenn alle Bäume entlaubt sind, dienen sie diesen als Schmuck; auch zierten sie von jeher mit ihrem hellen Grün und den weißen Früchtchen unsere Räume. Hat sich unsere Blumenwelt schlafen gelegt und bekleidet sich unser Land mit weißem Schnee, dann erfreut uns jedes schmückende Grün. Darum ist auch die Mistel im winterlichen Heim beliebt, und man vergisst, dass sie eigentlich eine Schmarotzerpflanze ist, die ihr Leben nur auf Bäumen fristet und deshalb vor allem unseren Apfelbäumen zur Last fallen kann. Dann und wann wohnt sie auf Weisstannen und Kiefern, sucht aber auch mit Vorliebe Laubhölzer auf, so die bereits erwähnten Apfelbäume, ferner auch Eschen und Eichen.

Die Eichenmistel gedeiht zwar nicht auf unseren Eichen. Will man ihrer daher

habhaft werden, denn sie soll bei Epilepsie, der gefürchteten Fallsucht, sehr erfolgreich sein, dann muss man sie aus anderen Ländern, beispielsweise aus Jugoslawien, beziehen. Sie unterscheidet sich übrigens von unserer Mistel, da sie breitere Blätter und gelbe Beerenfrüchte besitzt.

Die gewöhnliche Mistel wirkt mit der Pestwurz zusammen wunderbar bei Krebs sowie bei Arthritis, wodurch sich die salomonische Weisheit selbst bis ins Pflanzenreich hinein bewahrheitet. Ihre Feststellung lautet nämlich: «Zwei sind besser daran als einer, weil sie eine gute Belohnung für ihre Mühe haben.» Wendet man nämlich bei schwerem Leiden gleichzeitig beide Pflanzen an, dann erzielt man eine noch günstigere Wirkung, als wenn man sich nur einer von ihnen bedient. In einer weiteren Verbindung, nämlich mit Rauwolfia zusammen, ist die Mistel ebenfalls ein empfehlens-