**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 22 (1965)
**Heft:** 6

**Artikel:** Zucker
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-969145

**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:** 25.12.2025

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

sen Spannungen und Ausstrahlungen des feuchten Bodens, und er erspart sich auf diese Weise viel unnütze Kraftverausgabung.
Wie klug von den alten Holländern, die dies jedenfalls ganz intuitiv erfasst haben, ihre Beobachtungen und Erfahrungen so vorteilhaft auszuwerten und das Tragen von Holzschuhen als Volkssitte einzuführen ! Schade ist es nur, dass die neuzeitlichen Strömungen in anderer Richtung gehen und deshalb die gesundheitlich wertvollen Bräuche der alten Zeit nicht mehr wertschätzen und beachten, so dass diese immer mehr vernachlässigt werden. Aber der Fortschritt der Technik hat eben Neuerungen mit sich gebracht, die im Gegensatz zu dem stehen, was früher gut und nützlich war. Sicher wäre das allgemeine Tragen von Holzschuhen bei der heutigen Eile eher hinderlich. Besonders im Auto und Flugzeug würden sie sich weniger als praktisch erweisen. Zwar tragen ja auch unsere Tessiner noch immer mit Vorliebe ihre klappernden Holzschuhe und gedenken sie wohl noch nicht ganz auszuschalten. Sie sind aber immerhin nicht so mächtig wie die holländischen Holzschuhe und lassen sich in ihrer Sandalenform wohl noch leichter tragen. Immerhin gehört auch dazu eine gewisse Übung und Gewohnheit. Auch im Garten ist es nicht immer bequem, in schweren Holzschuhen herumzugehen, aber gleichwohl ist es besser, diese Unannehmlichkeit auf sich zu nehmen, als sich im feuchten Erdreich eine Krankheit zuzuziehen.

## Zucker

Unvergesslich ist für mich die Erinnerung an die scheuen Indianerkinder in Mittelamerika. Mit verlegenem Lächeln umringten sie uns und kauten dabei auf ihren Zuckerrohrstengeln herum. Das entsprach ihrem Bedürfnis nach Süssigkeit, half ihnen aber auch ihre Hemmungen zu überbrücken. Fast alle Kinder lieben den Zukker, denn dieses eigenartige Kohlehydrat löst auf unsere Geschmacksnerven jenen angenehmen Reiz aus, den wir als süss bezeichnen. Die kleinen Indianer huldigten indes nicht nur dem Zuckerrohr, sondern auch dessen rohgepresstem Saft, der nachträglich auf dem Feuer eingedickt worden war, und den sie Pilosillo nannten. Wiewohl sie dieser dunkelbraunen, süssen Masse reichlich zusprachen, hatten diese Kinder erstaunlicherweise ausnahmslos schöne, starke Zähne. Sie dienten ihnen oftmals als Werkzeug, da ihnen Messer oder andere Hilfsmittel fehlten.

### Gerechtfertigte Warnungen

Es erheben sich nun für uns einige Fragen, denn immer wieder begegnen wir der Warnung vor reichlichem Zuckergenuss. Warum dies ? Ja, warum behauptet man heute allgemein, Zucker und Süssigkeiten seien vor allem für die Zähne und das Knochensystem schädigend, und zwar so sehr, dass man die katastrophale Zahnkaries der Schulkinder auf den allzugrossen Genuss von Zucker und Süssigkeiten zurückführen müsse. Stimmt die Behauptung, dass auch der Rohzucker nicht ganz dem entspreche, was man als gesundes Naturprodukt bezeichnen kann ? Als gute Beobachter, die die praktische Erfahrung richtig auszuwerten verstehen, können wir folgende Schlussfolgerungen ziehen. Des Rätsles Lösung muss bestimmt in der Beschaffenheit der Süssigkeiten liegen, sonst hätten die Indianerkinder, die vielleicht ebensoviel Zucker und Süssigkeiten wie unsere heranwachsende Jugend geniessen, nicht gleichwohl gute Zähne, während über 90% unserer Kinder unter Zahnkaries leiden, und zwar trotz der guten Zahnpflege mit Zahnbürste und Zahnpasta, die bei den Indianern jedenfalls gänzlich fehlen mag. Der Zuckerstoff, den jene geniessen, ist nicht rein, sondern mit allen Begleitstoffen, die ihm anhaften, versehen. Es handelt sich dabei um ein ganzes Gemisch von Mineralbestandteilen wie Kalk, Fluor, Magnesium, Mangan, Eisen, Kieselsäure, Phosphor

und andere mehr. Das ist der springende Punkt, denn unsere Kinder, die den reinen, weissen Zucker essen, geniessen dadurch den reinen Süssstoff ohne Mineralien, was den gesamten Mineralstofwechsel stört, so dass ein Mineralstoff- und Vitaminmangel entsteht. Diesen bedenklichen Umstand verstärken zusätzlich noch andere entwertete Erzeugnisse, wie beispielsweise Weissmehl und weisser Reis. Die Folge dieser Mangelerscheinung zeigt sich dann in der Zahnkaries und anderen gesundheitlichen Nachteilen.

**Vollwertiger Naturzucker**

Wenn Erwachsene aus fremden Ländern zu uns übersiedeln und deshalb ihre Naturnahrung mit unserer Zivilisationskost vertauschen, erhalten auch sie schon nach einigen Jahren Schwierigkeiten mit den Zähnen. Es ist eine Tatsache, dass Süssigkeiten und raffinierter Zucker mehr gesundheitliche Schädigungen auslösen können, als allgemein bekannt ist. Zu den einwandfreien Süssstoffen gehören Honig, Traubennährzucker, der aus den Trauben gewonnen wird, allerlei süsse Trockenfrüchte wie Weinbeeren, Sultaninen, Korinthen, Feigen und Naturdatteln, denn diese enthalten einen mit Mineralstoffen reich versehenen, leicht assimilierbaren Naturzucker. Man kann also bei der Zubereitung von Müesli und Breien ruhig eine der erwähnten Weinbeerenarten durch die Hackmaschine drehen und mit dem so entstandenen Brei süssen. Wie aber steht es mit dem Rohzucker? Ist solcher aus Zuckerrüben gewonnen, dann eignet er sich nicht zum Gebrauch von Tafelzucker, ist er doch geschmacklich nicht besonders gut. Dieser Nachteil kann sich vor allem beim Süssen von Fruchtmüesli geltend machen, da das Müesli dadurch oftmals seifig schmeckt. Ein weiterer Nachteil ist zudem noch zu beachten, denn dieser Rohzucker wird mit Kalkmilch behandelt, was ihn teilweise entmineralisiert. Der bei uns bekannte Rohzucker aus dem Zuckerrohr kann sich leider nicht mit dem erwähnten Pilosillo messen, da er nicht wie dieser einfach nur eingedickter, kristallisierter Zuckerrohrsaft ist, sondern bereits eine Vorraffinade durchmachte, und zwar in der Regel mit Kalkmilch, was den Wert dieses Roh-Rohrzuckers ebenfalls vermindert. Da er jedoch noch etwas von der sogenannten Melasse enthält und gesamthaft ungefähr 2% Mineralbestandteile besitzt, ist er immerhin wertvoller als der weisse, völlig raffinierte Zucker.

Als sehr guter Rohzucker kann noch der Ahornzucker bezeichnet werden. Die Indianer von Nordamerika und Kanada gewinnen ihn aus dem eingedickten Saft des Zuckerahorns. Dieser Ahornzucker ist geschmacklich sehr gut, und die Indianerkinder geniessen ihn als eine besondere Delikatesse.

Wer gesund leben will, muss der Zuckerfrage die notwendige Beachtung schenken. Eltern, die das gesundheitliche Wohl ihrer Kinder im Auge haben, sind froh, durch die Ratschläge in bezug auf den Genuss von Zucker und Süssigkeiten klaren Bescheid zu erhalten. Die Beachtung solcher Richtlinien dient der Gesundheit, lenkt das Augenmerk auf gesunde Nahrungsmittel und erspart viel Geld für Zahnarztrechnungen.

## Erziehungsprobleme und Grundsätze

Immer schwieriger wird das Problem der Kinder- und Jugenderziehung. Fast ist es begreiflich, wenn man froh ist, diesbezüglich keine Verpflichtungen auf sich lasten zu haben, und doch kann man nicht verhindern, dass man auf Schritt und Tritt mit dieser schwerwiegenden Frage in Berührung kommt. Da jammert eine Kindergärtnerin, dass das Fernsehproblem nicht nur für die Eltern, sondern auch für sie selbst überaus besorgniserregend sei. Vergleicht sie die früheren Zeiten mit heute, dann kann sie die Torheit der Eltern nicht begreifen! Warum haben diese keine Macht über die Kinder und lassen sie bis tief in die Nacht