

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Ist künstlicher Süßstoff eine Hilfe?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553379>

#### 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:** 22.02.2026

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

genannten unterentwickelten Länder sind nicht so leicht zu lösen und auch nicht so ohne weiteres auf die Art, wie es sich viele Führer der westlichen Welt vom grünen Tisch aus vorstellen mögen.

### Gesundheitliche Probleme

Bestimmt hat die Weltorganisation für Gesundheit manches in den erwähnten Ländern angestrebt und geleistet. Ihren Bemühungen stehen aber Religion sowie alte Sitten und Gebräuche entgegen und bilden nur zu oft ein schwer überwindbares Hindernis im Kampfe gegen Seuchen. Was man allein schon am Ganges in der Hinsicht an Unglaublichem beobachten kann, ist für uns ganz unbegreiflich. Dieser Fluss gilt bekanntlich als heilig, und man trägt Tote auf Bahren mit einem weissen Tuch bedeckt oft von weither, um sie im Ganges unterzutauen, bevor man sie verbrennt. Weiter unten wimmelt es jedoch von Menschengruppen, die ihrerseits heilige Waschungen durchführen. Wer in seinem Leben schon einmal Bakterienkulturen im Mikroskop beobachten konnte, erschrickt, wenn er all das Unglaubliche am Ganges mitansehen muss.

In vielen Ländern des Fernen Ostens konnte ich beobachten, wie die Bewohner mit der grössten Selbstverständlichkeit Wasser aus Tümpeln und Flüssen tranken, mochten diese auch noch so schmutzig und undurchsichtig sein. Meine dortigen Freunde erzählten mir sogar, dass die Eingeborenen der vollen Überzeugung seien, klares Wasser könne nicht gesund sein. Aber was verschwindet in diesen Gegenden nicht alles in den ohnehin schon trüben Gewässern. Ich

schaute selber zu, wie man die Eingeide geschlachteter Tiere einfach in den Fluss warf. Auch verendete Tiere und faulende Abfälle landeten dort, ungeachtet dessen, dass man dieses selbe Wasser irgendwo weiter unten zur Bewässerung oder für den Haushalt gebraucht.

Sicher sind diese Menschen vielen Gefahren ausgesetzt, doch gerade deshalb durchseucht und immun, weil sie gewohnt sind, immer wieder mit den unglaublichesten Verunreinigungen in Berührung zu kommen. Was uns ohne weiteres töten würde, bildet kaum ein Problem für sie. Aber dennoch reicht dies nicht allem gegenüber aus, was die grosse Kindersterblichkeit beweist, auch erliegen trotz allem viele Erwachsene den Infektionskrankheiten. Man steht tatsächlich vor vielen Rätseln, wollte man diese Probleme in ihrer Gesamtheit in grossem Stile lösen. Sie greifen so sehr ineinander über, dass sie förmlich miteinander verbunden sind. Will man da beginnen, so hapert es dort und umgekehrt. Solch verworrene Umstände, denen man machtlos gegenübersteht, beweisen indes deutlich, dass auch die neuzeitlichen Errungenschaften in Technik und Hygiene sowie auf anderen Gebieten nicht fähig wären, soziales Elend, Krankheit, Leiden, Hunger und Tod auszulöschen, und gesamthaft gesehen, sind die menschlichen Bemühungen wie ein Tropfen auf einen heißen Stein. Aber dennoch wollen es die wenigsten Menschen heute trotz allem noch wahrhaben, dass die Menschheit von göttlichem Eingriff abhängig ist, um eine befriedigende, allumfassende Lösung erwarten zu können.

### Ist künstlicher Süsstoff eine Hilfe?

Da ich mich bereits einmal eingehend über künstliche Süsstoffe geäusserst habe, möchte ich mich mit diesem Hinweis nur kurz fassen. Es handelt sich um ein Erlebnis, das meine Ansichten wieder einmal deutlich bestätigte. Ich bin keineswegs der einzige, der bei Einnahme von künstlichen Stoffen mit einer

Störung antwortet, denn mein Körper reagiert noch wie ein feines Testinstrument, weil er weder mit Nikotin noch mit anderen Giftstoffen geplagt wird und deshalb nicht abgestumpft ist. Erst kürzlich war ich bei lieben Freunden eingeladen und bekam einen herrlichen Fruchtsalat vorgesetzt, worüber

ich mich sehr freute. Normalerweise stillt mir ein solcher immer Hunger und Durst, aber diesmal verspürte ich kurze Zeit nach diesem Essen heftige Bauchschmerzen und wurde von Darmgasen und Störungen, die ich als geübter Fruchtesser sonst wirklich nicht kenne, geplagt. Die Gastgeberin erklärte mir, sie habe für den Fruchtsalat statt Zucker einen künstlichen Süßstoff verwendet. Sie war der Meinung, ein solcher Ersatzstoff sei besser als Zucker, auch sei er sehr praktisch, da er die Linie bewahre. Weil dieses Produkt aus dem Reformhaus stammt, war sie ihrer Sache doppelt gewiss, denn sie war davon überzeugt, dass, was das Reformhaus führe, empfehlenswert sei. Natürlich sollte jedes Erzeugnis, das wir vom Reformhaus beziehen, als vollwertiges Gesundheitsprodukt für die Gesundheit nutzbringend sein. Aber dieses Ziel ist noch nicht erreicht.

#### Dienst am Zuckerkranken

Künstliche Süßstoffe sollten bekanntlich dem Diabetiker einen Dienst erweisen, aber auch bei ihm stellt sich nicht immer der beste Erfolg ein. Um so unbegreiflicher ist es, dass ein solches Produkt auch für die Allgemeinheit Verwendung finden soll. Wenn auch die Reaktion, die es hervorrufen kann, nicht

so stark sein mag wie bei anderen Vergiftungserscheinungen, liegt doch kein Grund vor, es als regelmässigen Zuckersatz einzusetzen. Es besteht überhaupt keine Notwendigkeit, alles zu süßen. Besonders, wenn wir unseren Fruchtsalat mit vollreifem Obst aus dem eigenen Garten zubereiten können, sind die Früchte meist an sich schon süß genug. Sollte dies nicht der Fall sein, dann kann man mit naturreinen Sultaninen nachhelfen oder auch mit Honig, den man, wenn nötig, im Wasserbad auflöst, um ihn beim Mischen des Salates beizumengen. Vorzüglich süsst auch naturreiner Fruchtnektar, der zugleich die Speisen gehaltlich bereichert. Man kann jedoch auch versuchen, den Kaffee, Tee sowie die verschiedenen Fruchspeisen ungezuckert zu geniessen, da man sich mit der Zeit ebensogut an wenig Zucker und Salz gewöhnen kann wie zuvor an viel oder zuviel. Man schont dadurch seine Organe wesentlich. Gute Gewohnheiten sind auf allen Gebieten günstig und nutzbringend. Auch dem Zuckerkranken kommt es zugute, wenn er sich nach diesen Ratschlägen richtet, denn auch er kann, wie jeder andere von uns, ohne künstliche Süßstoffe auskommen. Er wird dadurch nichts ermangeln; der Gaumen ändert und gewöhnt sich daran, und der Körper fühlt sich wohl dabei.

#### Meerrettich und Gallensteine

Der Meerrettich, der aus dem Osten stammt ist eine solch interessante Pflanze für uns, dass wir sie etwas näher betrachten sollten. Armoracia ist sein lateinischer Name, und es gibt zweierlei Arten dieses Rettichs, nämlich erstens die Armoracia macrocara, die ungeteilte Blätter hat und etwas weniger scharf ist als ihre Schwester, die Armoracia lapathifolia, deren Wurzeln in der Würzkraft viel kräftiger sind. Die wichtigsten Stickstoffsubstanzen sind die Senfolglykoside. Diese liefern ein scharfes, schwefelhaltiges, farbloses Öl, das Allylsen- oder Meerrettichöl, das auf der Haut Blasen zieht. Es besitzt durch seine Schärfe

eine heilende Wirkung bei äusserlichen Anwendungen in Form einer leichteren aber wirksamen Ableitungskur. Bei Rheuma, Ischias, ja sogar bei Gicht können sich Auflagen von geriebenem Meerrettich ausgezeichnet auswirken. Man muss bei der Anwendung allerdings darauf achten, dass man die Auflage entfernt, sobald sich eine ganz starke Rötung oder Hyperämie eingestellt hat, so dass sich daraus eine leichte Blasenbildung ergibt. Bis der Schmerz verschwunden ist, kann diese Anwendung alle drei Tage wiederholt werden. Wer schlecht heilenden, faulenden Wunden nicht beikommen kann, versuche es