Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 32 (1975)
Heft: 3

Artikel: Gesunder Zucker
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970544

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: 16.12.2025

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

uns, weshalb wir diese Vorkehrung auf unser Programm nehmen sollten. Die Kleintierwelt, vor allem die Vögel, sind die besten, unbezahlten Hilfsgärtner, die uns eine solche Wohn- und Nistgelegenheit reichlich zu danken wissen.

Gesunder Zucker

Es war vor vielen Jahren, als ich das erstemal direkt von Dattelpalmen vollreife, honigsüsse Datteln essen konnte. Damals war ich mir noch nicht voll bewusst, welch grossen Gehalt an Nährwert diese Frucht der Oasen in sich birgt. Näher betrachtet, könnte man eigentlich gewissermassen diesen Gehalt als Heilwerte bezeichnen. Auch unsere Aprikosen, Pfirsiche und Zwetschgen sind bestimmt wertvolle Früchte für uns. Vergleichen wir jedoch ihren Gehalt mit demjenigen der Datteln, dann können wir feststellen, dass die drei erwähnten Früchte unserer gemässigten Zone nicht so gehaltvoll sind, denn die Datteln besitzen ungefähr dreimal soviel Kalium und fünfmal soviel Magnesium als jene. Auch der Kalkgehalt ist zwei- bis dreimal so gross, und wenn wir den reinen, wertvollen und natürlichen Fruchtzucker in Betracht ziehen, dann ist dieser bei den Datteln fünfmal grösser als bei unserem erwähnten Kernobst.

Man nennt die Dattel auch das Fleisch der Wüstenbewohner. Zwar besitzt das Fleisch fünfzehnmal mehr Eiweiss als die Datteln, aber das fällt nicht ins Gewicht, weil der Wüstenbewohner ohnedies kaum ein Drittel soviel Eiweiss zu sich nimmt als wir. Der herrliche Naturfruchtzucker gibt ihm zudem mehr Muskelkraft als das Eiweiss. Allerdings steht die Dattel mit ihrem Gehalt nicht alleine da, da auch die vollreife Feige ähnliche Werte besitzt wie sie. Ja, es kann von ihr sogar gesagt werden, dass sie noch dreimal soviel Kalzium enthält als die Dattel. Auch der Gehalt an Magnesium ist noch etwas höher, während der Naturfruchtzuckergehalt ungefähr gleich hoch ist bei diesen beiden Früchten der südlichen Regionen.

Praktischer Hinweis

Es liegt für vernünftige Mütter, die das gesundheitliche Wohl ihrer Kinder nicht gefährden möchten, doch bestimmt auf der Hand, das Süssigkeitsbedürfnis auf die natürliche Art der Wüstenbewohner zu stillen. Warum das Risiko eingehen und schädliche Schleckwaren, die aus weissem Zucker, aus Farbe und Essenzen hergestellt sind dem Naturzucker, der sich uns in unverfälschter Form darbietet, vorziehen? Ein Frühstück mit einem wertvollen Fruchtmüesli kann noch um vieles bereichert werden, wenn man das Vollkornbutterbrot mit den Hälften einiger Datteln belegt. Für mich stellt das eine feine, wertvolle Delikatesse dar.

Der Zuckerkonsum ist in den letzten 50 bis 60 Jahren ohnedies um das Zehnfache angestiegen, und dieser Umstand kann sich bekanntlich für Zähne und Knochen sehr ungünstig auswirken. Kaffee, Tee und andere Getränke könnte man auch ohne Zucker geniessen. Es ist gar nicht besonders schwer, sich dies anzugewöhnen. Wenn ich bei den erwähnten Früchten den hohen Naturfruchtzuckergehalt immer wieder hervorgehoben habe, dann vor allem deswegen, weil man den handelsüblichen Fruchtzucker, wie auch den sogenannten Traubenzucker nicht, wie täuschend vorgegeben aus Trauben und anderen Früchten hergestellt, sondern ihn künstlich aus Stärke gewinnt. Die unbehandelten Naturdatteln wie auch die sogenannten Naturalfeigen sind wertvoller als jene Früchte, die in der Regel mit Glykose behandelt worden sind. Die so empfohlenen Früchte besitzen zudem den Vorteil, die Darmtätigkeit besser in Ordnung zu halten, was besonders auf die Feigen zutrifft.

In Zeiten starker Ermüdung hat der Körper gewöhnlich mehr Verlangen nach Süssigkeiten. Lassen wir es uns also zur Regel werden, dieses Verlangen durch den Genuss naturreiner Früchte zu stillen. Sind wir indes erkrankt, vor allem während

Fieberzuständen, werden wir meist feststellen können, dass wir Süssigkeiten gegenüber eher abgeneigt sind. Das ist eine natürliche Reaktion, der wir Folge leisten sollten. Sobald wir wieder hergestellt sind, stellt sich auch das Verlangen nach natürlichen Süssigkeiten wieder ein. Je natürlicher unsere Ernährungsweise ist, um so verlässlicher äussern sich auch die körperlichen Forderungen.

Vielseitiger Nutzen der Brennesseln

Je nach der Gegend sind jetzt schon wieder junge Brennesseln zu ernten. Man sollte daher diese Gelegenheit nicht verpassen und sich auf staubfreiem, ungedüngtem Gelände junge Brennesselschösslinge verschaffen. Man kann sie feingeschnitten unter den Salat mengen, kann sie aber auch wie Blattspinat als schmackhaftes Gemüse zubereiten. Die Brennessel gehört nämlich zu den gehaltvollsten Wildpflanzen. Sie besitzt in reichem Masse organisch gebundenes Eisen, weshalb sie für Blutarmut und Bleichsucht das billigste, womöglich sogar das beste Mittel ist. Der hohe Gehalt an Kalk, zusammen mit etwas Vitamin D ist für alle Lymphatiker und für alle jene, die unter Kalkarmut leiden, Grund genug, sich der jungen Brennesseln zu bedienen. Ein Grossteil unseres Erfolges mit Urticalcin ist seinem Gehalt an Brennesseln zu verdanken.

Ueberbrühen wir Brennesseln, dann erhalten wir ein grünlich-gelbes Wasser, das vorteilhaft wirkt, wenn wir es zum Nachspülen der Haare verwenden, was sowohl angenehm ist als auch die Kopfhaut sowie die Haarwurzeln stärkt. Umschläge mit dem Kraut überbrühter Brennesseln fördern die Blutzirkulation und können dadurch die Heiltendenz einzelner Körperpartien unterstützen. Legen wir solch überbrühtes Brennesselkraut auf die geschlossenen Augen, dann können wir dadurch deren Sehfähigkeit fördern wegen der günstigen Wirkung auf die Kapillaren. In etlichen Fällen sollen bei längerer Anwendung sogar die Starwolken zum Verschwinden gebracht worden sein. Auf jeden Fall kann man beim grauen Star mit dieser Anwendung nie etwas verderben. Empfehlenswert ist es, bei beginnendem Star gleichzeitig auch Mittel einzunehmen, die den Kreislauf fördern, wie Hyperisan und Aesculaforce, nebst rohem Karottensaft. Zusammen mit den Brennesselauflagen bildet all dies eine vielseitige Unterstützung, so dass unerwartete Erfolge nicht ausgeschlossen sind.

Verachten wir also die Brennessel nicht mehr weiter, sondern benützen wir sie da, wo sie sich uns gegenüber als heilsam erweist.

Die geheimnisvollen Sequoiabäume

Noch nie hat mich ein Baum je so beeindruckt wie die Sequoia gigantea. Welch eine Lebenskraft muss in einem solchen Baum stecken, wenn sein Stammdurchmesser ungefähr zwölf Meter aufweist, und er in eine Höhe von etwa 90 Metern aufragt? Botaniker schätzen den ältesten dieser Bäume auf mindestens 4000 Jahre, so dass dessen Same kurz nach der Sintflut zu sprossen begonnen hat. Wie ein kurzlebiger Zwerg kam ich mir neben diesem gewaltigen Baumriesen vor, strotzte er doch noch in völliger Gesundheit, während sich seine mächtigen Aeste im Blau des kalifornischen Himmels verloren. Welches Geheimnis verbarg sich hinter solch unbeugsamer Lebenskraft. Weder Waldbrände noch Insekten oder Pilze können zerstörend auf diese stolzen Giganten einwirken. Nicht einmal die Termiten haben bei ihnen Erfolg. Kein Wunder, dass sie vorzügliches Bauholz ergeben, da dieses nicht fault.

In diesem Holz scheinen daher unzerstörbare Stoffe vorhanden zu sein, die den Zellen eine widerstandsfähige, zähe Lebensmöglichkeit in die Jahrtausende hinein zu übermitteln vermögen. Kein Wunder,