

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Günstige Verwertung von Korinthen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970475>

### **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>**



## Günstige Verwertung von Korinthen

Es ist oft eigenartig, aus welchen Umständen unser Denkvermögen nützliche Anregung empfangen kann. Erst kürzlich kam mir zum Bewusstsein, dass mir auf meiner einstigen Fahrt durch den Golf von Korinth der ungeschmälerte Wert naturreiner Korinthen so klar wurde, dass ich sie viele Jahre später zum Süssen meines Vollwertmüeslis beizog. Damals befand ich mich auf einem alten Schiff mit Namen «Abazzia», das sich in klarer Vollmondnacht dem Durchstich im Golf von Korinth näherte. Bekanntlich verkürzt dieser den Seeweg der Schiffe, die von Venedig nach Osten fahren, um einiges. Die tiefe Stille der Nacht unterbrach nur das Geräusch der sich langsam drehenden Schiffsschraube, und die leicht schäumenden Wellen übertrugen den dumpfen Widerhall beidseitig auf die hohen Felswände des Kanals. Ich stand ganz alleine am Bug des Schiffes und stellte mir im Geiste die harte Arbeit der Sklaven vor, die hier wirkten. Tausende von ihnen mochten mit schwieligen Händen immer wieder an diesem farbigen Pickelfelsen herumgehackt haben, während gleichzeitig andere das herabbröckelnde Material in Körbe schaufelten, die sie, wenn gefüllt, auf den Kopf luden und wegtrugen. So vielleicht oder vielleicht auch auf andere Weise mag das Material, das durchbrochen und weggeschafft werden musste, mühsam entfernt worden sein, bis es endlich so weit war, dass die Schiffe ungehindert, langsam durch diesen eigenartigen Kanal gleiten konnten. Spannend und geisterhaft erschien mir dieses ungewöhnliche Schauspiel durch die nächtliche Stille, aber gleichwohl war es für mich allzuschnell vorüber. Nun waren wir wieder von der Ungewissheit unserer Lage befreit, denn statt der Felswände begrüßten uns links und rechts jene Rebberge, die schon seit Jahrhunderten die berühmten, kleinen, dunklen Weinbeeren, bekannt als Korinthen, liefern. Wir schätzten diese schon als Kinder und bedauerten nur, dass Grossmutter sie jeweils im Kuchen ver-

schwinden liess, denn dort konnten wir sie uns nur verstohlen herausholen. Wir aber hätten viel darum gegeben, wenn sie uns die begehrte Süssigkeit in die Hände geschüttet hätte. Damals war man noch nicht durch künstliche Schleckereien verwöhnt, sondern wusste die unverfälschten Gaben der Natur noch richtig einzuschätzen. Man wusste allerdings noch nicht allgemein, welch hohen Gehalt an Eisen diese süssen Früchte aus der rotgefärbten Erde der korinthischen Weinberge zu ziehen vermochten. Damals legte man noch Wert darauf, das Hämoglobin der Kinder durch solch süsse, naturreine Früchte, die an der warmen Sonne von Korinth gedeihen konnten, aufzuforsten. In den bescheidenen Verkaufsgeschäften jener Zeit konnten die Kinder jeweils für einige Rappen ein Spitzbeutelchen voll solcher naturreiner, getrockneter Weinbeeren erstehen. Wieviel besser und gesünder war dieser Traubenzucker doch als die Süssigkeiten von heute, die meist nur aus weissem, mineralstofffreiem Zucker hergestellt sind. Zwar finden diese gleichwohl reichlich Anklang, denn was kümmern sich Kinder und Erwachsene schon um den Wert ihrer Süssigkeiten, wenn sie danach hungern, ihr diesbezügliches Bedürfnis zu stillen, mögen Zähne und Knochen dadurch auch Schaden leiden. Wir sollten uns daher bewusst sein, dass uns die Natur noch immer reichlich mit Eisen, Kalk und vielen anderen Mineralien und Spurenelementen, die wir so dringlich benötigen, versieht, weshalb wir vorteilshalber den Tausch wagen sollten, indem wir die künstlichen Süssigkeiten zugunsten der kleinen, dunklen Weinbeeren aus Korinth umgehen. Auch die helleren Sultaninen, die ebenfalls auf mineralstoffreichem Boden wachsen, sollten wir uns zur Abwechslung beschaffen. Nur geschwefelte Früchte haben wir abzulehnen, müssen also unser Augenmerk stets auf naturreine Erzeugnisse richten, um gesundheitlichen Nutzen daraus ziehen zu können. Wenn wir solche naturreine Trocken-



früchte durch die Hackmaschine drehen, dann können wir den erhaltenen Brei mit Milchzucker verreiben, was ein wertvolles Zuckergranulat ergibt. Dieses kann uns jeweils zum Süssen von Kompott und Müesli die besten Dienste leisten. Ein solcher Versuch brachte mich auf die Idee, das gleiche Verfahren auch zum Süssen des Vollwertmüeslis anzuwenden. Alle, die sich dieses Naturmittels bedienen, können gesundheitlich reichlich Nutzen daraus ziehen.

So anregend können sich also scheinbar unbedeutende Reiseepisoden auswirken. Als ich damals durch den Golf von Korinth fuhr, veranlasste mich dies zum Nachdenken über den Wert der Weinberge und Weintrauben Korinths, und meine Gedanken und Ueberlegungen galten der zweckdienlichen Verwertung dieser schlichten Naturschätze, die in ihrer Einfachheit unserer Gesundheit beste Dienste zu leisten vermögen. – Als der Schein der goldenen Morgensonne aufleuchtete,

stand ich immer noch am Bug des Schiffes. In seinem Kielwasser zogen grosse, farbige Quallen an uns vorüber. Ich aber war entschlossen, die gütigen Gaben der Natur gesundheitlich so auszuwerten, dass sie manchen zugute kommen können. Der mineralreiche Boden südlicher Länder beschafft uns reichliche Möglichkeiten. Was uns die Natur bietet, sollten wir uns unentwertet zugute kommen lassen, denn es ist zu unserem Nachteil, wenn wir statt dessen alles zu verfeinern suchen. Wir schaden dadurch nicht nur unserer Gesundheit, sondern betrügen uns auch wesentlich, weil wertverminderte Nahrung nicht so ausgiebig sein kann, wie wenn sie sich uns im natürlichen Zustand darbietet. Das wird hauptsächlich in Zeiten von Hungersnöten in Betracht fallen, denn wenn wir Werten, die wir benötigen, durch ungeschicktes Vorgehen und verkehrte Ueberlegungen verlustig gehen müssen, sollen wir auch nicht erstaunt sein, wenn unsere Notvorräte nicht das bieten, was wir von ihnen erwarten.

### Ein halber Teelöffel Honig

Wussten wir schon, dass eine Biene den ganzen Sommer hindurch arbeiten muss, um während dieser langen Zeit nicht mehr als einen halben Teelöffel voll Honig zu gewinnen? Dieses Ergebnis kann sie selbst nicht ermessen. Könnte sie mit unserem Massstab urteilen, wäre sie vielleicht enttäuscht und entmutigt darüber, dass sie mit all ihrer geschäftigen Emsigkeit nicht mehr zustande bringen konnte. Aber sie kennt keine solchen Ueberlegungen und bleibt daher immer gleich freudig und gleich gewissenhaft. Wie viele Flüge von Blüte zu Blüte, wieviel Eifer, ja sogar aufopfernde Liebe ist mit der unermüdlichen Tätigkeit dieses fleissigen Tierchens doch verbunden? Welch einen grossartigen Auftrag wies ihm der Schöpfer zu, indem er diesem kleinen, unscheinbaren Insekt Fähigkeiten gab, die ihm ein Herstellungsverfahren ermöglichen, das ihm gestattet, den besten und gesündesten Süsstoff der Erde zu erzeugen. Es scheint

eine kleine Sache zu sein, aber im richtigen Lichte gesehen und beurteilt, ist sie grossartig. Könnte der Zufall, der ja ohnedies nicht denken kann, solche Fähigkeiten ermöglichen? Vergleichen wir diese einmal mit dem, was der Mensch auf diesem Gebiet zustande bringt. Er muss eine grosse Fabrik erbauen und braucht Maschinen, um Süsstoffe aus Zellulose herstellen zu können. Diese sind weder geschmacklich noch gesundheitlich mit dem Bienenhonig zu vergleichen.

#### Warum ein gesundheitlicher Wohltäter?

Was verschafft denn dem Honig seine wunderbaren Werte? Nebst dem Trauben- und Fruchtzucker, der bekanntlich direkt ins Blut übergeht, ohne die Verdauungsorgane zu belasten, sind auch noch die Enzyme, die Vitamine und Mineralbestandteile, die als wertvolle Spurenelemente im Honig enthalten sind, zu beachten. Das blosse Vorhandensein in kleinen Men-