

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 34 (1977)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Zucker, Zähne und Knochen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553688>

### **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:** 27.04.2026

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

## Zucker, Zähne und Knochen

Da ich von Natur aus nicht neidisch veranlagt bin, sondern mich über die Vorteile anderer freuen kann, musste ich doch einen Freund aus Ceylon seiner starken Zähne willen beneiden, doch vielleicht war es auch ein blosses Bewundern, denn ich verstand ja, dass er als Tamil, der aus Südindien stammte, gesundheitlich eine stärkere Grundlage besitzen konnte als ich. Er war ein strammer Hüne und gegenüber mir mit solch starkem Knochenbau und unverwüstlichen Zähnen versehen, dass es ihm nichts ausmachte, diese jeweils sogar als Zange zu benützen. Stets erfreute ich mich auch an den schönen Perlenreihen von Zähnen gesunder Neger- oder Indianerkinder. Oft erzählte ich ihnen etwas Lustiges, damit sie lachen mussten, nur um ihre schönen, weissblitzenden Zähne sehen zu können. Sie leuchteten besonders auffallend aus den dunklen Gesichtern heraus, und es war dies für mich ein sehr vergnügliches Bild, an das ich mich immer wieder gern erinnere.

### Bedenkliche Feststellungen

Wie anders sieht es dagegen bei uns aus. Dem Bericht aus einer deutschen Illustrierten entnahm ich, dass demnächst schulpflichtige Kinder von sieben bis acht Jahren schon unter Zahnkaries leiden, und zwar schreckhaft viele, nämlich 97% von ihnen. Bereits müssen die deutschen Krankenkassen jährlich für die Schüler infolge von Reparaturkosten über 7 Mrd. DM ausgeben, um den entstandenen Schäden einigermaßen gerecht zu werden. Es wurde festgestellt, dass jeder Mitteleuropäer ungefähr 20 kg Weisszucker jährlich verschlingt, in der Hauptsache durch den Genuss von Süßigkeiten. Dass dies die Zähne zu verspüren bekommen, ist begreiflich, doch nicht nur sie allein, sondern auch die Knochen und die Lymphdrüsen leiden erheblich darunter. Gegen das Bedürfnis nach Süßigkeiten wäre nichts einzuwenden, wenn diese den gesundheitli-

chen Forderungen entsprechen würden! Auch die Indianer-, Araber- und Beduinenkinder schlecken gerne, bekommen deshalb aber keine schlechten Zähne, denn sie kennen kein Weisszuckerzeug, sondern stillen ihr Süßigkeitsbedürfnis mit Zuckerrohr, süssen Früchten, Datteln, Feigen und was sonst noch an Natursüßigkeiten bei ihnen gedeiht. All dies besitzt natürlichen Mineralsalzgehalt und erzeugt aus diesem Grund keine Schädigungen an Zähnen, Knochen und den Lymphdrüsen. Das sollten sich unsere Eltern gründlich merken, denn es ist nachlässig und passt nicht zur elterlichen Mühewaltung, wenn man seine Lieblinge, die man im übrigen mit soviel Sorgfalt betreut, gesundheitlichen Nachteilen preisgibt, nur weil man gedankenlos das bewilligt, was die gesundheitliche Grundlage doch offensichtlich schädigt. Vorbeugen ist immer besser als Heilen, weil ohnedies gewisse Schädigungen nicht mehr voll ausgeglichen werden können. Oder ist es etwa keine Schädigung, wenn sich heute bereits 20jährige mit künstlichen Zähnen herumplagen müssen?

Es erfordert etwas Anstrengung und Verunft, etwas mehr Mühe und Einsicht, und schon ist die Umstellung zur Wirklichkeit geworden. Wir verwenden in unserem Vollwertmüesli zum Süßen Weinbeeren, die mit Milchzucker granuliert worden sind, was in der Zuckerfrage gegen die gesundheitliche Regel nicht verstösst. Gleichermassen sollte man sich nicht täuschen lassen, wenn der handelsübliche Traubenzucker nebst anderen Produkten als Fruchtzuckerwaren deklariert werden, denn ihr Zuckergehalt ist mit demjenigen in den Trauben und Früchten nicht zu vergleichen. Namen können uns zwar täuschen, aber die gesundheitlichen Nachteile nicht. Das Zuckerproblem wird immer mehr zum allgemeinen Gesundheitsproblem, weil dadurch die gesundheitliche Grundlage stark betroffen wird. Ausser dem Naturzucker in den Früchten ist der Honig der gesündeste und beste Süßstoff.