Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 35 (1978)
Heft: 4

Artikel: Gefahren durch Zuckergenuss
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970327

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: 20.02.2026

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

dern selbst emsig allen noch unerforschten Heilkräften, die sich in der Natur verborgen halten, mit gebührendem Fleiss und entsprechender Entdeckerfreude nachgehen. Es würde sich bestimmt lohnen, wenn wir diesen Vorrang nicht dem Urwald abtreten würden, nachdem wir doch einsehen müssen, dass das menschliche Leben nicht mit jenem der Maus übereinstimmt.

Gefahren durch Zuckergenuss

Es ist nicht abzustreiten, dass jeder der viel Zucker isst, gefährlich lebt. Das ist so, weil die Süssigkeit mitverantwortlich ist an der Entstehung vieler lebensbedrohender Krankheiten. Dies bestätigt Prof. John Yudkin in der Zeitschrift: «Meine Gesundheit».

Warum aber soll der Zuckergenuss eigentlich so gefährlich sein? Diese Frage ist berechtigt. Ist denn der Zucker nicht ein wunderbares Naturprodukt, eines der besten Kohlenhydrate, besser und viel leichter verdaulich als Stärke? Der Mitteleuropäer nimmt pro Jahr etwa 1 Zentner Zucker ein. Das ist ein Quantum, das ungefähr acht- bis zehnmal soviel ausmacht, als ein Schweizer vor 60 Jahren durchschnittlich jährlich verbrauchte. Damals zog man die Kohlenhydrate mehr aus der Stärkenahrung, aus Kartoffeln und Getreide, also weniger aus dem Zucker.

Man beschuldigt nun den Zuckerkonsum von heute in seinen verschiedenen Formen, den katastrophalen Zustand der Zahnkaries verursacht zu haben. Dr. med. dent. Schnitzer führt hiezu beweiskräftige Argumente und Forschungsergebnisse an und beweist dadurch eindeutig seine Anklage. Uebermässiger Zuckerkonsum verkürzt die Lebensdauer bei Versuchstieren. werden. Die Negermutter wird dementsprechend erzogen und diese Erziehung würde sich auch bei uns lohnen und nutzbringend auswirken.

Auch beim Menschen mag in der Praxis ein ähnliches Ergebnis bestehen. Auch bei vielen Stoffwechselkrankheiten betrachtet man den Zuckergenuss ebenfalls als mitverantwortlich. – Der ganze Mineralstoffwechsel, vor allem der Kalkspiegel im Blute, wird durch Zucker nachteilig verändert.

Wo liegt der Nachteil?

Aber gleichwohl wäre es kurzsichtig, wollte man dem Zucker als Naturstoff ebenfalls die erwähnten Nachteile aufbürden, denn nicht dieser trägt die Schuld, sondern vor allem der weisse, entwertete Zucker, dem der Raffinadeprozess alle Mineralbestandteile entzogen hat. Ein Beweis sind jene Indianer-, Neger- und Asiatenkinder, die noch natürlich ernährt werden und deshalb weder Zahnkaries noch Kalkmangel im Blute aufweisen. Sie geniessen zwar auch viel Zucker und andere Süssigkeiten, jedoch nur solche, die noch mineralstoffreich sind. Hier nun steckt des Rätsels Lösung. Die Indianer gewinnen ihren Zucker entweder aus dem Saft der Pinie, dem Zuckerahorn, der Kaktusfeige oder aus der Frischpressung des Zuckerrohres. All diese Produkte sind vollwertige Naturerzeugnisse, die weder Zahnkaries noch lebensbedrohende Krankheiten zur Folge haben. Besonders bei den Indianern von Zentralamerika ist der wilde Honig als natürlicher Zuckerlieferant beliebt. Wo immer ich aber Kindern aus diesen Gegenden begegnete, wiesen sie die schönsten Zähne auf. Allerdings haben die Naturvölker keinen so grossen Zuckerverbrauch aufzuweisen wie wir. Wir sollten auch diesen Umstand in Betracht ziehen, wenn wir unseren Kindern eine bessere gesundheitliche Grundlage beschaffen möchten. Mindestens um die Hälfte sollten wir den Zuckergenuss bei ihnen verringern. Gleichzeitig sollten wir auch streng auf die Art des Zuckers, den wir ihnen zukommen lassen, achten. Ist es uns ernst damit, ihren Gesundheitszustand zu heben, dann dürfen wir die Erfahrungen der Naturvölker nicht als nutzlos und unwesentlich abschreiben, sondern müssen uns stets dessen eingedenk sein,

dass der erwähnte Erfolg auf dem Genuss von Honig und reinem Naturzucker beruht, denn nur der volle Mineralstoffgehalt der eingenommenen Nahrung kann Schädigungen verhüten.

Weitere Bemühungen

Bei starken, gesunden Menschen ist das Süssigkeitsbedürfnis wesentlich geringer als bei lymphatischen Typen. Es ist dies auffallend und spricht für sich. Lymphatische Kinder weisen meist vergrösserte, druckempfindliche Lymphdrüsen auf. Ihren gesundheitlichen Zustand haben sie in der Regel einem oder beiden Elternteilen zu verdanken, haben sie doch die Veranlagung zu dieser Schwäche als Geburtstagsgeschenk mitbekommen. Auch die Essgewohnheiten, die dazu beitragen, mögen die gleichen sein. Da diese Kinder schnell müde sind, verfügen sie auch über eine bloss mangelhafte Ausdauer. Umständehalber sind sie oft erkältet und werden auch viel durch Infektionskrankheiten geplagt. Aber gerade diese bereits geschwächten Kinder haben ein starkes Süssigkeitsbedürfnis, als ob reichlicher Zukkergenuss die Nachteile beheben könnte. Das ist indes nur eine Täuschung, weshalb es vorteilhafter wäre, diese Kinder durch eine gesunde Naturkost mit viel Salaten, Gemüsen und Vollkornprodukten, also mit genügend Mineralstoffen und Vitaminen zu versehen. Das ermöglicht es dann, einen besseren Gesundheitszustand zu erreichen, so dass man die Süssigkeitsaufnahme ruhig um die Hälfte schmälern kann. Wenn man dann gleichzeitig darauf achtet, nur Natursüssigkeiten wie Datteln, Feigen und naturreine, demnach ungeschwefelte Weinbeeren zu geben, dann kann man durch all diese Vorkehrungen den Gesundheitszustand solcher Kinder wesentlich verbessern. Gleichzeitig sollte man ihnen allerdings auch noch ein gutes Kalkprodukt wir Urticalcin verabreichen, zusammen mit einem Vitamin-D-Präparat, wozu sich Vitaforce gut eignet.

Es ist eine Erfahrungstatsache, dass der Weisszuckergenuss bei Patienten Nierenschmerzen auslösen kann, was bei Honig und Natursüssigkeiten nicht der Fall ist. Wir dürfen uns nun allerdings durch den braunen, handelsüblichen Rohrzucker nicht täuschen lassen, denn er ist nicht viel vorzüglicher als der weisse Zucker, da er nur ungefähr 1–2% Mineralien enthält, so dass er nicht mehr wie allgemein angenommen wird, noch alle Mineralbestandteile besitzen würde. Dieser Nachteil ergibt sich, weil der Zuckerrohrsaft durch eine zugesetzte Kalkmilch bereits wichtiger Mineralstoffe beraubt wird, was ihn daher im Werte vermindern kann.

Sämtliche erwähnten Hinweise sollten uns ein klareres Bild betreffs der Zuckerfrage beschaffen. Es ist daher gut, wenn wir erkennen lernten, dass wir vielen Unannehmlichkeiten und gesundheitlichen Schädigungen entgehen können, wenn wir uns in Zukunft auf Natursüssigkeiten beschränken, wobei sich nicht nur unsere Kinder diesen Vorteil zunutze machen sollten, sondern auch wir Erwachsene. Unentwertete Naturkost wird das Süssigkeitsverlangen auch gewöhnlich in richtige Bahnen lenken, so dass man mit der Hälfte süsser Stoffe, verglichen zu früher, gesättigt sein mag. Diese Regelung ist erwünscht, weil vorteilhaft, und kann durch Beachtung einer natürlichen Lebensweise viel eher erreicht werden, als wenn man sich durch das Tempo unserer Zeit ohnedies unnütz schwächt.

Schwangerschaft durch entsprechende Pflege

Wenn eine Schwangerschaft auf sich warten lässt, nützt es gar nichts, ungeduldig zu werden, denn das ändert nichts an der Lage. Man muss viel mehr die Drüsentätigkeit anzuregen suchen, was durch Sitzbäder sowie durch Kuhne-Reibesitzbäder erfolgen kann. Auch gegen einen allfälligen Vitamin-E-Mangel muss man vorgehen und auch die Einnahme von Ovasan D_3 ist sehr wichtig. Allgemeine Abgespanntheit sollte durch Ruhe und Erholung behoben werden.