

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 36 (1979)
Heft: 11

Artikel: Zucker, Saccharose oder Fruktose
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553346>

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: 23.02.2026

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

Zucker, Saccharose oder Fruktose

Um die Jahrhundertwende wurden ungefähr 15–20 Millionen Tonnen Zucker erzeugt, und zwar vorwiegend aus Zuckerrüben und Zuckerrohr. Es gibt auch Ahorn-, Pinien- und Palmzucker, doch wurden diese Zuckerarten jeweils nur von Naturvölkern gewonnen, was auch heute noch der Fall ist. Daher ist es begreiflich, dass deren Gesamterzeugung nur von kleiner, örtlicher Bedeutung ist, obwohl diese Zuckerarten als die besten zu bezeichnen sind.

Roh- und Rohrzucker haben bis heute eine fünffache Steigerung ihrer Produktion erreicht, denn diese beträgt nun ungefähr 90–100 Millionen Tonnen. Der Saccharoseverbrauch steht daher auch weitaus an erster Stelle. Dieses Ergebnis wäre dann besonders lobenswert, wenn es sich dabei um eine entsprechend wertvollere Zuckerart handeln würde, aber leider handelt es sich bei diesem Zucker vorwiegend nur um jenen weissen, raffinierten Zucker, der all seiner wertvollen Mineralien beraubt worden ist, so dass er nur als kalorienpendender Verbrennungswert für unseren Körper eingestuft werden kann. Jene Krankheiten, die auf Mineralstoffmangel beruhen, wie die Zahnkaries, gewisse Formen von Knochenleiden und Störungen in der Funktion der Lymphdrüsen sind vorwiegend dem Weisszuckerverbrauch zur Last zu legen. Zwar mögen die mineralstoffarmen Weissmehlprodukte ebenfalls als mitbeteiligt und somit als mitschuldig bezeichnet werden.

Was nun den braunen, seit Jahrzehnten im Handel erhältlichen Rohrzucker anbetrifft, weist dieser immerhin noch zwei Prozent Mineralbestandteile auf. Allerdings darf dabei nicht übersehen werden, dass er durch die Behandlung mit Kalkmilch schon wichtiger Mineralstoffe beraubt worden ist und eigentlich richtigerweise als halbraffiniertes Kompromissprodukt bezeichnet werden kann. Immerhin ist er etwas besser als der raffinierte und oft noch gebläute, weisse Zucker.

Saccharose, ob raffiniert oder unraffiniert, besitzt die Eigenschaft, verhältnismässig rasch resorbiert, also aufgesogen zu werden. Er regt somit die Insulinausschüttung an. Wenn Ärzte heute sehr dringlich darauf hinweisen, dass es nicht nur für den Zuckerkranken, sondern für uns alle angebracht wäre, den Zuckerkonsum, und zwar vor allem die Saccharose, stark herabzusetzen, dann handelt es sich dabei um eine Forderung, die uns gesundheitlich sehr zugute kommen würde. So wie sich der Alkoholiker von einem Wirtshauschild nicht verleiten lassen sollte, so wäre es auch für uns günstig, wenn wir lernen würden, an Konditoreien vorbeizugehen, ohne uns unnötig mit Süssigkeiten dieser Art zu belasten.

Fruktose

Bekanntlich handelt es sich bei der Fruktose um den sogenannten Fruchtzucker, wie er in allen Früchten enthalten ist. Er besitzt günstigere Eigenschaften als die soeben geschilderte Saccharose. Da er viel langsamer resorbiert wird, ist sein Einfluss auf die Bauchspeicheldrüse nicht von der gleich stark stimulierenden Wirkung, weshalb er in mässigen Mengen auch von den Diabetikern ohne Schaden aufgenommen werden kann. Wenn die Fruktose wirklich nur aus Früchten gewonnen wird, so dass sie noch im Besitz des in der Frucht enthaltenen Mineralstoffgemisches ist, dann kann sie als der beste und erträglichste Süsstoff bezeichnet werden, den nur noch der Honig übertrifft. Reich an natürlicher Fruktose sind alle Fruchtsäfte. Das trifft auch bei den eingedickten Fruchtsäften wie Trauben-, Birnen- und Apfelsaft zu, wobei die wichtigsten somit erwähnt wurden.

Fruktoseverlust und dessen Abhilfe

Es gehen heute noch Tausende von Tonnen Fruktose zugrunde, obwohl es vorteilhaft wäre, wenn sie der menschlichen Ernährung zugute kommen könnte. Dabei denke ich nicht nur an die vielen Kirschen, die

mangels Rentabilität nicht mehr geerntet werden, sondern an die riesigen Mengen von Johannisbrot, Datteln und Feigen, die in warmen Ländern nicht zur Auswertung gelangen, weil man sie zuvor zugrunde gehen lässt. – Während der Kriegszeit habe ich aus Johannisbrot ein sehr wertvolles fruktosereiches Konzentrat hergestellt, weil damals der Zucker schwer erhältlich und vom Staat kontingentiert war. Ich brauchte jedoch Zucker, um unsere wirksamen Hustensirupe herstellen zu können. So konnte ich mir auf die erwähnte Weise aus der Verlegenheit behelfen. Vor Jahren hatte ich Gelegenheit, auf meiner Mesopotamienreise massgebende Behörden auf den Dattelreichtum in ihrer Gegend aufmerksam zu machen, da dieser achtlos dem Verderben preisgegeben war. Heute ist Dattelmarmelade im Handel erhältlich, und da dieses vorwiegend Fruktose enthält, ist es viel wertvoller als die meisten, handelsüblichen Zuckerstoffe, denn ausser der Fruktose kommen uns dadurch noch all die beachtenwerten Mineralstoffe, die den Datteln zu eigen sind, zugute.

Dieses gehaltvolle, natürliche Fruktoseprodukt dient uns heute zum Süssen unseres neuen Molkona-Getränkes, das dadurch zusätzlich an Vorzüglichkeit gehalten und geschmacklich noch gewinnt. Auch für unser Vollwertmüesli beschafften wir uns ein vorzügliches Fruktoseprodukt unter Beifügung von Milchzucker zum Süssen, wobei getrocknete Wein-

beeren mit Milchzucker zu einem Granulat verrieben werden.

Gesundheitlicher Vorteil

Wenn wir zur Herstellung sämtlicher Süssspeisen natürliche Fruktose statt raffinierte Saccharose verwenden würden, verschwände die Zahnkaries mitsamt den vielen Krankheiten, denen lymphatische Kinder in der Regel unterworfen sind. Eltern, die sich für die Gesundheit ihrer Kinder verantwortlich fühlen, sollten aus der soeben dargebotenen Abhandlung eine hilfreiche Richtlinie empfangen, so dass sie in Zukunft wissen, wie sie zur Erstarkung und zum Wohle ihrer Kinder günstig vorzugehen haben. Es ist dies eine Notwendigkeit, weshalb ich schon seit vielen Jahren an Rezepten arbeite, um gesunde Süssigkeiten für die Kinder unserer diesbezüglichen benachteiligten Zeit herstellen zu können. Dabei werden Honig und Fruktose den Vorzug erhalten. Die vielen Nachteile, denen wir heute in unserer Ernährungsweise begegnen, müssen möglichst ausgeschaltet werden, um den Gesundheitszustand der Nachkommen heben zu können. Hat man erst einmal den Weg zur Erlangung seiner Ziele gefunden, dann wird man auch erfolgreich vorgehen können, um die erlangten Vorteile richtig auszuwerten und in den Handel bringen zu können. Dies soll uns wenn möglich im Laufe des nächsten Jahres auf dem Gebiet empfehlenswerterer Süssprodukte gelingen.

Magnesium, das vergessene Element

Unter diesem Thema veröffentlichte die Zeitschrift «Naturheilpraxis» einen Artikel von Heinz Scholz, dessen Feststellungen sich fast alle mit meinen Praxiserfahrungen von über 40 Jahren decken. Als ich erstmals vernahm, dass bei einem Herzinfarkt ein Kalium-, Magnesium- sowie ein Sauerstoffmangel die Hauptrolle spielen, fand ich das bestätigt, was ich Jahrzehnte hindurch in der Ernährungs- und Bewegungstherapie vertreten und durchgeführt habe. Alle Nahrungsmittel, die

als Heilnahrung wirksam eingesetzt werden können, erwiesen sich als kalium- und magnesiumreich. Meine Diät aus Naturreis, Quark und Rohkost in Form von Salaten vertrat «Der kleine Doktor» schon damals, und sie entspricht genau dem, was wir an kalium- und magnesiumreicher Kost benötigen.

Notwendige Prüfung

Prüfen wir nun einmal unsere eiweissreiche, europäische Kost, wobei wir be-