Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 4

Artikel: Woher stammt die Naschsucht und wohin kann sie führen?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969958

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

Woher stammt die Naschsucht und wohin kann sie führen?

Mütter, die glauben, mit ihren kleinen Lieblingen Bedauern haben zu müssen, wenn diese ungesüsste Schoppen zu trinken bekommen, legen den Grundstein zu deren Naschsucht, sobald sie Weisszucker zum Süssen verwenden. An ungesüsste Schoppen aus Naturreis, Vollgerste, Haferkernen oder sonst einem Vollgetreide zubereitet, gewöhnt sich schon der Säugling, wenn er nichts anderes kennt. Wird er jedoch frühzeitig durch das Süssen der Nahrung mit Weisszucker verwöhnt, dann wirkt sich dies gesundheitsschädigend für ihn aus, ist doch diese Unsitte in der Regel für Kalk- und Eisenmangel verantwortlich, wie auch für allerlei Avitaminosen. Nur allzuoft verlieren Kleinkinder später schon nach einigen Monaten ihre Milchzähne dieserhalb, und auch die Zahnkaries beruht auf der erwähnten Unsitte. Meist geschieht das Süssen der Nahrung, um das Kind bei guter Laune zu halten. Aber man fördert damit schon im Säuglingsalter die Voraussetzung zur späteren Naschsucht. Will man eine Säuglingsnahrung leicht süssen, dann hat dies mit ganz wenig Honig zu geschehen, mit Malzextrakt oder Traubenkonzentrat. Man muss dabei aber immer bedenken, dass dadurch das Süssigkeitsbedürfnis geweckt wird und später dem Kleinkind bereits anhaftet. Solcherlei Gewohnheiten sind wie jene kleinen Füchse, die den Weinberg verderben. Die einmal gepflegte Naschsucht gehört bildlich zu diesen kleinen Füchsen, die eine gesunde Grundlage zu schädigen vermögen. Es ist schwer, einem Kind die Naschsucht wieder abzugewöhnen, denn in der Regel wird es von ihr beherrscht. Wie verlockend sind doch die vielen Konditoreiwaren aus weissem Zucker hergestellt. Schokolade, Biskuits, Bonbons und anderes mehr dieser Art dient als Zwischennahrung in der Schule und später im Büro und am Arbeitsplatz. Man hat sich angewöhnt, immer wieder zu naschen, wodurch es schwerlich möglich ist, einen gesunden Appetit für die Hauptmahlzeiten entwickeln zu können. Sind Kinder oder Erwachsene einmal einer solch typischen Naschsucht verfallen, dann sollten sie sich wenigstens gesunde Süssigkeiten zuhalten, Datteln, Feigen, Weinbeeren, Rosinen und andere naturreine Trockenfrüchte. Diese können als vollwertiger Ersatz von Weisszuckerprodukten eingeschaltet werden, denn dadurch lassen sich Mangelerscheinungen vermeiden. Sind sie bereits vorhanden, können sie auf diese Weise am ehesten ausgeglichen werden. Mit der Naschsucht hängt unwillkürlich auch das heutige Erstreben einer schlanken Linie zusammen, lauter Unnatürlichkeiten, die den vielen ungesunden Lebensgewohnheiten unserer Tage anhaften. Die Naschsucht ist heute wirklich sehr stark verbreitet. Oft liegt in den Schubladen der Sekretärinnen mehr Schokolade und anderes Schleckzeug als ein notwendiger Gummi und genügend Bleistifte. Sogar Zigaretten und Feuerzeug mag sich dort eingeschmuggelt haben als weitere Sucht, die der Gesundheit noch bedenklicher im Wege steht als das übliche Naschen. Es wäre wohl besser, den Geist mit gesunder Nahrung zu versehen, weil das menschliche Dasein ja nicht allein auf materieller Speise beruht, sondern einen harmonischen Ausgleich kennen sollte. Hüten wir uns also vor der schädigenden Naschsucht, und seien die Mütter in Zukunft weise, indem sie ihre Kinder vor Verwöhnung zu bewahren wissen.

Die gefährdete Berufsethik der Neuzeit

Die Neuzeit brachte uns im Berufswesen gegenüber früher verschiedene Veränderungen mit sich. Dies ist allerdings nicht verwunderlich, wenn man die auffallenden Errungenschaften der Technik und Chemie in Betracht zieht. Das hatte unwillkürlich auch ein Ankurbeln der Industrie zur Folge. Mancher verliess daher seine beschwer-