

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 12

Artikel: Süssigkeiten rund um die Welt
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553435>

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: 02.05.2026

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

dung setzen würden, bevor sie mit einem Überraschungsgeschenk, einem kleinen Haustier, daherkommen. Wenn kleine Tiere so niedlich aussehen, dann vergisst man auch gerne, dass sie in kurzer Zeit gross werden und dann nicht mehr in eine kleine Wohnung passen.

Ist das Kind noch verhältnismässig klein, genügt es vielleicht, wenn man ihm zuerst ein Stofftierlein anschafft und es sich damit beschäftigen kann. Vielleicht vergisst es dann den Wunsch, ein eigenes Tier zu

besitzen. Dann kann es auch eine Hilfe sein, wenn man mit Kindern freilebende Tiere beobachtet. Sie können dabei viel lernen. Die Enten im Teich, die Spatzen auf den Dächern und Plätzen und so weiter. Und welches Kind empfindet wohl keine echte Freude, den munteren Sprüngen eines Eichhörnchens zuzuschauen? Also lieber Vater, liebe Mutter, fördert die Freude Eurer Kinder an der Tierwelt, die vom Schöpfer zur Bereicherung und Freude der Menschen erschaffen wurde! R. V.

Disteln

Dornen und Disteln soll die Erde hervorbringen, so steht es geschrieben in der Genesis, im ersten Buch Mose, als Folge des Ungehorsams unserer Ureltern. Dieser Fluch kann uns heute noch viele Sorgen bereiten, besonders, wenn man Disteln in grösseren Mengen blühen lässt, wie es in diesem Sommer zu beobachten war, vor allem auch da und dort, links und rechts der Autobahnen, speziell im Baselland: auf der Strecke Basel-Dornach, Reinach, Aesch, sowie die andere Richtung: Basel-Augst-Rheinfelden.

Zeitiges Mähen verhindert Samenbildung

Wenn die Disteln nicht beizeiten gemäht werden, also vor der Versamung, dann werden Millionen von Samen, die wie kleine Fallschirme vom Wind in die ganze Umgebung getragen werden, frei. Dadurch wird Kleingärtnern und auch Landwirten das

Leben zur Plage gemacht. Dieses könnte verhindert werden, wenn zur rechten Zeit eingegriffen würde. Sicher ist an warmen Sommertagen das Barfusslaufen auf Wiesen für die Nerven, das Drüsensystem und für den Kreislauf sehr gesund. Wenn sich die Distelrosetten im Grase und auf den Äckern ausbreiten können, dann ist es weniger angenehm. Die Dornen dringen in die Haut, und sie müssen aus den Füessen gezogen werden.

Bitte an die Verantwortlichen

Die Verantwortlichen, die für die Autobahnen zuständig sind, würden vielen einen grossen Dienst erweisen, wenn sie die Disteln beizeiten mähen liessen, bevor sie reife Samen bilden und diesen weit über das Land verbreiten.

Eine Bitte im Interesse vieler Landwirte und Kleingärtner, die geplagt werden.

Süssigkeiten rund um die Welt

Seit Menschengedenken ist das Süssigkeitsbedürfnis eine ganz natürliche Erscheinung. Auf meinen ausgedehnten Reisen rund um die Welt habe ich immer wieder beobachtet, dass vor allem bei Kindern das Bedürfnis nach Süssigkeiten stark ausgeprägt ist.

Zuckerahorn und Piniensaft

Bei den Indianern in Kanada wird aus dem Saft des Zuckerahorns ein ausgezeichnete Süsstoff gewonnen, der sowohl in dickflüssiger wie in fester Form genossen wird. Es gibt auch eine Pinienart, deren Saft man ebenfalls zu Süssigkeiten verarbeitet. An

ungestörten Plätzen findet man sogar wilden Honig. Das ist dann so ziemlich alles, was im Norden der USA und Kanada den Kindern an Süßigkeiten geboten wird. Sowohl der Ahorn- wie der Pinienzucker enthalten viele Mineralien. Deshalb haben die Indianerkinder trotz Süßigkeiten schöne Zähne und ein gutes Knochengerüst. Bei uns hinterlassen leider Süßigkeiten aus raffiniertem Zucker die bekannten Schäden. Bei den Indianern in den USA habe ich festgestellt, dass sie, vor allem in den südlichen Teilen, Kakteenfrüchte zu Süsstoffen verarbeiten. Die Indianerinnen verstehen das ausgezeichnet.

Zuckerrohr in südlichen Ländern

Dort wächst auch das Zuckerrohr und man sieht immer wieder Indianerkinder, wie sie den inneren Stengel des Zuckerrohres aussaugen. In den ganz südlich gelegenen Gegenden, wie Phoenix, stehen auch genügend Datteln und Feigen zur Verfügung. In Zentral- und Südamerika gedeihen eine grosse Anzahl zuckerhaltiger Früchte, zum Beispiel Bananen, Papaya, Mangos, die die Einheimischen und auch die Ureinwohner dieser Länder seit Jahrhunderten anbauen. Die Indianerinnen und später auch die Frauen der Einwanderer und Pioniere verstanden es glänzend, aus den süßen, zuckerhaltigen Früchten, Süßigkeiten für ihre Kinder herzustellen.

Zucker aus dem Saft der Palme

Auch im Fernen Osten, vor allem in Indonesien, habe ich festgestellt, dass man aus dem Saft einer Palme einen Zucker herstellt, der enorm viele Mineralien enthält. Die Kinder in jenen Gegenden haben ein Schleckzeug, das ihnen auch Zähne und Knochen weiterhin gesund erhält. Darum haben in Asien die Kinder in der Regel schöne Zähne, sie sind auch nicht lymphatisch, wie es bei uns oft – vor allem durch den übermässigen Süßigkeiten-genuss – der Fall ist. Es ist wichtig, dass bei Kindern das Süßigkeitsbedürfnis gestillt wird, ohne gesundheitliche Mängel in Erscheinung treten zu lassen.

In Israel und arabischen Ländern

Ich habe auch im Nahen Osten gesehen, vor allem in Israel und bei den arabischen Völkern, wie das Sumsum, wie sie es nennen – Sesam mit Honig, Kokosraspel, Datteln und Weinbeeren – zu hervorragenden Süßigkeiten verarbeitet wird. Auch das Johannisbrot wird in südlichen Ländern von Kindern sehr gerne gegessen.

Ebenso in Afrika werden zuckerhaltige Früchte, wilder Honig und vor allem auch Zuckerrohr als Süßigkeitsdeckung verwendet. Es ist sehr traurig und deprimierend festzustellen, wie sich in diesen Gegenden, wo man sich mit natürlichen Süsstoffen geholfen hat, nach und nach Produkte aus weissem Zucker durchsetzen. Man kann da und dort schon beobachten, wie sich die Mangelerscheinungen im Mineralstoffwechsel, vor allem in bezug auf den Kalkgehalt, bemerkbar machen.

Die gesunden Zwetschgen

In den Mittelmeerländern habe ich ein paar schöne, alte Sitten entdeckt, wie in Bosnien und Serbien, wo man aus vollreifen Früchten Zwetschgenmus herstellt. Die Masse wird passiert, so dass die Häute entfernt werden. Dann kocht man das Mus so dick ein, dass es steif wird. In diesem Mus sind viele Mineralstoffe enthalten; vor allem ist der Eisengehalt sehr hoch.

Im Fernen Osten konnte ich beobachten, dass man aus süßen Früchten und Agar-Agar, das ist ein Geliemittel aus Algen, ausgezeichnete Süßigkeiten hergestellt hat. Auch das ist wiederum ein Schleckmittel, das keine Mangelerscheinungen nach sich zieht. Es ist sehr schade, dass bei uns der Zuckerkonsum in den letzten 60 Jahren um das siebenfache gestiegen ist. Und leider geht es eben nicht um Naturzucker, sondern es handelt sich um den weissen, raffinierten Zucker. Dieser wird oft mit Aromen, Farbe und anderen Hilfsmitteln durchsetzt, wodurch er noch nachteiliger auf unsere Gesundheit einwirkt.

Herstellung der Süßigkeiten im Haushalt

Zu Weihnachten, Neujahr, aber auch zu Ostern, da immer viele Süßigkeiten kon-

sumiert werden, sollten sich Eltern die Mühe machen, zum Beispiel aus Datteln und Mandeln die Schleckereien selbst herzustellen. Man dreht diese Früchte durch die Hackmaschine, knetet sie anschliessend und formt in Kokosraspel verschiedene Figuren. Auch mit Weinbeeren, Kokosraspel, Mandeln, Pinien oder anderen Nuskernen kann man wunderbare Süssigkeiten selbst herstellen. Sie enthalten neben dem Süsstoff wertvolle Vitamine und Mineralbestandteile, die wir benötigen, um das Mineralstoffgleichgewicht in Ordnung zu halten. Es ist von den Eltern nicht zu verantworten, wenn bei Kindern durch den Genuss von Glacen und all diesen Weisszuckersüssigkeiten Mangelerscheinungen provoziert werden, die vor allem die Zähne, Knochen und zum Teil auch das Nervensystem nachteilig beeinflussen. Man kann doch auch im Privathaushalt mit etwas

Mehrarbeit zum Beispiel Birnenweggen mit Weinbeeren, Trauben- oder Birnendicksaft herstellen. So hätte man wunderbare Süsstoffe, um daraus allerlei Gebäck herzustellen, mit Vollkorngetreide und Anis als Würzstoff. Man kann sogar Johannisbrot hineinarbeiten und mit ein bisschen Phantasie können viele Süssigkeiten produziert werden, die man Kindern wirklich bedenkenlos vorsetzen kann. Auch feine Cremen lassen sich, mit etwas Rahm oder Honig und mit tiefgefrorenen Früchten aus dem eigenen Garten, herstellen. Man sollte sich die Mühe nehmen, gerade während der Festtage, gesunde Süssigkeiten aus den erwähnten Rohmaterialien auf den Tisch zu bringen. Ebenso müsste man auch darauf bedacht sein, den Kindern nicht zu grosse Mengen von Süssigkeiten zu essen zu geben. Auch da ist eine gewisse Zurückhaltung nur von gesundheitlichem Vorteil.

Feste feiern ohne Alkohol

In der ganzen Welt ist es üblich, dass der Alkohol eine wesentliche Rolle spielt, wann immer man irgendein grosses Ereignis feiert und glaubt, es könne keine Stimmung, keine Freude, keine gehobene Situation entstehen ohne eine gewisse Menge Alkohol.

Eindrücke aus Brasilien

Ich habe da eine interessante Erfahrung gemacht in Rio de Janeiro in Brasilien. Wenn dort Fasnacht, Neujahr oder ähnliche Feste gefeiert werden, herrscht ein von der Regierung erlassenes strenges Alkoholverbot. Trotzdem wird mit einer Ausdauer und einem Kraftaufwand, vor allem von den Einheimischen, getanzt, gesungen, gespielt, von morgens früh bis abends spät. Und wenn diese tanzenden Wogen in ihrem speziellen Samba-Rhythmus durch die Strassen ziehen, dann müssen die Autos anhalten, die Elektrische kann nicht mehr weiterfahren. Wer das einmal zwei bis drei Tage lang miterlebt hat, der staunt über diese urwüchsigen Energien, die da zum Ausbruch kommen. Ich habe immer zu

meinen Leuten gesagt, da ist die ganze ungebrochene Kraft des Urwaldes aktiv geworden. Das einzige, was zur Anregung diente, waren solche Parfums, die mit ätherischen Ölen und ein wenig Alkohol versetzt, versprüht wurden und die ein wenig dazu beigetragen haben, noch mehr Stimmung zu schaffen. Wäre dort der Alkohol nicht verboten, dann gäbe es sicher viele Unglücksfälle und gefährliche Situationen. Es würde mancherorts mit Mord und Totschlag enden, und deshalb wurde dieses Alkoholverbot ausgesprochen. Die Polizei überwacht die Einhaltung streng.

Zurückhaltung üben

Was sollen wir tun, wenn wir Feste feiern? In der Bibel heisst es so nett: «Der Wein erfreut des Menschen Herz». Beim Alkohol, vor allem dem Wein, ist es eben eine Sache des Quantums. Deshalb hat Paulus schon zu Timotheus gesagt: «Trinke ein wenig Wein für deinen Magen» – aber er hat gesagt «ein wenig». Und es war damals ein natürlicher, kein gekünstelter Wein. Der kann eine Heilwirkung haben, aber es