Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 8

Artikel: Süssspeisen : nicht nur das Wie, auch das Was ist entscheidend
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554615

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: 14.12.2025

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

kung auftreten. Obstbauern, die neuzeitlich und biologisch geschult sind, begnügen sich nicht damit, einfach krebsbefallene Äste herauszuschneiden. Sie wissen, es erfordert mehr, um den Baum wieder gesunden zu lassen.»

Das Melanom ist kein unabwendbares Schicksal. Der vorsichtige Umgang mit der Sonnenbestrahlung und die regelmässige Inspektion der Haut können weitgehend die Entstehung des schwarzen Krebses verhüten und uns vor dem Schlimmsten bewahren.

W. G.

Süssspeisen: Nicht nur das Wie, auch das Wann ist entscheidend

In unseren Breitengraden nimmt die Zahl der Menschen ständig zu, die es verstehen, «gesund» zu leben. Sie setzen sich mit diesen für ihr Leben wichtig gewordenen Fragen intensiv auseinander und achten insbesondere auf eine gute Ernährung. Zu Hause – und auch wenn man einmal auswärts essen geht – wählt man eher etwas, was der Gesundheit dienlich ist. Vor allem den Stadtbewohnern bietet sich die Möglichkeit vegetarischer Restaurants. Doch sollten es eigentlich noch viel mehr Gaststätten sein, wo man frische Gemüse- und Obstsäfte trinken und herrliche Salate sowie vielerlei Gemüsesorten in bunten Variationen geniessen kann, ohne dass sie buchstäblich zu Tode gekocht oder als armseliges geschmackloses Häufchen neben einem fetten Stück Fleisch serviert werden.

Wir können uns tatsächlich glücklich schätzen, dass es heute bereits gute Möglichkeiten gibt, sich gesund und vitalstoffreich ernähren zu können. Nutzen wir aber diese Gelegenheit auch wirklich aus? Sind denn die Menschen, die öfters in vegetarischen Restaurants essen, wirklich gesünder als Leute, die sich weniger ernährungsbewusst verhalten? – Nein! Leider ist dies nicht immer der Fall. Wenn wir uns nämlich das Publikum in diesen Gaststätten etwas genauer ansehen, dann kommt einem unwillkürlich der alte Spruch in den Sinn: «Er muss Diät essen, weil er krank ist, und er bleibt krank, weil er Diät isst . . .»

Mit Ausnahme einiger eher jüngerer Leute sehen die meisten Besucher dieser Restaurants nicht gerade so aus, als seien sie kerngesund. Wer sich zum Beispiel ein wenig mit der Semiotik (der Lehre von den Krankheitszeichen) befasst, sieht sofort an Farbe und Beschaffenheit der Gesichtshaut dieser Menschen, dass es sich hier oftmals um Leberpatienten oder um Patienten handelt, welche unter Verdauungsstörungen leiden. Sogar der aufmerksame Laie bemerkt die vielen unschönen «Blähbäuche» der angeblich so gesundheitsbewussten Stammgäste.

Kleine Fehler – grosse Folgen

Wie ist dies denn möglich? Wer immer derart gesund isst, sollte doch auch kerngesund sein und dies ebenso ausstrahlen! Haben nicht berühmte Männer, wie etwa Dr. Bircher-Benner, diese Tatsache in ihren Kliniken tausendfach bewiesen? – Es ist sehr einfach, eine Erklärung für diesen traurigen Zustand zu finden. So wie in vielen anderen Bereichen spielt es auch bei der Ernährung eine wichtige Rolle, nicht nur über die Kenntnisse einer Materie informiert zu sein, sondern vor allem zu wissen, wie man diese Kenntnisse in die Praxis umsetzen kann. Schauen wir uns doch einmal genau an, was ein Durchschnittskunde in einem Gesundheitsrestaurant verzehrt: Zuerst bestellt er vielleicht einen frischgepressten Rüeblisaft. Ausgezeichnet! Und wenn er diesen Saft langsam trinkt und geniesst, ist dieser sehr gut für seine Leber und für seine Gesundheit im allgemeinen. Dann bestellt er vielleicht einen kleinen Salat und eine Gemüseplatte. Alles prima! Er isst langsam und speichelt die Nahrung gut ein. Wenn dieser Gast schliesslich nicht zuviel isst, hat er für seine Gesundheit wahrlich nur Gutes getan. Ver-

langte er nun gleich die Rechnung und verliesse er das Lokal befriedigt, wäre auch alles in Ordnung.
Doch nein! Nach unseren Beobachtungen ist der Gast nach einer solchen Mahlzeit in der Regel noch nicht ganz befriedigt. Er fühlt sich vielleicht noch nicht ganz gesättigt. Was liegt da näher, als an etwas Süsses zu denken. Im Gesundheitsrestaurant gibt's ja auch «gesunde» Nachspeisen, zum Beispiel einen Vollkornkuchen, einen Griesbrei oder einen Fruchtsalat. Das kann ja wohl nichts schaden, mag sich der Geniesser denken. Leider ist damit aber genau der Augenblick gekommen, mit dem der Gast des guten vegetarischen Restaurants alles, was er in der Stunde zuvor für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden getan hat, zunichte gemacht.

Zerstörerischer Gärungsprozess

Jetzt werden einzelne Leserinnen oder Leser vielleicht empört fragen: Aber wenn doch die Nachspeise gesund ist, was kann ich denn da falsch gemacht haben? Hin und wieder etwas Süsses, und erst noch vollwertig, kann doch nicht schaden? – Selbstverständlich dürfen Sie dies – aber keinesfalls nach so einer Mahlzeit! Der Zeitpunkt, wann ich die Süssspeise zu mir nehme, ist von allergrösster Bedeutung. Denn schon beim ersten Bissen eines süssen Desserts fängt in unserem Magen der Gärungsprozess an. Machen Sie einmal ein kleines Experiment: Stellen Sie einen Topf mit Rohkost in die Küche und geben Sie etwas Rohrzucker oder Honig dazu. Sie werden erstaunt sein, wie schnell diese Mischung zu gären beginnt. Derselbe Prozess vollzieht sich bei der Einnahme von zuckerhaltigen Speisen auch in Ihrem Körper. Die gärenden und faulenden Nahrungsteilchen gelangen durch die poröse Darmwand in das Blut und werden durch den gesamten Organismus in die Organe und Körperzellen transportiert. Da müssen wir uns nicht wundern, wenn wir uns nach dem Essen müde und energielos fühlen. Ausserdem ist es schade um das Geld, das für eine zuvor gute Mahlzeit ausgegeben wurde. Anstatt für die Gesundheit haben wir etwas gegen die Gesundheit aufgewendet. Mischen wir also vor allem keine Süssigkeiten (auch keine süssen Obstsäfte) mit einer Rohkost oder einer Gemüsemahlzeit. Sogar ein wenig Zucker im koffeinfreien Kaffee kann die gleiche destruktive Wirkung haben.

Vital statt schlapp und müde

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass der Organismus nach einer gezuckerten Mahlzeit viel mehr weisse Blutzellen, die der Körperabwehr dienen, zur Verfügung stellt, als nach einem leicht verdaulichen Mahl. Sie stellen ganz schnell selber fest, dass Sie sich nach einem gesunden und bekömmlichen Essen vital und voller Energie fühlen, während Sie nach einer schweren, ungesunden und erst noch mit einem Dessert abgeschlossenen Mahlzeit eher schlapp und müde sind.
«Aber, wann darf ich denn überhaupt etwas Süsses essen?» mag man da als Frage einwenden. «Man wird sich doch auch einmal etwas gönnen dürfen.» – Hin und wieder schon, aber nicht jeden Tag sollten Sie dem Bedürfnis nach einer Nachspeise entsprechen. Es soll jedoch keine Nachspeise, sondern eben eine eigentliche Zwischenmahlzeit sein. Also beispielsweise vormittags oder nachmittags. Wenden Sie sich dabei natürlich nur Vollwertigem zu und geniessen Sie den Kuchen oder den süssen Obstsaft. Speicheln Sie gut ein, damit sich auch die Magensäfte auf die kommende Schwere der Nahrung frühzeitig einstellen können.

Diese Einstellung hat mit der Zeit auch eine weitere positive Folge. Sie werden spüren, dass in Ihnen immer weniger das Bedürfnis nach Süssem aufkommt. Damit werden Sie sich gesünder und stärker fühlen und können in Ihrem Leben mehr leisten.

MLS