Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 11: Jetzt ist Saison für Sonnenhüte!

Artikel: Süss, aber nicht gezuckert
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558472

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: 10.12.2025

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

Süss, aber nicht gezuckert

In dieser Rubrik publizieren wir unveröffentlichte Dokumente sowie Auszüge aus vergriffenen Werken des Naturheilkunde-Pioniers. Der nachfolgende Auszug stammt aus dem 1972 erschienenen, heute vergriffenen «Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete».

Es ist interessant, dass neben den saftigen, durststillenden Orangen auch noch die zuckersüssen Datteln in heissen Gegenden heimisch sind. Aber es ist bestimmt nicht unbegreiflich, wenn wir bedenken, dass die Beduinen auf ihren weiten Wüstenwanderungen täglich nur einige Datteln kauen müssen, um dadurch genügend genährt zu sein. Es ist wirklich erstaunlich, dass die Datteln 40 bis 50 Prozent eines wertvollen Zuckers besitzen. Nebst diesem enthalten sie auch noch eine erhebliche Menge von Kali, Kalk, Magnesium, Phosphor, Schwefel und anderen Mineralbestandteilen. Unter sämtlichen Früchten weisen nur noch Feigen und Rosinen einen so hohen Gehalt an ganz wertvollem Naturzucker auf. Es ist daher nicht von ungefähr, dass man Datteln als das Fleisch der Wüstenbevölkerung, nämlich der Beduinen und Araber, bezeichnet.

«Es ist wirklich erstaunlich, dass die Datteln 40 bis 50 Prozent eines wertvollen Zuckers besitzen. Unter sämtlichen Früchten weisen nur noch Feigen und Rosinen einen so hohen Gehalt an wertvollem Naturzucker auf.»

Süsshunger gesünder stillen

Wer Gelegenheit hat, sich in Mesopotamien oder am Persischen Golf aufzuhalten, kann sich an den Millionen von Dattelpalmen reichlich erfreuen. Aus urwüchsiger, mineralstoffreicher Erde erzeugen sie jährlich Tausende von Tonnen eines wunderbaren Fruchtzuckers. Während sich unsere Jugend die Zähne mit den vielen aus Industriezucker hergestellten Süssigkeiten verdirbt, sind die Datteln oft die einzige Süssigkeit der Oasen- oder Wüstenbewohner.

Wenn auch die Araberkinder ihr Süssigkeitsbedürfnis mit noch so reichlichem Genuss an Datteln stillen, bleiben ihre Zähne gleichwohl gesund, denn reine Naturerzeugnisse bereichern, da sie nicht entwertet sind, den Körper mit ihren Mineralstoffen und Vitaminen. Im Gegensatz zu den raffinierten Industrieerzeugnissen geschieht das Süssen der Fruchtspeisen mit natürlichem Fruchtzucker. Dadurch erhält unsere Ernährung nicht nur ein hochwertiges Kohlenhydrat, sondern wie erwähnt, auch lebenswichtige Vitalstoffe. Dieser vorteilhafte Umstand trägt wesentlich dazu bei, Krankheiten zu verhüten, während entwertete Erzeugnisse solche begünstigen oder gar heraufbeschwören. Araberjungen, die sich vollwertigen Fruchtzucker aus den Dattelhainen von Mesopotamien beschaffen können, sind daher sicher in der Hinsicht begünstigt. – Auch wir können zwar in den Genuss von Datteln gelangen, sollten aber immer darauf achten, dass wir keine präparierten, sondern nur Naturdatteln einkaufen.

Bekannt ist auch das subtropische Indio in Südkalifornien als eine fruchtbare Dattelpalmengegend. Im Schatten solcher Dattelhaine, die uns ihre reiche Süssigkeit gleich büschelweise darbieten, ist es bestimmt folgerichtig, sich mit der Zuckerfrage etwas eingehender zu befassen, denn könnte man nicht diesen wertvollen Naturzucker auf eine Art verwerten, dass er mithelfen könnte, den Industriezucker zu verdrängen?

Intakte Zähne dank Naturzucker

Wie leicht sich die umstrittene Zuckerfrage durch reine Naturkost lösen lässt, konnte uns bereits der Hinweis auf die Naturdatteln verraten. Unvergesslich ist für mich auch noch die Erinnerung an die scheuen Indianerkinder in Mittelamerika. Mit verlegenem Lächeln umringten sie uns und kauten dabei auf ihren Zuckerrohrstengeln herum. Das entsprach

ihrem Bedürfnis nach Süssigkeit, half ihnen aber auch ihre Hemmungen zu überbrücken. Fast alle Kinder lieben den Zucker, denn dieses einzigartige Kohlenhydrat löst auf unsere Geschmacksnerven jenen angenehmen Reiz aus, den wir als süss bezeichnen. Die kleinen Indianer huldigten indes nicht nur dem Zuckerrohr, sondern auch dessen rohgepresstem Saft, der nachträglich auf dem Feuer eingedickt worden war, und den sie Pilosillo nannten. Wiewohl sie dieser dunkelbraunen, süssen Masse reichlich zusprachen, hatten diese Kinder erstaunlicherweise ausnahmslos schöne, starke Zähne. Sie dienten ihnen sogar oftmals als Werkzeug, da ihnen Messer oder andere Hilfsmittel fehlten. So stark waren sie. Warum schadete denn diesen Kindern der reichliche Zuckergenuss nicht, wie dies beim weissen Zucker der Fall ist?

Alfred Vogel auf einer Zuckerrohrplantage in Guatemala

Des Rätsels Lösung

Wieder kommt es auf einen Vergleich an, um des Rätsels Lösung zu finden. 90 Prozent unserer Kinder leiden trotz guter Zahnpflege mit Zahnbürste und Zahnpasta an Karies. An sie ergeht die Warnung, Zucker- und anderweitigen Süssigkeitsgenuss unbedingt einzuschränken. Im Gegensatz hierzu weisen die Indianerkinder die schönsten, gesündesten Zähne auf trotz uneingeschränktem Zuckergenuss.

Dieser gegensätzliche Umstand ist wohl auf die Beschaffenheit der Süssigkeiten zurückzuführen. Der Zuckerstoff, den die Indianerjugend geniesst, ist nicht rein, sondern mit allen Begleitstoffen, die ihm anhaften, versehen. Es handelt sich dabei um ein ganzes Gemisch von Mineralbestandteilen wie Kalk, Fluor, Magnesium, Mangan, Eisen, Kieselsäure, Phosphor und andere mehr.

Zuckerfrage im Auge behalten

Selbst wenn Erwachsene von der Naturkost zur Zivilisationskost umschalten müssen, macht sich dies schon einige Jahre später durch auftretende Nachteile geltend. Vor allem ist der gesunde Zustand der Zähne stark gefährdet. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass Süssigkeiten und raffinierter Zucker an den gesundheitlichen Schädigungen beteiligt sind.

Man sollte sich nicht täuschen lassen und unbedingt Abhilfe beschaffen, denn Honig und naturreine Trockenfrüchte können uns mit einwandfreiem Süssstoff versehen. Unsere Süssspeisen lassen sich damit genügend süssen, so dass wir nicht vom Industriezucker in irgendeiner Form abhängig sind. Kauen wir während des Teetrinkens schöne Naturdatteln, dann süssen sie uns den Tee wunderbar. Auch Frischbananen, in kleine Stücke zerschnitten, helfen das Müesli angenehm süssen. Man muss nur ein wenig Sinn haben, dann kann man sich gut behelfen, ohne zum Industriezucker greifen zu müssen.

Auf alle Fälle sollte man der Zuckerfrage die notwendige Aufmerksamkeit zukommen lassen, denn wenn man erfasst, worum es geht, kann man seinem Gesundheitszustand dadurch wesentlich dienen. Man muss sich einfach bewusst sein, dass Naturerzeugnisse zum Guten wirken, während uns entwertete schwer zu schaden vermögen. In heissen Ländern, wo viele Früchte zur Verfügung stehen, lässt sich das Problem eher lösen, es sei denn, wir müssen wegen des Zustands unserer Leber auf Früchte verzichten.

Naturdatteln bekommen Sie u.a. in Reformhäusern, Naturkost- und Weltläden. Bio-Datteln mit der «Knospe» sind zum Preis von Fr. 7.40 für 300 Gramm auch zu beziehen bei:

A.Vogel GmbH, Postfach 43
CH 9053 Teufen
Tel. 071/333 10 23, Fax 071/333 42 74