

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 60 (2003)  
**Heft:** 3: Hören und Hörverluste

**Artikel:** Saftige Verwirrung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554556>

### **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:** 21.02.2026

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



# Saftige Verwirrung

**Nektar, Fruchtsaft, Fruchtsaftgetränk – wo liegen eigentlich die Unterschiede? Bei Verbraucherbefragungen in Bezug auf die Qualität steht Nektar oft an erster Stelle: klingt irgendwie wertvoller und so dunkel hat man noch im Gedächtnis, dass**

**es der Trank griechischer Götter war – und die haben doch bestimmt nur das Beste für sich ausgewählt. Falsch getippt! In Sachen Fruchtsäfte lohnt es sich, genauer hinzusehen, wofür man sein Geld ausgibt.**

## Fruchtsaft

Die beste Saftqualität, die es zu kaufen gibt, ist der naturreine Saft, der auch «Direktsaft» genannt wird. Dabei handelt es sich um einen Fruchtsaft, der nicht aus Konzentrat, sondern zu 100 Prozent aus frischen Früchten hergestellt wird.

Bei sehr vielen Fruchtsäften ist die Grundlage allerdings ein Konzentrat. Zur Senkung der Transport- und Lagerkosten werden Säfte im Ursprungsland durch Wasserentzug konzentriert. Die entsprechende Wassermenge wird vor der Abfüllung wieder zugesetzt. Auf dem Etikett muss dann der Hinweis «aus Konzentrat» stehen.

Jeder Fruchtsaft besteht zu 100 Prozent aus dem Saft von Früchten und darf weder Farb- noch Konservierungsstoffe enthalten. Leider werden frisch gepresste Säfte mit den aus Konzentrat rückverdünnten gleichgesetzt, obwohl letztere gegenüber einem Direktsaft durchaus eine Wertminderung aufweisen: Durch das längere Erhitzen zum Aufkonzentrieren kommt es nicht nur zu Verlusten an Begleitstoffen, sondern auch zu einer Veränderung des Aromas.

Die Haltbarmachung erfolgt durch Pasteu-

risieren, d.h. durch schonende kurzfristige Erhitzung auf etwa 85 Grad (einige Sekunden).

## Fruchtnektar

Nektar enthält nur zwischen 25 bis 50 Prozent Fruchtsaft oder Fruchtmark, der Rest sind Zucker und Wasser. Bis zu 20 Prozent Zucker sind erlaubt. Zum Teil handelt es sich um Früchte, die so viel Fruchtsäure oder Fruchtfleisch enthalten, dass sie gezuckert und verdünnt werden müssen, damit sie schmecken. Beispiele sind Sauerkirschen, Johannisbeeren, Bananen, Maracujas, Aprikosen.

## Fruchtsaftgetränke

Sie haben mit Fruchtsaft nicht viel gemeinsam. Sie bestehen neben einer kleinen Menge Fruchtsaft aus Trinkwasser, Zucker und Aromen, evtl. noch Säuren. Der Mineralstoff- und Vitamingehalt ist recht gering. Bei Kernobst oder Trauben ist mindestens ein Fruchtsaftanteil von 30 Prozent vorgeschrieben, bei Beeren und Steinobst von mindestens 10 Prozent und bei Zitrusfrüchten von mindestens 6 Prozent. Der Zuckeranteil von Fruchtsaftgetränken ist wesentlich höher als bei Fruchtsäften und Nektaren.

• IZR

FRUCHTSAFT	Bestandteile	Fruchtsaftanteil	Zuckerzusatz
	Frische oder tiefgefrorene Früchte bzw. Fruchtkonzentrat	100%	meist nicht gezuckert, 15 g Zucker pro Liter dürfen ohne Deklaration zugefügt werden.
NEKTAR	Fruchtsaft/Fruchtmark, Wasser, Zucker	mindestens 25 bis 50 %	bis zu 20%
FRUCHTSAFTGETRÄNK	Fruchtsaft, Wasser, Zucker, Aroma, Säuren	je nach Fruchtart mindestens 6 – 30 %	keine Höchstmengen vorgeschrieben