

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 70 (2013)
Heft: -: Reflux natürlich behandeln

Vorwort: Editorial
Autor: Rawer, Claudia

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: 12.01.2026

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

Selbstversuch

Liebe Leserinnen und Leser

Man soll ja nicht über etwas berichten, das man nicht selbst ausprobiert hat. Also opferte ich mich der Recherche zum Artikel über Kinderlebensmittel, indem ich eine Reihe der als so gesund angepriesenen Joghurts, Snacks, Frühstücksflocken, Riegel und Drinks erstand und probierte. Zwar gruselte es mich, da ich zuvor von einem «Zuckeranteil von 30 Prozent und mehr», von künstlichen Vitaminen und Farbstoffen sowie von Testergebnissen wie «für die tägliche Ernährung völlig ungeeignet» gelesen hatte. Und es grauste mich erst recht, da ich nun mal von Kindesbeinen an keine grosse Freundin von Süssem bin. Aber was tut man nicht alles.

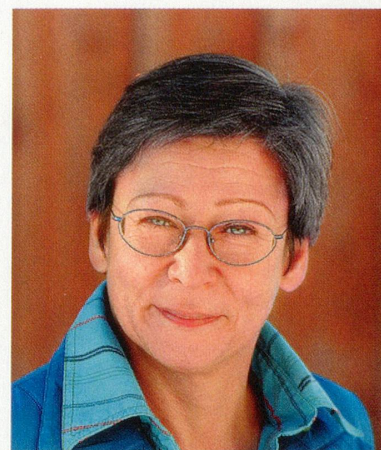
Ein wahrhaft heroischer Selbstversuch! – den ich, ich gestehe es ohne Scham, denn auch vorzeitig abbrach. Übel war mir schon nach dem ersten Drittel der Teststrecke. Ich erspare Ihnen die Details, doch sind mir unter all den übersüssen, teils fettigen, mit künstlichen Aromen, Mineralstoffen und Vitaminen angereicherten Produkten jene besonders negativ aufgefallen, die da so appetitlich das Wort «Frucht» im Namen führen.

Der kunterbunt verpackte Kinderquark, (mit «100 Prozent natürlichen Zutaten») schmeckt trotz seiner Süsse irgendwie fade; ein Fruchtgeschmack ist trotz der zugesetzten Aromen kaum herauszuzüngeln. Wen wundert's: der Fruchtanteil beträgt gerade mal drei Gramm. Das entspricht etwa einem Zehntel einer durchschnittlich grossen Erdbeere! Beim Fruchtsaftgetränk beträgt der tatsächliche Fruchtanteil zwölf Prozent, übersetzt: Etwa zwei Teelöffel der Zuckerbrühe sind tatsächlich Orangensaft. Und der 25-Gramm-Frühchteriegel «Himbeer-Apfel» («für kleine Entdecker») kann zwar mit stattlichen 58 Prozent Fruchtanteil auftrumpfen (aus Apfelsaftkonzentrat und Bananenflocken), die namengebende Himbeere ist jedoch mit etwas mehr als einem Gramm deutlich unterrepräsentiert.

Mal ehrlich: Fänden Sie es nicht auch ein wenig geizig, Ihrem Kind oder Enkelchen als Zwischenmahlzeit eine halbe Kirsche, einen Fingerhut voll Fruchtsaft oder einen einzigen Apfelschnitt zu gönnen?

**Bleiben Sie gesund!
Herzlichst Ihre**

Claudia Rawer



Claudia Rawer
c.rawer@verlag-avogel.ch

Gesundheits-Nachrichten
Postfach 63
CH-9053 Teufen
E-Mail:
info@verlag-avogel.ch
Internet:
www.gesundheits-
nachrichten.ch