Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 7

Artikel: Hunger und Verlangen nach Süssigkeiten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969000

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: 12.07.2025

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

TEUFEN (App.), Juli 1953

Zehnter Jahrgang - Nr. 7

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . Fr. 5.70	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM Postscheckkonto Hannover 55456	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT

1. Leberblümchen 49
2. Hunger und Verlangen nach Süssigkeiten 49
3. Die Fettnahrung des Leberkranken . 51
4. Nasenbluten 51
5. Bemerkenswertes über Kurpfuscherei . 51
6. Ueber die Verarbeitung von Vollgetreide 52
7. Alfavena 53
8. Unsere Heilkräuter:
Anemone hepatica (Leberblümchen) . 53
9. Fragen und Antworten:
a) Schwere Darmstörung 54
b) Rasche Hilfe bei Unterleibsbeschwerden 54
10. Aus dem Leserkreis:
a) Lob dem Molkenkonzentrat . . 55
b) Günstige Hilfe bei Schlaganfall . 55

Leberblümchen

Wenn das Tiefland schon in üppiger Sommerpracht,
Im Gebirge erst der Frühling erwacht.
Neben spätem, vergehendem Schnee
Ich freudvoll ein Leberblümchen erspäh.
Im lichten Gehölz ist es zu Haus,
Vergnügt und bescheiden schaut es aus,
Hellblauviolett, als Zierde schön
Lässt seine Sternenblüte es seh'n,
Und seine hübsch geformten Blätter,
Sie sonnen sich im Frühlingswetter.
Ich staune über jedes Blumenkind,
Das leise hin und her sich wiegt im leichten Wind.
So lieblich sind sie allesamt gestaltet,
Wer leugnet, dass darüber eine Schöpferhand gewaltet?
Ein Tor nur kann sich solchen Irrtum sagen,
Ein Tor nur die Vermessenheit ertragen!
Ein jeder Künstler wohl im Menschenland,
Er wird geehrt, gelobt wird die begabte Hand!
Nur ihn, den grössten Künstler wohl von allen,
Ihn lässt man aus der Rolle der Verehrung fallen,
Indes das Wunder seiner mannigfachen Schöpfermacht
Aus jedem kleinsten Blütenzauber lacht.
Das Leberblümchen scheint es wohl zu wissen,
Dankbar und treu ist es beflissen,
Zu loben und zu preisen den, der es erschuf,
Es ist sein heiligster, sein edelster Beruf!
Jedoch darf es auch uns noch Stütze sein,
Ist das nicht einzigartig, lieb und fein?

Hunger und Verlangen nach Süssigkeiten

Mangelerscheinungen

Es ist ganz naturgemäss, dass Kranke, bei denen die Verdauungsorgane nicht in Ordnung sind, auch die Speisen schlecht verarbeiten. Es kann da eine Darmschleimhautreizung vorliegen, auch können die Leber und die Bauchspeicheldrüse ungenügend arbeiten. Solche Patienten, die oft zu Durchfall neigen und in der Regel ungenügend kauen, beobachten dann, dass das Gemüse, der Salat und andere kohlehydratreiche Nahrungsmittel unverwertet abgehen. Es ist vollauf begreiflich, dass unter diesen Umständen der Kranke eine Mangelerscheinung zu verzeichnen hat und zwar nicht nur einen Mangel an Nährsalzen und Vitamine, sondern auch an Nährstoffen, vor allem an Kohlehydraten. Solche Patienten frieren leicht, da die gesamte Zentralheizung ihres Körpers nicht in Ordnung ist. Sie besitzt zu wenig Heizeffekte, da im Körper zu wenig Kalorien aufgenommen worden sind. Diese Feststellung soll nun nicht etwa der Kalorientheorie das Wort reden, sondern ganz einfach nur die Zusammenhänge beleuchten.

Süssigkeitsbedürfnis

Als Folge der erwähnten Mangelerscheinung haben solche Kranke in der Regel ein übermässiges Verlangen nach Süssigkeiten, nach Schokolade, Cakes, nach Schleckereien aller Art. Ihr Zustand ist indes so, dass der Genuss dieser Süssigkeiten Uebelkeit oder irgendwelche nachteilige Symptome und Folgeerscheinungen hervorrufen kann. Es ist daher sehr darauf zu achten, dass das drängende Bedürfnis nach Süssigkeit nur durch gute Kohlehydrate berücksichtigt wird, und dass ferner öfters nur kleine Mengen eingenommen werden, um eine Ueberlastung der ohnedies schon mangelhaft arbeitenden Organe zu vermeiden. In ganz schweren Fällen sollten die Patienten jeweils jede Viertelstunde nur einen Esslöffel voll Nahrung einnehmen, diese langsam essen, gründlich kauen und gut durchspeicheln. Auf diese Weise kann man trotz der darniederliegenden Organfunktion immer noch für eine normale Ernährung Gewähr leisten.

Auf Schleckereien und Süssigkeiten, Weisszuckerprodukte, Schokolade und dergleichen mehr meldet sich der geschwächte Organismus ziemlich rasch mit unangenehmen Symptomen. Es liegt daher auf der Hand, dass all die erwähnten Produkte von empfindlichen Patienten gemieden werden sollten.

Natürlicher Traubenzucker

Der beste Zucker, der für die Ernährung von erstklassiger Bedeutung ist und daher auch bei den erwähnten Störungen beachtet werden sollte, ist der Traubenzucker. Spricht man nun aber von Traubenzucker, dann stellen sich die meisten Leute den künstlich hergestellten Traubenzucker vor, wie er im Handel als weisses Pulver oder in Tablettenform erhältlich ist. Dieser Traubenzucker entspricht nun aber keineswegs dem, was uns die Natur unter diesem Namen darbietet. Er mag in der Medizin für verschiedene Zwecke verwendet werden und dort in gewisser Hinsicht gerechtfertigt sein, in der Ernährung müssen wir jedoch andere Grundlagen berücksichtigen. Wir müssen uns unbedingt an den natürlichen Traubenzucker halten, denn nur dieser entspricht ernährungsphysiologisch dem, was unser Körper benötigt. Wo und wie finden wir nun diesen Traubenzucker am billigsten und besten? Schon der Name gibt uns die Richtlinie, nämlich, in den Trauben. Wir erhalten heute ja in genügenden Mengen getrocknete Weinbeeren, Malagatrauben, Rosinen, Sultaninen und in all diesen Traubenarten finden wir jenen Zucker, der für unsere Ernährung als der beste bezeichnet werden kann. Man muss dabei nur darauf achten, dass man naturreine Produkte erhält. Helle Trauben sind meist geschwefelt und gebleicht und sollten solche Sultaninen und Weinbeeren nicht eingekauft werden, es sei denn, es handle sich um griechische Erzeugnisse. In Griechenland, vor allem in Südgriechenland wachsen nämlich die hellen Sultanas Rosinen, die als helle, ungebleichte Sultaninen in den Handel kommen. Diese Trauben werden, wie ich dies mit eigenen Augen sehen konnte, in der Sonne getrocknet und sind somit als reines Naturprodukt anzusprechen, besonders da, wo noch nicht mit Kupfervitriol gearbeitet wird. Leider hat auch in Griechenland diese Unsitte seit einigen Jahren Eingang gefunden, wenn auch noch nicht überall.

Chemischer Traubenzucker

Wieso nun auch ein künstliches Produkt als Traubenzucker bezeichnet werden kann, möchten wohl alle wissen, denen dies noch unbekannt sein mag. Er trägt diesen Namen nur, weil seine chemische Formel auf den gleichen Nenner gebracht werden kann, weil er also chemisch dem andern, dem echten Traubenzucker ähnlich ist. Er wird indes aus Stärke hergestellt, handle es sich nun um Kartoffel- oder Maisstärke. Er ist also gewissermassen ein Stärkezucker und verdient trotz seiner Formel-Verwandtschaft, den er in der Chemie einnimmt, vom Gesichtspunkt des Verbrauchers aus den Namen «Traubenzucker» nicht.

Fruchtzucker und Rohrzucker

An erster Stelle in der Zuckerfrage steht also der natürliche Traubenzucker. Nach ihm kommt der Fruchtzucker, wie wir ihn in frischen Früchten geniessen. Der Rohrzucker aber kann nur dann zu den wertvollen Zuckerarten gezählt werden, wenn er unraffiniert ist. Dieser im Handel bekannte Rohrzucker entspricht allerdings nicht ganz dem, was wir eigentlich streng genommen, wünschen. Der eingedickte Zuckerrohrsaft, also der sogenannte Basensirup, besitzt die vollen Werte, die wir suchen. Wird dieser nun eingedickt, wie ihn die Eingeborenen zu einer braunen, festen Masse einkochen, die durch das Lagern abstirbt und krümelig wird, dann haben wir in diesem Zucker das Ideale für den neuzeitlich eingestellten Menschen. Der gewöhnliche, im Handel übliche Rohrzucker hat dem weissen Zucker gegenüber gewisse Vorteile, da er noch ungefähr 2 % Mineralstoffe enthält, während diese beim weissen Zucker gänzlich fehlen. 80 % dieser vorhandenen Mineralstoffe nun reagieren basisch und 20 % sauer. Dies nun ist dem weissen Zucker gegenüber ein Vorteil wie praktische Erfahrungen und Versuche gezeigt haben. Er ist aber dessenungeachtet dem Trauben- und Fruchtzucker keineswegs ebenbürtig. Dieserhalb ist es vorteilhafter, unsere Fruchtmüesli, besonders wenn sie zur Ernährung der Kleinkinder und heranwachsenden Jugend dienen sollen, mit Frucht- oder Traubenzucker zuzubereiten. Wir können zu diesem Zweck die Weinbeeren einweichen und durch die Hackmaschine drehen oder im Turmix verarbeiten. Süssen wir mit diesem Naturzucker, dann haben wir den denkbar besten Süsstoff angewandt. Diese Art des Süssens benützen auch die Eingeborenen, das heisst, die Naturvölker mit gutem Erfolg.

Entwertete Produkte

Weisser Zucker sollte nicht auf den Tisch kommen, denn dieser stört den ganzen Mineralstoffwechsel und ist vor allem für die Knochen und die Zähne in bezug auf den Kalkhaushalt überaus nachteilig. Die gleichen Nachteile, die auf diese Weise der weisse Zucker in sich birgt, findet man auch bei den Getreidearten, also bei den in Stärkeform zur Verfügung stehenden Kohlehydraten, sobald diese entwertet sind. Weisszucker und Weissmehl sind sich daher in gewissem Sinne equivalent, indem sie sich bei der Beurteilung der Nachteile die Waage halten. Alle Weissmehlprodukte weisen also ähnliche Nachteile auf wie der weisse Zucker und sind, wenn wir uns gesund ernähren wollen, unter allen Umständen zu meiden.

Schmackhafte Zubereitung

Wohl kann man aus vollwertigen Produkten die schmackhaftesten Speisen zubereiten, aber es handelt sich hiebei um etwas Feingefühl, um Uebung und eine gewisse Küchentechnik. Die Hausfrau muss sich zu einer entsprechenden Umstellung bequemen, denn vollwertige Produkte sind nicht so leicht zu verarbeiten, wie die entwerteten. Wer glaubt, dass die Umstellung ohne gewisse Sorgfalt vor sich gehen kann, der täuscht sich. Man muss dabei unbedingt auch den Gaumen berücksichtigen und ihm volle Rechnung tragen, denn vollwertige Nahrung, die nicht schmackhaft zubereitet ist, spricht nicht an, und wir wollen doch uns und unsere Angehörigen für gesunde Kost gewinnen. Die Geschicklichkeit der Hausfrau muss also eingreifen, um die wissenschaftlichen Erkenntnisse praktisch in ansprechender Form zu verwerten, denn es wird kein Mensch auf die Dauer bei einer neuen Ernährungsreform bleiben ohne schmackhafte Zubereitung. Besonders kritisch können auch Kinder sein. So stellte einmal eine meiner Töchter, als sie noch klein war, auf einer Reise eine verzweifelte Tatsache fest, die sie mit entrüsteten Worten äusserte, nämlich: «Was gesund ist, ist nicht gut, und was gut ist, ist nicht gesund!» Es ist also notwendig, dieses Problem gut zu lösen, indem wir darauf bedacht sind, die vollwertige Nahrung auch schmackhaft zuzubereiten. Wir können hiebei allerdings noch mit der Umstellung unseres Gaumens rechnen, der bei den meisten von uns durch die Kulturnahrung verwöhnt ist. Mit einer gewissen Geschicklichkeit lässt sich auch in der Hinsicht manches erreichen und plötzlich schmeckt uns die entwertete Nahrung nicht mehr, weil wir den Gaumen wieder an die Naturkost gewöhnt haben.

Wer also unter den eingangs erwähnten Störungen zu leiden hat, tut gut daran, wenn er die gegebenen Ratschläge beachtet, denn durch die notwendige Umstellung wird langsam auch der Zustand wieder gebessert. Die Berücksichtigung naturgemässer Bedingungen hat meist auch den gewünschten Erfolg zu verzeichnen, denn die Natur lässt sich nicht immer ungestraft missachten. Sie hat ihre Gesetzmässigkeit, und wir tun besonders bei auftretenden Störungen gut daran, uns nach ihr zu richten, da gerade diese Störungen ein Allarmglöckchen sind, um uns vor grösserem Schaden zu bewahren.