Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 3

Artikel: Nachteile von Industriezucker und Weissmehl
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969468

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: 02.07.2025

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

Nachteile von Industriezucker und Weissmehl

Wo beide fehlen

Der frohgemute Indianerjunge, der sich auf dem Titelbild dieser Nummer allen Lesern freundlich und lebensbejahend vorstellt, ist ein Sprößling des einst berühmten Inkareiches. Bereitwillig ließ er sich von mir photographieren, als ich ihn in der Nähe von Cuzco auf einer Höhe von ungefähr 4300 m antraf. Dort hütete er ganz versteckt seine Lamaherde, und hätte er nicht von Zeit zu Zeit seiner Flöte einfache, kurze Melodien entlockt und damit angenehm die Stille der Landschaft unterbrochen, dann hätte ich den frischen, zufriedenen Jungen in seiner farbenfrohen Bekleidung inmitten von großen Steinquadern einer alten Inkaruine kaum bemerkt. Mit seinen Tieren war er besser vertraut als mit Fremden, denen er in dieser einsamen Höhe nur selten begegnet. Kein Wunder, daß er sich, trotz seiner innewohnenden, natürlichen Freundlichkeit, zuerst verlegen und scheu verschloß. Erst der Widerhall seines Flötenspiels öffnete sein Herz, denn diese Inkaleute, seien sie nun jung oder alt, sind für Musik sehr empfänglich. Wer ihnen auf der Blockflöte oder auch nur auf der Mundharmonika etwas vorspielen kann, der gewinnt ihr Vertrauen und kann mit ihnen auf diese Weise am ehesten in etwas nähere Verbindung treten. Kein Wunder, daß wir dieses einfache Mittel in kritischen Fällen stets benützten, denn meine Tochter führte auf unsern Reisen ihre selbst geschnitzte Bambusflöte immer bei sich, nicht nur zu unserer eignen Erbauung, sondern auch zum Oeffnen verschlossener Herzen. Wie einstmals die Kinder von Hameln den Flötentönen des Rattenfängers unwiderstehlich folgten, so können auch die Kinder des alten Inkastammes, ja sogar dessen Erwachsene, ihre Hemmungen verlieren, wenn sie weiche, melodische Flötentöne zu hören bekommen. Lachend zeigen dabei die Kinder, wie unser Junge auf dem Titelbild, ihre schönen, kräftigen Zahnreihen, die ihr gesundes, freundliches Aussehen noch um vieles verschönern, was jeden erfreut.

Hier oben bis auf 4500 m Höhe wächst natürlich auch ein vorzügliches Getreide, vielleicht das beste und gehaltvollste der Welt. Bekannt ist vor allem die ausgezeichnete Gerste dieser Gegend, die einen hohen Gehalt an Mineralstoffen aufweist. Auch Kartoffeln gedeihen hier bis über 4000 m Höhe. Diese bilden, nebst dem Vollgetreide, etwas Milch, wenig Fleisch, einem währschaften Brot und sehr schmackhaftem Gemüse die Hauptnahrungsmittel dieser Bergindianer. Industriezucker kennen sie nicht. Kein Wunder, daß die erwähnte, mineralstoffreiche Vollnahrung dem Hirtenknaben starke Knochen und schöne Zähne verleihen kann! Das ist das einfache Geheimnis der Natur, das dieses wertvolle Geschenk darreicht. Krankheiten, wie Tuberkulose, Kinderlähmung, Zuckerkrankheit und Krebs finden wir daher bei der frei lebenden Bevölkerung dieser Berggegend nicht. Nur in Cuzco selbst, einem interessanten Städtchen, das sich immer mehr dem Fremdenverkehr erschließt, besteht die Möglichkeit des allmählichen Eindringens verschiedener Zivilisationsschäden, die für die erwähnten Krankheiten verantwortlich sind. Dabei mag die Einnahme raffinierter Nahrungsmittel mit dem damit verbundenen Mineralstoff- und Vitaminmangel die Hauptrolle spielen.

Uebermäßiger Zuckergenuß

Der Zucker ist bestimmt am meisten daran beteiligt. Wenn auch der Rohrzucker etwas mehr Mineralbestandteile enthält, ist doch der allzu reiche Industriezuckerkonsum, wie er heutzutage üblich ist, an der mangelhaften Widerstandskraft, der Immunität gegen viele Infektionskrankheiten, wie Tuberkulose und Kinderlähmung, mitschuldig. Wie ich in der Praxis des öftern schon beobachten konte, vermag der weiße Zukker auch bei Nierenleiden sehr ungünstig zu wirken, da er sogar Schmerzen auslösen kann. Als bekannter Kalkräuber ist er aber vor allem auch an der Zahnkaries beteiligt. Es wäre daher bestimmt an der Zeit, daß sich die Eltern entschieden gegen die Un-

sitte wenden, alles zu zuckern, den Joghurt, die Salate, die Breie und auch den Milchkaffee. Aber auch das viele Schleckzeug sollte verschwinden, wenn man nicht Gefahr laufen will, daß die gesundheitlichen Grundlagen unserer Jugend nicht noch mehr zerrüttet werden. Man hüte sich auch davor, den künstlichen Traubenzucker als Ersatz des Industriezuckers zu verwenden, kann doch auch er keineswegs als vollwertig gelten.

Es braucht bestimmt eine gewisse Standhaftigkeit, sich umzustellen, denn die Mühen der Umschulung sind nicht klein. Aber das gesundheitliche Wohl der heranwachsenden Jugend ist sicher wichtiger als die störrische Auflehnung der Kleinen, mag diese auch in unliebsames Stampfen und Schreien ausarten. Eltern sollten stärker sein als ihre Kinder und besser wissen, was für sie gesundheitlich bekömmlich ist. Die Süßigkeit der Trockenfrüchte, der Feigen, Datteln und Weinbeeren genügt sicherlich, um auch das stärkste Bedürfnis nach Süßem zu stillen. Müesli kann man mit gehackten Weinbeeren und Rosinen süßen. Auch steht uns als bestes Süßmittel jederzeit noch der Honig zur Verfügung. Wir sollten immer darauf achten, nur mäßig Süßstoff zu verwenden, damit wir uns an mildgesüßte Speisen gewöhnen. Auf diese Weise läßt sich dem schädlichen Ueberkonsum von Industriezucker vorteilhaft entgegenwirken.

Was ziehen wir vor,
Weißmehl- oder Vollkornerzeugnisse?

Doch ist die Zuckerfrage nicht allein an der erwähnten Schädigung beteiligt, denn bekanntlich wirkt sich auch der regelmäßige Genuß von Weißmehlerzeugnissen verheerend aus. Weiße Teigwaren, Weißbrot, Weggli und anderes Weißmehlgebäck sind nicht dazu angebracht, uns gesundheitlich zu fördern, im Gegenteil. Früher hieß es noch überzeugend: «Schwarzbrot macht die Wangen rot,» während unser heutiges Frühstück mit seinen weißen Weggli überaus armselig geworden ist. Früher gab es auch noch keinen Schulzahnarzt, weil bei vollwertiger Nahrung die Zahnkaries noch nicht zur Selbstverständlichkeit geworden war. Wenn dies wieder erreicht werden soll, müssen Weißbrot und Weggli vom Tisch verschwinden und an deren Stelle ein gutes Vollkornbrot gewählt werden. Es läßt sich auch zwischen den mancherlei guten Arten abwechseln, so zwischen Vogels Flockenbrot, dem Waerland-Brot, dem Geiser-Brot, dem Bircher-Brot, dem Nussa-Brot und wie diese vollwertigen Brote alle heißen mögen. Welchem Brot wir uns auch zuwenden mögen, immer sollte es sich um ein solches aus dem ganzen Korn mit dem vollen Mineralstoffgehalt aus dem Getreide handeln. Nur auf diese Weise schaffen wir an einer gesunden Grundlage für unsere Kinder, denn nur durch eine natürliche, gesunde Nahrung können wir das Blut gesund erhalten, und nur ein gesundes Blut kann einem im Aufbau begriffenen Körper das geben, was zur Gesundheit und Widerstandskraft führt. Das ist die beste Grundlage, um gegen allfällig angreifende Infektionskrankheiten gewappnet zu sein. Selbst der konstitutionell belastete Körper wird dadurch genügend Abwehrkraft zur Verfügung haben, um eine Krankheit gut und ohne bleibende Folgen überwinden zu können. Es hängt somit ganz von der einsichtsvollen Einstellung vernünftiger Eltern ab, ob die Kinder gesundheitlich gefördert werden oder nicht. Bleiche, aufgedunsene Kindergesichter mit angesteckten Zähnen, wie auch rasche Ermüdungserscheinungen und wenig Ausdauer sind ein Warnsignal zu entschiedener Umstellung auf Naturnahrung. Damit zuzuwarten bis der Arzt mit besorgter Miene eine schlimme Krankheitsdiagnose bekanntgeben muß, ist reichlich spät, wenn nicht oft zu spät. Wer selbst mit dem anspornenden Beispiel vorangehen kann, hat viel gewonnen, denn Kinder besitzen einen ausgeprägten Nachahmungstrieb. Werden sie gewahr, daß den Eltern gesunde, natürliche Nahrung willkommen ist, dann wird sie auch ihnen vertraut. Immer und überall ist das Beispiel der Eltern die beste Lehre und das wirksamste Erziehungsmittel.