Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 4: Ohne Zucker ist das Leben doppelt süss

Artikel: Von Rüben, Rohren und dem Preis der Gesundheit : Zucker
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557659

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: 09.07.2025

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

Von Rüben, Rohren und dem Preis der Gesundheit: Zucker

Zucker macht das Leben süss.

Angeblich. Wenn man den verheissungsvollen Versprechungen der Zuckermafia Glauben schenken mag. Für die heimlichen Verführer sind wir jedenfalls eine leichte Beute, denn wer will sich nicht in die Welt der Zuckerbäckerkunst, Marzipanschweinchen, Sahnetorten und Lebkuchenhäuser zurückversetzen lassen. Dort schlagen schliesslich immer noch unsere alten Kinderherzen höher – was der Zuckerbranche das Buhlen um unsere Lüste so einfach und vor allem einträglich macht. Und das wider allen Verstand: Wir wissen alle, dass Zucker schädlich ist, und doch vergeht kein Tag ohne ihn. Oder doch?

Mehr als 100 Millionen Tonnen Zucker werden jährlich produziert, um unsere Lust auf Süsses zu stillen. Der Durchschnittseuropäer verzehrt gut 100 g am Tag, Kinder noch mehr.

Was wäre ein Jahrmarkt ohne Zuckerwatte, ein Festmahl ohne Dessert-«Krönung» oder eine Kinderfete ohne Mohrenköpfe? Trostlos und fade. Rein gar nichts in der Kulturgeschichte der Ernährung wird so sehr mit Glanz und Wohlstand, Zauber und Glücksgefühlen, Fitness und Wohlbefinden identifiziert wie unser aller liebstes Sugarbaby. Alles, was aus den kleinen weissen Kristallen gemacht wird, ist im doppelten Sinn süss: optisch und geschmacklich.

Nun stellen Sie sich aber mal vor, liebe Leserin, lieber Leser, Sie könnten Zucker nur mehr in der Apotheke kaufen. Warum denn das? – Dort ist er am besten aufgehoben! Zucker sollte man eher zu den Genussgiften rechnen, als zu den Grundnahrungsmitteln. Ein lebenswichtiges Nahrungsmittel, das man im Notfall immer auf Vorrat haben sollte, ist Zucker beileibe nicht. Sie wenden ein, wo man denn hinkäme, wenn man nicht blitzschnell Kraft, Energie und Konzentrationsfähigkeit in Form eines Schokoriegels tanken könnte oder Emma und Otto Normalverbraucher ihren Berufsstress und Ehefrust glatt ohne die rettende lila Kuh bewältigen müssten?

Lassen Sie uns den Faden wieder aufgreifen: Wir müssten in die nächste Apotheke stürzen, um uns den dringend nötigen «Schuss» Zucker zu verpassen. Ausgeschlossen, sagt der gelenkte Verbraucher, bis dorthin würden wir das gar nicht schaffen und längst dem Unterzucker erliegen. Von wegen! Energie, die uns zuckerhaltiges Süsszeug spendiert, verliert in Kürze seine Wirkung, Hungergefühle und Kraftlosigkeit verstärken sich noch mehr. Wo ist also die ver-

sprochene Powerwirkung, an die wir so gern glauben? Oder doch nicht? Ist es nicht vielmehr eine Sucht, der die ganze Welt erliegt? Schon beim Säugling fängt das Märchen an…

Das Wort «Zucker» lässt sich folgendermassen zurückverfolgen: Das italienische «zucchero» kommt von arabisch «sukkar» bzw. griechisch «sakcharon». Das arabische Wort ist aus dem Altindischen entlehnt, in dem «sarkara» Kieselsteine oder gemahlenen Zucker bezeichnet. Der chemische Fachausdruck für Zucker heisst «Saccharose».

Die Geschichte vom Rohr, das «Honig ohne Bienen gibt»

Die Apotheke als Verkaufsstelle des süssen Gifts ist kein so abwegiger Gedanke: im Mittelalter war das Gang und Gäbe. Damals betrachtete man die weissen Kristalle aus dem Fernen Osten als Heilmittel, das grammweise gegen Verstopfung und Blähungen verkauft wurde. Von Indonesien, Melanesien und Neuguinea aus soll sich das Zuckerrohr nach Indien, Persien und Ägypten verbreitet haben. Das erste schriftliche Zeugnis über seinen Anbau verdanken wir Alexander dem Grossen, der auf seinen Feldzügen in Indien das Rohr, das «Honig ohne Bienen gibt», mit Staunen beschrieben hat.

Der Handel mit dem süssen Saft der ausgepressten Rohrstücke wurde erst möglich mit der Erfindung der Kristallisationstechnik in Persien um das 6. Jahrhundert nach Christus. Venedig wurde Hauptumschlagsplatz des teuren, arbeitsintensiven und höchst begehrten Stoffs. Zunächst blieb er «Heilmittel» und auserwähltes Gewürz für die wenigen, die ihn sich leisten konnten – noch im 15. Jahrhundert waren drei Kilo Zucker eine komplette Ritterrüstung wert!

Das Zuckerrohr laugt in kürzester Zeit den Boden aus und macht ihn unergiebig. Trotzdem wird wie hier, im brasilianischen Bundesstaat Sao Paulo, jeder Zentimeter auf das tropische Rohr gesetzt. Die Folge: Die Grundnahrungsmittel werden verdrängt und müssen eingeführt werden, und der Kampf der Bevölkerung gegen Armut und Hunger wird immer noch schlimmer.

«Blutzucker» und Dreieckshandel

Mit Kolumbus begann schliesslich der unaufhaltsame Siegeszug des Zuckers, der wie keine andere Kolonialware mit der Geschichte des Menschenhandels verstrickt ist. Der karibische Boden erwies sich als äusserst günstiges Milieu für die indischen Setzlinge, die Kolumbus auf seiner zweiten Amerikareise in die Karibik mitnahm. Einziges Problem dabei war der Mangel an Arbeitskräften aufgrund der Ausrottung der Indianer in der Neuen Welt. Der Dominikanermönch Bartolome de los Casas fand in diesem Sinn quasi das «Ei des Kolumbus»: Warum nicht die robusten Neger aus Westafrika auf den Plantagen schuften lassen?

Wen die soziale, politische und ökonomische Komponente des Geschäfts mit dem Zucker interessiert, dem sei das Büchlein «Zum Beispiel Zucker» aus der Süd-Nord-Reihe des LAMUV Verlags empfohlen, Göttingen 1989, DM 7,80.

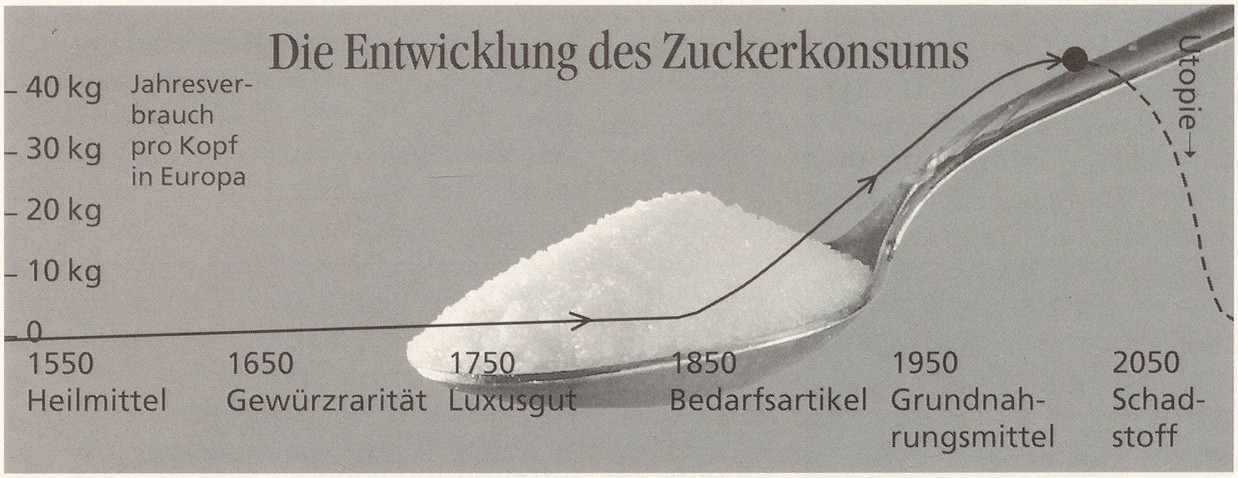
1517 kam das erste spanische Sklavenschiff in Santo Domingo auf der Insel Haiti an. Seitdem war die Erfolgsstory des Zuckerrohrs nicht mehr zu bremsen. Allein nach Santo Domingo wurde im 18. Jahrhundert fast eine halbe Million Sklaven verschleppt. Mit Waffen, Stoffen, Branntwein und allerhand Ramsch und Tand beladen, steuerten die Handelsschiffe die afrikanische Gold-, Elfenbein- und Sklavenküste an. Dort tauschten sie ihren ganzen Plunder gegen Schwarze ein, die anfangs arabische Menschenhändler für sie einfingen. Das nächste Ziel war Westindien (Karibik), wo sie die Sklaven gegen Zucker und Rum verkauften, was wiederum in ihren Heimathäfen einen stattlichen Gewinn abwarf. Diese Art des Kolonialhandels nennt man Dreieckshandel.

Zucker ist wie unser täglich Brot

Der Zucker etablierte sich im Lauf der Jahrhunderte zu einem festen Bestandteil unserer Ernährung, ja man könnte eigentlich sagen zu unserem täglichen Brot. Der Vergleich liegt auf der Hand, wenn man sich klarmacht, dass isolierter Zucker, das heisst alle industriell hergestellten Zuckerarten wie Haushaltszucker, Rohrohrzucker, Traubenzucker usw. (siehe Kasten unten) sogenannte «leere Kalorienträger» sind. Sie enthalten keinerlei wichtige Stoffe mehr, die wir zum Leben brauchen. Also keine Vitamine, Mineralien, Enzyme oder Spurenelemente. Anders gesagt, brauchen wir Zucker in keinster Weise, im Gegenteil er ist in vielerlei Hinsicht für uns schädlich und raubt uns sogar Vitalstoffe.

Das Zucker-Alphabet

- **Saccharose, Rohrzucker, weisser Kristallzucker**: Der uns bekannte weisse **Haushaltszucker,** egal ob aus Zuckerrohr oder -rübe hergestellt, besteht aus chemisch reinen Substanzen ohne andere Inhaltsstoffe. Dieser raffinierte Zucker ist durch den industriellen Herstellungsprozess all seiner natürlichen Bestandteile beraubt. Deshalb nennt man diesen Zucker auch isolierten, Fabrik- oder Industriezucker. Das deutsche Wort «Rohrzucker» bezieht sich unlogischerweise auch auf Rübenzucker.
- **Brauner Zucker**, auch **Rohzucker** genannt, ist nichts anderes als mit braunem Melassensirup eingefärbter weisser Haushaltszucker, der genausowenig Vitalstoffe enthält wie sein weisser Bruder, aber fälschlicherweise oft als gesünder eingestuft wird.
- **Vollrohrzucker**: Der Vollrohrzucker ist ebenfalls ein Industriezucker, nur durchläuft er nicht alle Herstellungsschritte des weissen Haushaltszuckers, so dass Mineralien und Vitamine in unbedeutenden Mengen noch enthalten sind. Er ist also ebenfalls eine Täuschung, da er unwesentlich «gesünder» ist als die anderen, aber in Mode.
- **Kandiszucker** besteht aus grossen weissen Zuckerkristallen, die mit Zuckercouleur oder Karamel gefärbt werden und genauso ungesund ist, wie der Normalzucker.
- **Traubenzucker**, auch **Dextrose** oder **Glucose** genannt, wird nicht aus Trauben gewonnen, sondern aus Mais- und Kartoffelstärke.
- **Fruchtzucker** oder **Fructose** wird nicht, wie der Name vermuten lässt, aus Früchten, sondern aus Rohrzucker und Traubenzucker industriell gewonnen, kommt aber natürlicherweise auch in Früchten vor.
- **Sucanat**



Und das Brot? In dem Mass wie unsere Vorfahren dazu übergegangen sind, Zucker in grossen Mengen zu verzehren, haben sich Unverträglichkeiten mit Vollkornprodukten eingestellt. Die Folge: Raffinierter Zucker oder welcher Industriezucker auch immer verlangt nach raffiniertem Mehl, auch Auszugsmehle genannt. Dies enthält wiederum kaum mehr irgendwelche lebensnotwendigen Energieträger im Gegensatz zu vollwertigen Mehlen.

Was wir anstelle von Zucker brauchen

Alle bislang aufgeführten Zuckerarten sind industriell hergestellte isolierte Konzentrate, die nichts mit dem natürlichen Zucker zu tun haben, den wir brauchen. Natürlicher Zucker, das sind nichts anderes als Kohlenhydrate, die in der Pflanze gebildet und im menschlichen und tierischen Körper im Stoffwechsel zu Energie umgewandelt werden, die zum Leben nötig ist.

Der Fabrikzucker besteht auch aus Kohlehydraten und setzt infolgedessen ebenfalls Energie frei, aber nur für kurze Zeit. Der Abbau von Kohlehydraten zu Energie braucht die Mithilfe von fünf Vitaminen aus dem B-Komplex (B1, B2, Nikotinsäure, Pantothensäure, Biotin). Der wesentliche Unterschied zwischen natürlichem und Fabrikzucker besteht nun darin, dass die natürlich süssen Lebensmittel (Reis, Kartoffeln, Obst, Getreide ...) selbst Vitamin B enthalten, so dass der Körper durch den Stoffwechsel nicht in einen Mangelzustand abrutscht. Ein Getreidekorn enthält beispielsweise gerade soviel Vitamin B, dass es die Kohlenhydrate abbauen kann. Fabrikzucker dagegen, der ja keinerlei Vitamine mehr besitzt, raubt dem Körper bei diesen Stoffwechselprozessen Vitamin B.

Der Krankmacher

Jetzt haben wir Ihnen schon die Lust auf die heutige Nachspeise verdorben, und nun kommt noch der dicke Hammer obendrauf: Zucker macht krank. Uns zu zeigen, hinter wievielen der sogenannten Zivilisationskrankheiten der Zucker steckt, hat sich vor allem Dr. Max O. Bruker zur Aufgabe gemacht. Die lange Liste, die eigentlich noch viel länger ausfallen müsste, soll Sie nicht abschrecken, sondern

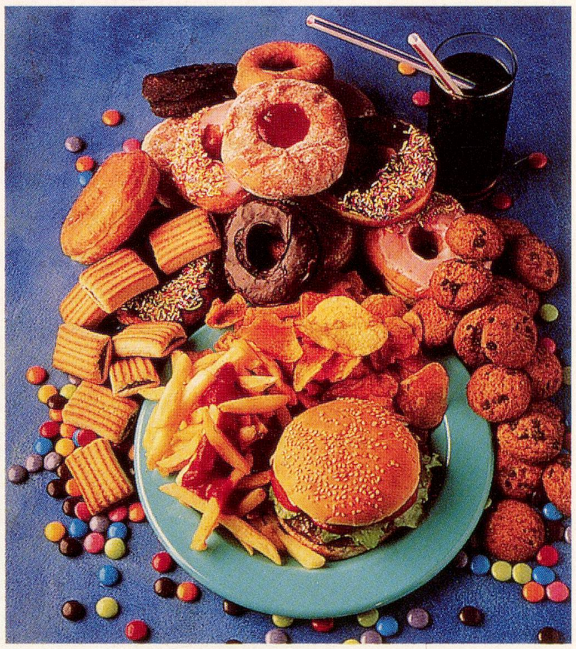
Apropos Zucker in Heilmitteln: Zucker und Alkohol sind die einzigen natürlichen Konservierungsstoffe und deshalb oft unvermeidbar – in diesen Mengen aber unbedenklich.

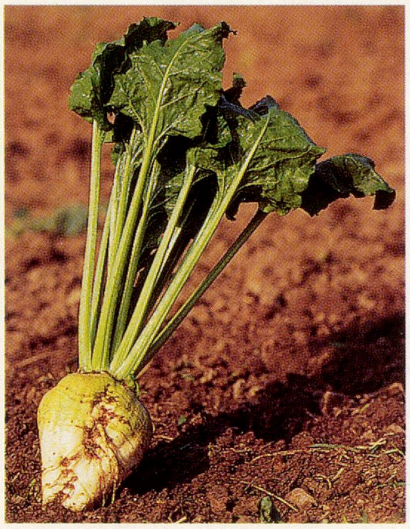
Das Zuckerrohr

Wildwachsendes Zuckerrohr wurde bisher nirgends entdeckt. Die Kulturpflanze (saccharum officinarum) entstand vermutlich aus der Mutation eines wilden Rohres in den Gangesniederungen. Botanisch gesehen ist Zuckerrohr ein Gras. Es gedeiht am besten bei viel Sonnenschein in feuchtwarmem Klima bei Durchschnittstemperaturen von 23 °C (Tropen, Äquator). Zucker wird durch Brechen, Hacken und Pressen in Zuckermühlen gewonnen. Das ausgepresste Holz (Begasse) dient als Heizmaterial, Füllstoff für Düngemittel oder zur Aufbereitung von Cellulose. Melasse ist ein Abfallprodukt bei der Zuckerherstellung und wird z.B. in der Viehfütterung verwendet.

Worin sich der Zucker versteckt

Fabrikzucker ist nicht nur in Süssigkeiten drin, sondern versteckt sich in vielen Lebensmitteln, vor allem in Fast Food: Ketchup, Senf, Remoulade, Dosensuppen, Limonade, Cola-Getränke, Salzgebäck, Fertigpizza, Würstchen, Mixed Pickles, Fertigsalatsaucen usw. Wenn Sie wirklich wissen wollen, was in Ihrer Mahlzeit enthalten ist, gibt es nur eins: selber machen auf vollwertig-biologischer Basis. Vorsicht auch vor den interessant gesund klingenden Bezeichnungen Maltose (Malzzucker), Lactose (Milchzucker), Dextrose, Glucosesirup, Saccharose: Dahinter verbirgt sich nichts anderes als isolierter Fabrikzucker.





Die Zuckerrübe

Die Zuckerrübe ist eine Kulturform der Runkelrübe (Beta vulgaris), deren Zuckergehalt die gleiche chemische Zusammensetzung hat wie der Rohrzucker. Der deutsche Chemiker Marggraf bereitete mit dieser Entdeckung 1747 dem Anbau von Zuckerrüben in Mitteleuropa den Weg. 1802 eröffnete sein Schüler Achard die erste rübenverarbeitende Zuckerfabrik in Schlesien. Die EG bestreitet ihren Zuckerbedarf inzwischen ausschliesslich mit Rüben und zählt mit einem Marktanteil von etwa 25% sogar zu den vier grössten Exporteuren. Sie produziert neben sinnlosen Butterbergen und Milchseen auch noch überflüssige Zuckerhüte.

ganz im Gegenteil Mut machen, bei welchen Erkrankungen der Verzicht auf Zucker unter Umständen ungeahnte Berge versetzen kann. Da sind z.B. die Krankheiten der Verdauungsorgane, in erster Linie der Leber, Galle und des Darms, Fettsucht, Mangelkrankheiten (siehe Gesundheits-Nachrichten 10/93 über Vitamin B1), Herz-Kreislaufkrankheiten (Herzinfarkt, Arteriosklerose u.a.), Stoffwechselkrankheiten, Nervenerkrankungen, Allergien oder Erkrankungen des Bewegungsapparats wie z.B. Rheuma. Wer sich für dieses wichtige Thema näher interessiert, sollte Dr. Brukers Standardwerk «Zucker, Zucker. Krank durch Fabrikzucker», erschienen 1991 im emu Verlag, lesen. Die Behandlungserfolge bei weitgehendster Einschränkung des Zuckerkonsums sprechen eindeutig für sich.

Honig war bis zur Weltherrschaft des Rohrzuckers das einzige natürliche Süssungsmittel – und hätte es auch besser bleiben sollen! Wer heutzutage gesundheitsbewusst und natürlich leben will, kommt nämlich wieder auf den Honig zurück, der in letzter Konsequenz tatsächlich der einzige nicht künstlich hergestellte Süssmacher ist. Der Fall Honig zeigt uns auch, wie wir mit dem süssen Stoff umgehen sollen: sparsam, weil er kostbar und etwas Besonderes ist! Die Bienen könnten die Unmengen gar nicht produzieren, die die Menschheit inzwischen an Süssmachern verschlingt. – A propos Karies: Nicht vergessen, dass auch Honig für die Zähne schädlich ist, er «klebt» sogar noch mehr am Zahnschmelz fest: Zähne putzen!

Ersatzstoffe für die Ersatzbefriedigung?

Der Fitness- und Schlankheitswahn der 80er und 90er Jahre verhalf allen Arten von künstlichen Süssmachern zum Durchbruch. Gutachten und Gegengutachten über die Krebsgefährlichkeit der Zuckerersatz- und Austauschstoffe sorgen immer wieder für Schlagzeilen, Süsstoffe werden verboten und wieder zugelassen. Im Grunde sind sie noch raffinierter als der gemeine Zucker: sie täuschen gesunde Ernährung vor. Die Tatsache unseres viel zu hohen Süssungsmittelkonsums wird damit aber nicht gedämpft, sondern sogar gefördert: Saccharin, Cyclamat, Aspartam, Acesulfam sind das Methadon der Zuckersüchtigen. Die meisten dürfen nach dem europäischen Lebensmittelrecht als «zuckerfrei» deklariert werden, weil sie im abstrakten Sinne des Gesetzes keine Zucker sind.

Höchst bedenklich und unübersichtlich ist die rasante Entwicklung genmanipulierter Zuckerersatzstoffe. Besonders vielversprechend für die süsse Zukunft der Zuckerlobby ist das Protein Thaumatin aus der westafrikanischen Regenwaldpflanze Thaumatococcus daniellii, das 2000mal süsser ist als Zucker. Dieser Niedrigkalorienstoff ist in der Schweiz unter dem Namen «Talin» zugelassen. Für die Herstellung wird kaum mehr auf die Regenwaldpflanze zurückgegriffen, sondern mit gentechnischen Methoden.

Auch viele Fruchtjoghurts sind Zuckerbömbchen, angereichert mit künstlichen Farb- und Aromastoffen. Kein Wunder, dass bei der heimtückischen Überschwemmung mit Zucker aller Arten bereits 50% aller Kinder mit drei Jahren Karies haben. (Öko-Test Sonderheft Nr. 5 190/91, «Kleinkinder»)

Der Weg vom Zuckerpüppchen zum Schleckermäulchen und schliesslich «süssen Dickerchen» ist ein unausweichlicher, wenn nicht das Kinderherz rechtzeitig auf den richtigen Weg gebracht wird, der deshalb noch lange kein bitterer sein muss.

Zuckerpüppchen – Schleckermäulchen – Dickerchen

Braves Kind bekommt ein Eis – und böses meistens auch; damit die Mama ihre Ruhe hat. Der Babybrei ist süss, die Gläschenmahlzeit ist gezuckert und der Kindertee natürlich auch. Die Sucht nach Süssem ist vorprogrammiert, das Verlangen nach Zucker in die Wiege gelegt; «Lebenslänglich von Geburt an!» lautet das Urteil, wenn man nicht eingreift und den unsinnigen Sinn nach Süss, Süsser, am Süssesten zu ganz normalen Geschmacksnerven zurückführt.

Ganz wichtig bei Kindern ist es folglich, die süssen Bomben nicht als Freizeitspass und Erziehungsmittel zu missbrauchen. Eine Kinderparty kann man mit ein wenig Einfallsreichtum auch ohne Orgien in Süss gestalten. Letztendlich sind gelungene Spiele viel schöner als die zuckrigste Schleckerei. Sollte sich Ihr kleiner Spatz trotz aller Ernährungsumsicht zu einem pfundigen Schatz mausern, dann lassen Sie den Arzt herausfinden, ob nicht z.B. Funktionsstörungen der Schilddrüsen, Nebennierenrinde, Bauchspeicheldrüse, Keimdrüsen oder der Leber dafür verantwortlich sind.

Wenn Sie sich nun fragen, womit man denn das Leben noch versüssen kann, dann bleibt nur die spartanische Antwort: am besten mit nichts! Aber rein auf der Ernährungsebene. Halten Sie sich stattdessen vor Augen, dass extremes Verschlingen von Süssigkeiten doch immer mit Ersatzbefriedigung zu tun hat! Süss und Frust passt so gut zusammen. Packen Sie den Süssigkeitsrausch lieber im Kern des eigentlichen Problems an und verschaffen Sie sich echte Befriedigung! Dann wird Ihr Leben vielleicht von innen her süsser.

Was uns bleibt, ist süsser, als Sie glauben!

1. Weniger ist viel viel mehr!
2. Lieber gar kein Zucker als ein ebenso schlechter Ersatz!
3. Kaufen Sie sich neue Kochbücher (Vollwertküche), wenn Sie die Ihren für Ihre Dessertkreationen immer zum tiefen Griff in die Zuckerdose verführen. Es geht auch anders.
4. Gehen Sie all den wohlklingenden Umschreibungen der Spielarten des Fabrikzuckers nicht länger auf den Leim, sondern stellen Sie lieber Ihre Geschmacksnerven um!
5. Ahornsirup, Birnendicksaft und Vollrohrzucker sind immer noch besser als Fabrikzucker.
6. Wenn Sie sich «entwöhnen», verspüren Sie zum Ausgleich dafür wieder viel mehr die «Süsse des Lebens», die nun mal in süssen Früchten, Dörrobst und Honig steckt.
7. Denken Sie an die «Apotheke»: verwenden Sie Zucker als seltenes Gewürz! Und wenn Sie's wirklich nicht lassen können, dann genehmigen Sie sich Ihre Portion Süsses, aber wirklich mit bewusstem Genuss und ohne Reue!