

Süss, aber nicht gezuckert

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 11: **Jetzt ist Saison für Sonnenhüte!**

PDF erstellt am: **15.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558472>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Süß, aber nicht gezuckert

In dieser Rubrik publizieren wir unveröffentlichte Dokumente sowie Auszüge aus vergriffenen Werken des Naturbeilkunde-Pioniers. Der nachfolgende Auszug stammt aus dem 1972 erschienenen, heute vergriffenen «Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete».

Es ist interessant, dass neben den saftigen, durststillenden Orangen auch noch die zuckersüßen Datteln in heißen Gegenden heimisch sind. Aber es ist bestimmt nicht unbegreiflich, wenn wir bedenken, dass die Beduinen auf ihren weiten Wüstenwanderungen täglich nur einige Datteln kauen müssen, um dadurch genügend genährt zu sein. Es ist wirklich erstaunlich, dass die Datteln 40 bis 50 Prozent eines wertvollen Zuckers besitzen. Nebst diesem enthalten sie auch noch eine erhebliche Menge von Kali, Kalk, Magnesium, Phosphor, Schwefel und anderen Mineralbestandteilen. Unter sämtlichen Früchten weisen nur noch Feigen und Rosinen einen so hohen Gehalt an ganz wertvollem Naturzucker auf. Es ist daher nicht von ungefähr, dass man Datteln als das Fleisch der Wüstenbevölkerung, nämlich der Beduinen und Araber, bezeichnet.

Süßhunger gesünder stillen

Wer Gelegenheit hat, sich in Mesopotamien oder am Persischen Golf aufzuhalten, kann sich an den Millionen von Dattelpalmen reichlich erfreuen. Aus urwüchsiger, mineralstoffreicher Erde erzeugen sie jährlich Tausende von Tonnen eines wunderbaren Fruchtzuckers. Während sich unsere Jugend die Zähne mit den vielen aus Industriezucker hergestellten Süßigkeiten verdirbt, sind die Datteln oft die einzige Süßigkeit der Oasen- oder Wüstenbewohner.

Wenn auch die Araberkinder ihr Süßigkeitsbedürfnis mit noch so reichlichem Ge-

nuss an Datteln stillen, bleiben ihre Zähne gleichwohl gesund, denn reine Naturerzeugnisse bereichern, da sie nicht entwertet sind, den Körper mit ihren Mineralstoffen und Vitaminen. Im Gegensatz zu den raffinierten Industrieerzeugnissen geschieht das Süßen der Fruchtspeisen mit natürlichem Frucht-

zucker. Dadurch erhält unsere Ernährung nicht nur ein hochwertiges Kohlenhydrat, sondern wie erwähnt, auch lebenswichtige Vitalstoffe. Dieser vorteilhafte Umstand trägt wesentlich dazu bei, Krank-

heiten zu verhüten, während entwertete Erzeugnisse solche begünstigen oder gar heraufbeschwören. Araberjungen, die sich vollwertigen Fruchtzucker aus den Dattelhainen von Mesopotamien beschaffen können, sind daher sicher in der Hinsicht begünstigt. – Auch wir können zwar in den Genuss von Datteln gelangen, sollten aber immer darauf achten, dass wir keine präparierten, sondern nur Naturdatteln einkaufen.

Bekannt ist auch das subtropische Indio in Südkalifornien als eine fruchtbare Dattelpalmengend. Im Schatten solcher Dattelhaine, die uns ihre reiche Süßigkeit gleich büschelweise darbieten, ist es bestimmt folgerichtig, sich mit der Zuckerfrage etwas eingehender zu befassen, denn könnte man nicht diesen wertvollen Naturzucker auf eine Art verwerten, dass er mithelfen könnte, den Industriezucker zu verdrängen?

Intakte Zähne dank Naturzucker

Wie leicht sich die umstrittene Zuckerfrage durch reine Naturkost lösen lässt, konnte uns bereits der Hinweis auf die Naturdatteln verraten. Unvergesslich ist für mich auch noch die Erinnerung an die scheuen Indianerkinder in Mittelamerika. Mit verlegenem Lächeln umringten sie uns und kauten dabei auf ihren Zuckerrohrstengeln herum. Das entsprach

«Es ist wirklich erstaunlich, dass die Datteln 40 bis 50 Prozent eines wertvollen Zuckers besitzen. Unter sämtlichen Früchten weisen nur noch Feigen und Rosinen einen so hohen Gehalt an wertvollem Naturzucker auf.»

ihrem Bedürfnis nach Süßigkeit, half ihnen aber auch ihre Hemmungen zu überbrücken. Fast alle Kinder lieben den Zucker, denn dieses einzigartige Kohlenhydrat löst auf unsere Geschmacksnerven jenen angenehmen Reiz aus, den wir als süß bezeichnen. Die kleinen Indianer huldigten indes nicht nur dem Zuckerrohr, sondern auch dessen rohpresstem Saft, der nachträglich auf dem Feuer eingedickt worden war, und den sie Pilosillo nannten. Wiewohl sie dieser dunkelbraunen, süßen Masse reichlich zusprachen, hatten diese Kinder erstaunlicherweise ausnahmslos schöne, starke Zähne. Sie dienten ihnen sogar oftmals als Werkzeug, da ihnen Messer oder andere Hilfsmittel fehlten. So stark waren sie. Warum schadete denn diesen Kindern der reichliche Zuckergenuss nicht, wie dies beim weissen Zucker der Fall ist?



Alfred Vogel auf einer Zuckerrohrplantage in Guatemala

Des Rätsels Lösung

Wieder kommt es auf einen Vergleich an, um des Rätsels Lösung zu finden. 90 Prozent unserer Kinder leiden trotz guter Zahnpflege mit Zahnbürste und Zahnpasta an Karies. An sie ergeht die Warnung, Zucker- und anderweitigen Süßigkeitengenuss unbedingt einzuschränken. Im Gegensatz hierzu weisen die Indianerkinder die schönsten, gesündesten Zähne auf trotz uneingeschränktem Zuckergenuss.

Dieser gegensätzliche Umstand ist wohl auf die Beschaffenheit der Süßigkeiten zurückzuführen. Der Zuckerstoff, den die Indianerjungend genießt, ist nicht rein, sondern mit allen Begleitstoffen, die ihm anhaften, versehen. Es handelt sich dabei um ein ganzes Gemisch von Mineralbestandteilen wie Kalk, Fluor, Magnesium, Mangan, Eisen, Kieselsäure, Phosphor und andere mehr.

Zuckerfrage im Auge behalten

Selbst wenn Erwachsene von der Naturkost zur Zivilisationskost umschalten müssen, macht

sich dies schon einige Jahre später durch auftretende Nachteile geltend. Vor allem ist der gesunde Zustand der Zähne stark gefährdet. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass Süßigkeiten und raffinierter Zucker an den gesundheitlichen Schädigungen beteiligt sind.

Man sollte sich nicht täuschen lassen und unbedingt Abhilfe beschaffen, denn Honig und naturreine Trockenfrüchte können uns mit einwandfreiem Süsstoff versehen. Unsere Süßspeisen lassen sich damit genügend süßen, so dass wir nicht vom Industriezucker in irgendeiner Form abhängig sind.

Kauen wir während des Tee-trinkens schöne Naturdatteln, dann süßen sie uns den Tee wunderbar. Auch Frischbananen, in kleine Stücke zerschnitten, helfen das Müesli angenehm süßen. Man muss nur ein wenig Sinn haben, dann kann man sich gut behelfen, ohne zum Industriezucker greifen zu müssen.

Auf alle Fälle sollte man der Zuckerfrage die notwendige Aufmerksamkeit zukommen lassen, denn wenn man erfasst, worum es geht, kann man seinem Gesundheitszustand dadurch wesentlich dienen. Man muss sich einfach bewusst sein, dass Naturerzeugnisse zum Guten wirken, während uns entwertete schwer zu schaden vermögen. In heissen Ländern, wo viele Früchte zur Verfügung stehen, lässt sich das Problem eher lösen, es sei denn, wir müssen wegen des Zustands unserer Leber auf Früchte verzichten.

Naturdatteln bekommen Sie u.a. in Reformhäusern, Naturkost- und Weltläden. Bio-Datteln mit der «Knospe» sind zum Preis von Fr. 7.40 für 300 Gramm auch zu beziehen bei:

A.Vogel GmbH, Postfach 43
CH 9053 Teufen
Tel. 071/333 10 23, Fax 071/333 42 74