

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge  
**Herausgeber:** Bioforum Schweiz  
**Band:** 22 (1967)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Ernährung, Süssigkeiten und Gesundheit  
**Autor:** Brucker, M.O.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-890182>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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

# Ernährung, Süßigkeiten und Gesundheit

Dr. med. M. O. Brucker, Lemgo

So oft schon und immer wieder habe ich den Freunden der «Vierteljahrsschrift» Erkenntnisse und Grundsätze für eine der Gesundheit und Leistungsfähigkeit dienende Versorgung unseres Körpers zu wissen getan.

Es ist nicht immer leicht, im «Dschungel» der Ernährungswissenschaft den richtigen Weg zu finden. Gar viele Interessen spielen bei der Ansichtsbildung mit. Täuschung und Tarnungen sind auch hier wichtige Mittel der «Kriegführung».

Diesmal sollen nun einmal die Ansichten eines Arztes, der mitten in der Praxis steht, Aufnahme finden. Als Leiter und Chefarzt eines großen Sanatoriums muß er sich ja von berufswegen mit den Fragen auseinandersetzen: was ist Störung der Gesundheit — also Krankheit —, wie kann die Störung behoben werden?

Seine Ausführungen sind erschienen in der Schweiz. Monatszeitschrift für die kneippische naturgemäße Lebens- und Heilweise, 12/1965.

Wir wollen gut aufpassen, was er uns zu sagen hat über die *Vorsorge*, daß es nicht zu Störungen kommt, denn das wissen wir alle: *Vorsorgen ist besser oder leichter als heilen, und die Gesundheit pflegen billiger, als Störungen beheben.*

Frau Dr. M. Müller

Die täglichen Gespräche des Arztes mit Kranken und ihren Angehörigen zeigen, daß eine erschreckende Unkenntnis über die wahren Ursachen der Krankheiten besteht. Selbst Kranke, die schon Jahrzehnte an chronischen Störungen leiden, haben nicht die geringste Ahnung, daß es sich dabei um einen ernährungsbedingten Zivilisationsschaden handelt. Sie wissen oft noch nicht einmal, daß es überhaupt Krankheiten gibt, die durch Fehler in der Ernährung verursacht sind. Fehlendes Wissen und daraus entstehende falsche Vorstellungen sind die Quelle vieler Gesundheitsstörungen. Zum Verständnis aller Fragen, die etwas mit der Beziehung zwischen Krankheit und Ernäh-

rung zu tun haben, ist daher exaktes Wissen unerlässlich. In ganz besonderem Maße gilt dies für das Problem «Zucker», da dieser infolge seiner Zwitterstellung als Nahrungsmittel und zugleich Genußmittel in besonderer Weise die Gemüter bewegt. Denn Diskussionen um Genußmittel (Tabak, Alkohol, Kaffee) werden nur selten objektiv auf dem Boden exakten Wissens geführt. Private Meinungen, die auf gefühlsbetonten Einstellungen, Vorurteilen und mangelnder Fachkenntnis beruhen werden gerade auf diesem Gebiet mit Leidenschaft verfochten.

### *Alte Ernährungslehre*

Alle Ansichten, die man heute im Volk über Ernährungsfragen zu hören bekommt, sind noch der Ausdruck der veralteten klassischen (orthodoxen) Ernährungslehre. Sie besagte, daß die Nahrung eines Menschen ausreichend und richtig sei, wenn sie die drei Grundnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlehydrate in ausreichender Menge enthalte. Diese Ernährungslehre, die dem damaligen lückenhaften Wissen entsprach, mußte zwangsläufig dazu führen, daß in der Rangordnung der Nahrungsmittel dasjenige den höchsten Wert zuerkannt bekam, das auf kleinstem Raum die größte Zahl von Kalorien enthielt. So entstand die Tendenz, Nährstoffkonzentrate zu schaffen. Diese Konzentrate wurden als besonders nahrhaft von der Wissenschaft nicht nur allen Menschen gleichermaßen empfohlen, sondern in besonderer Weise auch den Kranken, was sich als sehr verhängnisvoll erwiesen hat. Es war nur logisch, daß auf dieser Lehre fußend, auch die Hersteller dieser konzentrierten Nährstoffe bemüht waren, für eine weltweite Verbreitung und Vertiefung dieser Vorstellungen zu sorgen. Sie taten dies mit gutem Gewissen; denn sie fußten ja auf wissenschaftlich anerkannten Tatsachen und hatten dazu den wirtschaftlichen Gewinn. So war es selbstverständlich, daß die sich hieraus entwickelnde Nahrungsmittelindustrie, die immer streng nach den Prinzipien der alten Ernährungslehre arbeitete, auch auf die staatliche Fürsprache verweisen konnte.

### *Moderne Ernährungslehre*

Mit der Entdeckung der Vitamine kam zwangsläufig die Erkenntnis, daß die alte Ernährungslehre den Tatsachen nicht mehr gerecht wurde. Schlag auf Schlag wurden neue Stoffe

entdeckt, die sich als ebenso notwendig für die Erhaltung des Lebens erwiesen wie die drei Grundnährstoffe.

So trat die moderne Ernährungslehre auf den Plan, die neben den kalorientragenden Nährstoffen, die Vitalstoffe miteinbezieht. Zu den Vitalstoffen erster Ordnung gehören die Enzyme, Gene und Hormone, zu denen zweiter Ordnung die Vitamine, Coenzyme, Haupt- und Spurenelemente, die ungesättigten essentiellen Fettsäuren, die exogen essentiellen Aminosäuren und die Duft- und Geschmackstoffe.

Nachdem die Wissenschaft die unumstößlichen Tatsachen erarbeitet hat, daß die Nährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlehydrate, die mehr die statische Rolle der Kalorienspender spielen, zu ihrer Verarbeitung die dynamischen Substanzen und Systeme der Vitalstoffe nötig haben, müßten eigentlich aus diesen Erkenntnissen der neuen dynamischen Ernährungslehre mit Notwendigkeit die praktischen Schlußfolgerungen gezogen werden. Zunächst erwächst daraus für die Verantwortlichen die Pflicht, dieses Wissen unermüdlich in das Volk zu tragen, und kein Berufsstand ist dazu so berufen wie der des Lehrers.

Die praktische Schlußfolgerung aus der neuen Ernährungslehre lautet: Bevorzugung naturbelassener Nahrung, welche die Versorgung mit allen Vitalstoffen garantiert, und Abwendung von den Industrienahrungsmitteln.

### *Ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten*

Zu den ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten, die in erster Linie durch Vitalstoffmangel verursacht sind, zählen:

1. Die Zahnkrankheiten. 95 Prozent der zivilisierten Menschen sind von ihnen befallen. Der Gebißverfall ist zugleich der klassische Maßstab für den Grad des Zivilisationsschadens bei Völkern und Einzelnen.

2. Die chronischen Magen-Darm-Krankheiten, die ihrerseits wieder Wegbereiter für Stoffwechselkrankheiten sind. Jeder zweite leidet daran.

3. Die Herz- und Kreislaufkrankheiten. Sie stellen die meisten Todesfälle im mittleren Alter. Jeder dritte zivilisierte Mensch stirbt daran.

4. Krankheiten des Nervensystems. Hier spielt der Industriezucker durch Vitamin B<sub>1</sub>-Entzug eine führende Rolle.

5. Krebs. Jeder Fünfte stirbt daran.

6. Die Erkrankungen des Bewegungs- und Bindegewebsapparates, der sogenannte rheumatische Formenkreis.

Die Tragik dieser Entwicklung kommt besonders zum Bewußtsein, wenn man weiß, daß alle diese zivilisatorisch bedingten Erkrankungen vor 100 Jahren praktisch überhaupt nicht vorhanden waren. Für die Prophylaxe ist es daher ausschlaggebend, zu wissen, daß diese Schäden ernährungsbedingt sind. Der grundsätzliche Wandel, der sich im Laufe der letzten 100 Jahre auf dem Nahrungsmittelgebiet ereignet hat, ist der Einbruch der Technik. Beachten wir, daß diese Entwicklung durch die falschen Vorstellungen der alten Ernährungslehre hervorgerufen und getragen wurde.

#### *Die Rolle des Industriezuckers und der Feinmehlprodukte*

Betrachten wir die Verhältnisse im einzelnen, so zeigt sich, daß es hauptsächlich zwei Nahrungsmittel sind, die von der Technik zu einem vitalstoffarmen bzw. -freien Nährstoff umgewandelt und zugleich im Riesenausmaß verzehrt werden: Die Feinmehle und der Industriezucker. Durch den Massenkonsum werden sie zu den Totengräbern der zivilisierten Menschheit. Alle anderen Nahrungsmittel, die ebenfalls in größeren Mengen genossen werden, wie Gemüse, Fleisch, Kartoffeln, Milch und Milchprodukte, Obst und ähnliches werden nicht in einem solchen Grade von der Industrie verarbeitet. Es geschehen zwar auch bei diesen Nahrungsmitteln gewisse Eingriffe zur Konservierung und mechanischen Zerteilung (sog. «Teilnahrungsmittel» wie etwa Säfte), aber im Vergleich zu den beiden Massenkonsumartikeln des Feinmehls und des Industriezuckers spielen diese für die Entstehung ernährungsbedingter Krankheiten eine zweitrangige Rolle. Vor 100 Jahren assen die Menschen vorwiegend die Naturprodukte, die der Bauer erzeugte. Heute aber hat sich zwischen den Bauern und den Verbrauchern die Nahrungsmittelindustrie eingeschaltet.

#### *Wissenschaftliche Daten*

Der Fabrik- bzw. Industriezucker ist der aus den Zuckerrüben oder dem Zuckerrohr durch chemische Verfahren extrahierte reine, isolierte Rohrzucker. Rohrzucker (Saccharose) ist eine chemische Bezeichnung, unabhängig davon, ob er aus

dem Zuckerrohr oder der Zuckerrübe gewonnen ist. Er ist der «gewöhnliche» tägliche Verbrauchszucker. Dabei spielt es keine Rolle, ob er weiß oder braun ist. Selbstverständlich rechnet auch der chemisch reine, industriell gewonnene Traubenzucker zum Fabrikzucker.

Der Zucker wird im menschlichen Organismus bei seiner Aufschließung über verschiedene Zwischenstufen bis zu Kohlensäure und Wasser abgebaut. Die Zwischenprodukte dienen aber auch im Zusammenwirken des Fett- und Eiweißstoffwechsels zum Aufbau von wichtigen Körpersubstanzen. Für alle diese Reaktionen wird Vitamin B<sub>1</sub> (neben anderen Vitalstoffen) benötigt. Der isolierte Zucker ist daher ein Vitamin-B<sub>1</sub>-Verbraucher ersten Ranges. Die große Gefährlichkeit des Fabrikzuckers liegt also nicht nur darin, daß er selbst frei ist von allen Vitalstoffen (also auch von Vitamin B<sub>1</sub>), sondern daß er ein Vitamin-B<sub>1</sub>-Räuber ist. Die dadurch auftretende Gefahr könnte gebannt werden, wenn in der übrigen Nahrung genügend B<sub>1</sub> vorhanden wäre. Hier zeigt sich nun die verhängnisvolle Rolle, die die Feinmehlprodukte, das Graubrot, das Weißbrot und die sogenannten Teigwaren im Zusammenhang mit dem Industriezucker spielen. Der Hauptlieferant von Vitamin B<sub>1</sub> in unserer Nahrung ist der Getreidekeim. Der Bedarf des Menschen an Vitamin B<sub>1</sub> kann daher nur gedeckt werden, wenn der Getreidekeim mit genossen wird. Aber nur das Vollkornmehl enthält die vitalstoffhaltigen äußeren Schichten des Korns und den Keim. Im Feinmehl ist daher nicht mehr genügend Vitamin B<sub>1</sub> enthalten. So ist die Nahrung aller zivilisierten Menschen in erster Linie durch einen dauernden Vitamin-B<sub>1</sub>-Mangel gekennzeichnet. Durch statistische Erhebungen ist dies für breite Volksmassen in Europa erwiesen. Der Vitamin-B<sub>1</sub>-Gehalt ihrer Nahrung liegt bei etwa 0,8 mg pro Tag, während die Weltgesundheitsorganisation den täglichen Mindestbedarf auf 1,5 mg festgesetzt hat. Wird dieser an sich schon gefährliche Mangelzustand noch durch den Genuß des Vitamin-B<sub>1</sub>-Räubers Industriezucker verstärkt, so kommt es zu den katastrophalen Verhältnissen, die heute die Kost des zivilisierten Menschen kennzeichnen und die Ursache für die ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten darstellen. Schon allein die wissenschaftlichen Ergebnisse der Vitamin-B<sub>1</sub>-Forschung bringen einen unumstößlichen Beweis dafür, daß der Mangel an

Vitamin imstande ist, praktisch jede Krankheit zu erzeugen, da ein gestörter Ablauf des Kohlenhydratstoffwechsels eine Art Kettenreaktion von Störungen im gesamten Stoffwechsel hervorbringen muß. Berücksichtigt man aber noch die anderen Vitalstoffe in gleicher Weise, so erkennt der Wissende, welche gefährlichen Seiltanz die heutige Menschheit wagt.

(Schluß folgt)

## Von neuen Büchern



Im J. F. Steinkopf-Verlag Stuttgart erschienen die beiden gediegenen Geschenkbändchen:

*Jeremias Gotthelf - Gottes dunkle Gerechtigkeit*

*Carl Hilty - Durch offene Türen*

Im Gotthelf-Büchlein sind die drei Erzählungen wiedergegeben: Die Wege Gottes und der Menschen Gedanken - Ich strafe die Bosheit der Väter - Die schwarze Spinne.

Wer Jeremias Gotthelf kennt, freut sich, daß der Verlag die drei Erzählungen dieses gewaltigen Predigers von Lützelflüh, zu einem sehr hübschen Geschenkbändchen zusammengefaßt hat. In der Einführung wird von ihm geschrieben:

Das Werk Albert Bitzius', der sich als Dichter Jeremias Gotthelf nannte, ist in der westeuropäischen Literatur vielleicht das erstaunlichste Beispiel für diese Unmittelbarkeit des Erzählens. Eine brennende Ungeduld, übers Papier hinweg dem Leser an den Leib, an Herz und Nieren zu dringen, erfüllt seine Bücher. «Oh, wenn man doch ohne dies langweilige Gekritzeln seine Gedanken mit der bloßen Kraft des Willens aufs Papier zaubern könnte, daß das Papier gleichsam der

unmittelbare Spiegel der Seele wäre, oh, das wäre herrlich!»

Von Carl Hilty wird in der Einführung zum zweiten Geschenkbändchen geschrieben:

Carl Hiltys eigenwüchsige Gestalt mutet den Gebirgskenner an wie einer jener unverlässlichen Bergführer, in deren Hut und Leitung man sich vertrauend auf den Weg zur steilsten, anscheinend unzugänglichsten Firnspitze wagt, weil man weiß, daß er einem zwar viel und Schweres, aber nichts zumutet, was die Kraft eines normalen gesunden Menschen übersteigt. Sein Gang ist stet und sicher, weder eilig drängend, noch überflüssig verweilend. Vor allem aber fühlt man, daß er Ziel und Weg aus hundertfältiger eigener Erfahrung und Übung kennt und sich daher auch aller Hindernisse und Schwierigkeiten bewußt ist, die es dabei zu bewältigen gilt.

Hiltys hohes Ziel ist, mit einem Wort gesagt: Gottesnähe, ja Gottesfreundschaft. Sie gilt ihm als das Einzige und Höchste, dem er den Ausdruck «Glück» in vollem Maß zubilligt.