

Woher stammt die Naschsucht und wohin kann sie führen?

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **39 (1982)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-969958>

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.

Woher stammt die Naschsucht und wohin kann sie führen?

Mütter, die glauben, mit ihren kleinen Lieblingen Bedauern haben zu müssen, wenn diese ungesüsste Schoppen zu trinken bekommen, legen den Grundstein zu deren Naschsucht, sobald sie Weisszucker zum Süssen verwenden. An ungesüsste Schoppen aus Naturreis, Vollgerste, Haferkernen oder sonst einem Vollgetreide zubereitet, gewöhnt sich schon der Säugling, wenn er nichts anderes kennt. Wird er jedoch frühzeitig durch das Süssen der Nahrung mit Weisszucker verwöhnt, dann wirkt sich dies gesundheitsschädigend für ihn aus, ist doch diese Unsitte in der Regel für Kalk- und Eisenmangel verantwortlich, wie auch für allerlei Avitaminosen. Nur allzuoft verlieren Kleinkinder später schon nach einigen Monaten ihre Milchzähne dieserhalb, und auch die Zahnkaries beruht auf der erwähnten Unsitte. Meist geschieht das Süssen der Nahrung, um das Kind bei guter Laune zu halten. Aber man fördert damit schon im Säuglingsalter die Voraussetzung zur späteren Naschsucht. Will man eine Säuglingsnahrung leicht süssen, dann hat dies mit ganz wenig Honig zu geschehen, mit Malzextrakt oder Traubenkonzentrat. Man muss dabei aber immer bedenken, dass dadurch das Süssigkeitsbedürfnis geweckt wird und später dem Kleinkind bereits anhaftet. Solcherlei Gewohnheiten sind wie jene kleinen Füchse, die den Weinberg verderben. Die einmal gepflegte Naschsucht gehört bildlich zu diesen kleinen Füchsen, die eine gesunde Grundlage zu schädigen vermögen. Es ist schwer, einem Kind die Naschsucht wieder abzugewöhnen, denn in der Regel wird es von ihr beherrscht. Wie verlockend sind doch die vielen Konditoreiwaren aus weissem Zucker hergestellt. Schokolade, Bis-

kuits, Bonbons und anderes mehr dieser Art dient als Zwischennahrung in der Schule und später im Büro und am Arbeitsplatz. Man hat sich angewöhnt, immer wieder zu naschen, wodurch es schwerlich möglich ist, einen gesunden Appetit für die Hauptmahlzeiten entwickeln zu können. Sind Kinder oder Erwachsene einmal einer solch typischen Naschsucht verfallen, dann sollten sie sich wenigstens gesunde Süssigkeiten zuhalten, Datteln, Feigen, Weinbeeren, Rosinen und andere naturreine Trockenfrüchte. Diese können als vollwertiger Ersatz von Weisszuckerprodukten eingeschaltet werden, denn dadurch lassen sich Mangelerscheinungen vermeiden. Sind sie bereits vorhanden, können sie auf diese Weise am ehesten ausgeglichen werden. Mit der Naschsucht hängt unwillkürlich auch das heutige Erstreben einer schlanken Linie zusammen, lauter Unnatürlichkeiten, die den vielen ungesunden Lebensgewohnheiten unserer Tage anhaften. Die Naschsucht ist heute wirklich sehr stark verbreitet. Oft liegt in den Schubladen der Sekretärinnen mehr Schokolade und anderes Schleckzeug als ein notwendiger Gummi und genügend Bleistifte. Sogar Zigaretten und Feuerzeug mag sich dort eingeschmuggelt haben als weitere Sucht, die der Gesundheit noch bedenklicher im Wege steht als das übliche Naschen. Es wäre wohl besser, den Geist mit gesunder Nahrung zu versehen, weil das menschliche Dasein ja nicht allein auf materieller Speise beruht, sondern einen harmonischen Ausgleich kennen sollte. Hüten wir uns also vor der schädigenden Naschsucht, und seien die Mütter in Zukunft weise, indem sie ihre Kinder vor Verwöhnung zu bewahren wissen.

Die gefährdete Berufsethik der Neuzeit

Die Neuzeit brachte uns im Berufswesen gegenüber früher verschiedene Veränderungen mit sich. Dies ist allerdings nicht verwunderlich, wenn man die auffallenden

Errungenschaften der Technik und Chemie in Betracht zieht. Das hatte unwillkürlich auch ein Ankurbeln der Industrie zur Folge. Mancher verliess daher seine beschwer-