Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 1 (1941)
Heft: [3]

Artikel: Yoghurt
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554218

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

ölhaltige Pflänzlein benannt, das nur an gesunden, schattigen Wässerlein oder im guten Waldboden wächst.

Würmer mögen den Bärlauch nicht leiden und wer Darmgasen und Blähungen unterworfen ist, sammle nun Bärlauch und bereite ihn wie Spinat, oder auch roh geschnitten unter den Salat.

Alten Leuten, die unter Arterienverkalkung leiden und deren Atem, infolge Brustverschleimung behindert ist, soll man jeden Frühling Bärlauchsalat geben, eventuell auch fein geschnitten unter die Kartoffel- oder Gemüsesuppe mengen.

Bärlauch kann man ohne Gewürz in Oel oder Fett dämpfen und ein zartes, feines Gemüse, das besonders zu Diätkartoffeln sehr gut schmeckt, ist servierbereit.

Wieviele gute Werke bringt doch der jungfräuliche Boden des Waldes hervor, wir müssen nur zugreifen, um davon Nutzen zu ziehen.

Yoghurt

Ob das patriarchalische Alter von weit über 100 Jahren, das bei den Balkanvölkern sehr oft noch erreicht wird, wirklich mit der regelmäßigen Einnahme von Yoghurt zusammenhängt oder nicht, können wir nicht mit Sicherheit beweisen. Bewiesen ist jedoch, daß Yoghurt sehr gesund ist und besonders bei schlechter oder mangelhafter Darmtätigkeit, bei Gärungen, Darmgasen und anderen Leiden der Verdauungsorgane sehr gut wirkt und vielfach sogar als Heilmittel angesprochen werden darf.

Yoghurt ist auch ein ganz vorzügliches und leicht verdauliches Nahrungsmittel, und mancher, der kein Freund der Milchprodukte ist, findet im Yoghurt ein schmackhaftes Produkt. Besonders jetzt, wo der Rahm nicht erhältlich ist, kann Yoghurt, sahnig geschlagen, zu Salaten ganz gut verwendet werden.

Wenn Sie Yoghurt selbst herstellen, kommt das Glas auf zirka 7 Cts. zu stehen und ist somit eine ganz billige und gesunde Nahrung und die Anschaffung eines Apparates ist in kurzer Zeit amortisiert. Verlangen Sie in Ihrem Reformhause einmal einen Prospekt vom Para-Yoghurtapparat und denken Sie daran, daß ein Yoghurtapparat eben so selbstverständlich in jedem Hause stehen sollte, wie eine Nähmaschine.

Kochsalz

In der Schule habe ich seinerzeit gelernt, der Mensch müsse 7 kg Kochsalz pro Jahr einnehmen, sonst würde er krank. Obwohl der Mensch ohne Kochsalz nicht leben kann, denn diese interessante Verbindung von Chlor und Natrium findet man im Blute, in den Zellen, im Schweiß, im Augenwasser, im Urin, ja fast überall im Körper treffen wir Kochsalz in irgend einer Funktion, ist doch die Schlußfolgerung mit den 7 kg Salz absolut nicht richtig. Gemeint wurde natürlich mit diesen 7 kg Salz das kristallisierte Salz, wie es aus der Saline erhältlich ist, und nicht etwa das Salz, das in den Pflanzen in organisch gebundener Form enthalten ist. Wenn wir dieses Salz dazu rechnen, kann die Behauptung über das Salzbedürfnis des Menschen eher richtig sein, denn die meisten Pflanzen, vor allem die Gemüse, wie z. B. die Zwiebel und der Lauch, enthalten ziemlich viel Kochsalz.

Kochsalz ist also ein lebensnotwendiges Produkt, jedoch, wir wollen einmal untersuchen, was ein Uebermaß von Kochsalz im Körper für Nachteile, eventuell sogar Schäden verursachen kann.

Wir wissen von Nierenärzten, daß sie bei Erkrankung der Nieren die Einnahme von Kochsalz (also Salinensalz) stark einschränken, eventuell sogar ganz verbieten. Wir wissen auch von Professor Sauerbruch und Dr. Gerson, daß bei Tuberkulose der Kochsalzgenuß enorm eingeschränkt wurde, und die Gerson-Sauerbruchsche Diät hat sich besonders infolge der Salzarmut sehr gut bewährt.

Viele Aerzte, wie auch Dr. Bircher-Benner und vor allem der bekannte Reformarzt Dr. Riedlin, haben vor den Schädigungen des übermäßigen Kochsalzgenusses gewarnt, und Dr. Riedlin hat sogar eine sehr interessante Schrift herausgegeben über Kochsalz.

Wir belasten nämlich in erster Linie unsere Nieren, denn alles überschüssige Kochsalz muß durch die Nieren oder Hautporen ausge-