Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 1

Artikel: Die Heilwirkung der Milchsäure
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553682

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: 16.07.2025

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

Die Bruchos können übrigens auch Skorpionen-, Spinnen- und Schlangenbisse ohne Nachwirkungen in Ordnung bringen, wenn man sie sofort aufsucht. Durch ihre Behandlungsmethoden und Mittelanwendungen könnte man vielleicht manch einen günstigen Fingerzeig erhalten, wenn sich all dies vom Dämonismus, mit dem sie eng verbunden sind, befreien liesse. Das pflanzliche Wissen aus diesem Knäuel der Verwirrung nutzbringend herauszuschälen, ist uns nicht möglich, obwohl sich bestimmt noch manche Pflanzen, die in jenen Gegenden gedeihen im Kampf gegen unsere Leiden als nützlich und sehr hilfreich erweisen würden.

Die Heilwirkung der Milchsäure

Es ist eigenartig, dass asiatische Völker, die Milchsäure sowie milchsaure Produkte noch mehr schätzen und ihnen Heilwirkungen zuschreiben als wir weissen Völker des Westens. Wie erstaunt waren wir in Korea, beobachten zu können, dass es selbst für die einfachste Hausfrau selbstverständlich ist, ihre verschiedenen Gemüse durch eine Milchsäuregärung zu veredeln und dadurch schmackhafter, leichter verdaulich und heilwirkender werden zu lassen. Dort sind diese milchsauren Gemüse als «Kindschi» bekannt. Wenn wir in Korea bei Freunden eingeladen waren, freute ich mich immer wieder auf diese Gemüse. Dabei konnte ich feststellen, dass jede Hausfrau ihre eigene Art der Zubereitung kannte, wodurch sie dabei unwillkürlich ihre eigene Geschmacksnote herausbrachte. Sogar äusserst einfach lebende Eingeborene verstehen es, gut schmeckende Würzen aus aromatischen Kräutern herzustellen, indem sie solche mit Milchsäurekulturen vergären und fermentieren lassen. Milchsäurebakterien sind sehr aktive und vitale Mikroorganismen, die sich vom Zukker der Milch ernähren, indem sie diesen Milchzucker verzehren und als Endprodukt eine kräftige, organische Säure, bekannt als Milchsäure, zurücklassen. Wenn die Milchsäurebakterien gute Nährstoffe haben, dann können sie sich in ihrer Aktivität so kräftig auswirken, dass sie während ihrer Tätigkeit praktisch keine anderen Bakterien zulassen, ja, diese unter Umständen sogar zu vernichten vermögen. Da dem so ist, braucht man sich beim richtigen Zubereiten von Sauerkraut nicht zu sorgen wegen Schimmel- oder Fäulnisbildung, denn die Milchsäurebakterien sind darauf bedacht, dass sich diese, falls sich solche melden sollten, nicht entwickeln können.

Bei jeder Art von sauren Milchprodukten sind die Milchsäurebakterien das Medium zur Ueberführung vom süssen zum sauren Stadium. Dies verhält sich so bei der Sauermilch, der sauren Buttermilch und beim Joghurt. Das saure Stadium bekommt den meisten Menschen besser, weil es leichter verdaut wird. Diese Feststellung ist durch vielseitige Erfahrung bestätigt. Sehr willkommen ist daher auch der regelmässige Gebrauch von Quark, nicht nur, weil er uns als vorzügliche Eiweissnahrung dient, sondern weil er auch leicht verdaulich ist, ja sogar die Verdauung fördern hilft. Dies ist auch bei der eingedickten Molke der Fall, wenn man sie an Stelle von Essig oder Zitronensaft der Salatsauce beimengt. Ebenso günstig wirkt sie mit Wasser verdünnt als Getränk zu den Mahlzeiten. Sehr beliebt ist zu diesem Zweck auch der milchsaure Randensaft, dem wir sogar in gewissen Bahnhofgaststätten begegnen können, was besonders auf der Reise sehr günstig auf uns einzuwirken vermag, denn in der Regel können wir an Reisetagen an wichtigen Stoffen zu kurz kommen.