

# Durst

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **34 (1977)**

Heft 9

PDF erstellt am: **16.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-553746>

## **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.

## Durst

Wenn auch die Sommermonate mit ihrem vermehrten Trinkbedürfnis im Abklingen sind, lässt sich doch gleichwohl einmal das kurze Wörtlein Durst beleuchten. Der normale Durst steht in Verbindung mit dem Hunger und verlangt wie dieser, gestillt zu werden. Es handelt sich dabei keineswegs um jenen verhängnisvollen Durst, den der Alkoholiker empfindet, wenn er ein Wirtshauschild sieht und daher gegen sein krankhaftes Verlangen ankämpfen muss, will er ihm nicht am hellheiteren Tage unterliegen. Nein, der Durst, wie er sich beim Gesunden meldet, ist ein ganz natürliches Bedürfnis nach Flüssigkeit. Dieses tritt meist unwillkürlich in Erscheinung, wenn man fest geschwitzt oder scharf gegessen hat. Wenn in Gaststätten Speisen stark gewürzt sind, dann ist man geneigt, zu denken, der Wirt möchte dadurch den Getränkekonsum ankurbeln. Er hat dabei keineswegs das Interesse des Gastes im Auge, denn stark gesalzene Speisen verderben den Gaumen und schaden der Niere. Es ist eine Erfahrungstatsache, dass das Durstgefühl abnimmt, je weniger Salz wir einnehmen. Dieses Erkennen half mir im feuchtheissen Aequatorialgebiet besser zurechtzukommen. Ich erhielt dort die Bestätigung, dass das Durstgefühl und auch das Schwitzen durch salzlose Nahrung stark vermindert werden kann, denn die salzlose Kost der Indianer kam auch mir im gleichen Sinne wie ihnen zugute. Salz ist indes nicht das einzige Mittel,

das den Durst hervorruft, da auch der Zucker das Trinkbedürfnis anregen kann, denn alle, die beim Wandern süsse Wasser trinken, können den Durst fast nicht mehr stillen. Als bester Durststiller hat sich die saure Schotte oder Molke erwiesen. Es lohnt sich daher beim Wandern ein Fläschchen Molkosan zur Verfügung zu haben, weil es genügt, einen Esslöffel voll mit einem Becher klaren Quellwassers zu vermengen, um eine gutschmeckende, durststillende Trinkmolke zu erhalten. Auf diese Weise ist der Durst rasch besiegt und gleichzeitig ein heilsamer Nährfaktor erreicht, enthält doch Molkosan noch alle Milchnährsalze, welche gleichzeitig günstig auf den Darm einwirken und vor allem auch der Bauchspeicheldrüse zugute kommen, denn die Milchsäure kann als sehr wertvoll bezeichnet werden. Verdünntes Molkosan ist daher auch bei hohen Fieberzuständen das geeignete Getränk, um den lästigen Durst zu stillen und die erwähnten Organe günstig anzuregen. Viele sind daher froh, diese Hilfe bei unstillbarem Durst anwenden zu können. Niemand aber sollte sich zu dem Glauben verleiten lassen, Eiswasser könnte ihm besser helfen. Sobald wir uns an Eiswasser gewöhnen, bringen wir den Durst kaum mehr los. Wenn wir uns indes mit saftigen Früchten begnügen, werden wir viel weniger durstig, auch stillt ein heisser Tee den Durst besser als kalte Getränke.

## Heilwirkende Nahrung

Es fällt immer wieder auf, welche Sorgfalt Tierzüchter, Geflügelfarmer und Kleintierhalter der Nahrungszusammenstellung für ihre Tiere entgegenbringen. Dies verhält sich so, weil es für sie von grosser Wichtigkeit ist, denn der Erfolg hängt meist davon ab, dass man den Tieren alles Notwendige zum Leben und Gesundbleiben gibt. Grossbetriebe stellen alles mit wissenschaftlicher Genauigkeit zusam-

men, um das richtige Optimum einhalten zu können. Das bedeutet, dass sie ihr Augenmerk darauf lenken, nicht zuviel und nicht zuwenig zu verabreichen. Leider wird heute aber auch auf diesem Gebiet viel gefuscht, indem man vorteilshalber mit Hormonbeigaben und Zusätzen von Antibiotika vorgeht, was zugunsten der Produktion dienen soll, sich jedoch zum gesundheitlichen Nachteil der Tiere