

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 6

Artikel: Empfehlenswerte Trinksitten
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969980>

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: 09.03.2025

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

Empfehlenswerte Trinksitten

Bekanntlich herrschen in gewissen Gegenden aussergewöhnlich extreme Trinksitten, deren Nachteile allerdings durch die Gewohnheit schwerlich verblassen. Es ist daher gut, einmal über vorteilhafte Trinksitten unterrichtet zu werden, um sie uns zur täglichen Pflicht werden zu lassen. Erwachsene benötigen in der gemässigten Zone erfahrungsgemäss täglich ungefähr 2 Liter Flüssigkeit. Das verschafft der Niere und der Haut genügend Möglichkeit, sich jener Stoffe zu entledigen, die zur Ausscheidung bestimmt sind. Leben wir hingegen im Süden oder womöglich sogar in den feuchtheissen Tropen, dann werden wir durch anhaltendes Schwitzen vermehrtem Durst ausgesetzt sein, was grössere Flüssigkeitsaufnahme erfordert.

Nachteile durch scharf gewürzte Nahrung

Der Flüssigkeitsbedarf richtet sich wesentlich und bestimmend nach der täglichen Einnahme von Salz und scharfen Gewürzen. Wer durch seine beruflichen Aufgaben auf Hotelkost angewiesen ist, muss in der Regel mit scharf gewürzten Speisen rechnen, weshalb er auch entsprechend mehr Flüssigkeit benötigt als bei mild gewürzter Kost zu Hause. Mag sein, dieser Unterschied im Würzen ist bewusst gesteuert, um den Flüssigkeitsbedarf des Gastes dadurch steigern zu können. Solch eine Berechnung würde sich allerdings nicht zugunsten gesundheitlicher Forderungen auswirken. Im übrigen ist es indes normal, dass ein körperlich schwer belasteter Arbeiter, weil er ohnedies mehr schwitzt, auch mehr Flüssigkeit aufnehmen muss, als jene, die im Büro oder im Haushalt tätig sind.

Früher - doch heute?

Was ist zu trinken gesundheitlich nun aber vorteilhaft? Das ist eine Frage, die gut gelöst sein will, um den richtigen Nutzen daraus ziehen zu können. Früher war man der Ansicht, reines Quellwasser gehöre zum vorteilhaftesten Getränk. Heute aber muss

man sich wohlweislich fragen, wo solches noch erhältlich sei? Vor dem Ersten Weltkrieg konnten wir es in unserer Gegend noch der Wasserleitung entnehmen, aber die Zeiten haben sich in der Hinsicht ungünstig geändert. Nur noch einige Bergdörfer verfügen über einwandfreies Wasser. In Städten jedoch, vormerklich in Industriezentren, ist das Leitungswasser mit Chlor und allerlei chemischen Stoffen durchsetzt, da solche durch jede Filteranlage gelangen können. Aus diesem Grunde konnte man sich in Kalifornien und anderen südlichen Ländern jeweils Quellwasser durch Händler verschaffen, da diese solches regelmässig in grossen Glasbehältern in den Häusern abgaben.

Süsse Getränke mit nachteiliger Wirkung

Zum gesundheitlichen Problem werden allerlei süsse Getränke, die mit auffallender Reklame angepriesen und empfohlen werden, obwohl sie teils Stoffe enthalten, die sehr nachteilig zu wirken vermögen, weil wir durch sie süchtig werden können. Zwar sind besonders Kinder und Jugendliche auf deren Genuss versessen, vor allem, wenn sie Koka und Kola enthalten. Solcherlei Getränke können sogar in Ländern, in denen Zitrusfrüchte gedeihen, deren Säfte bekanntlich gesunde, vitaminreiche Flüssigkeit spenden, bevorzugt werden. Oft sind diese fraglichen Getränke zusätzlich noch gefärbt und künstlich gesüsst, aber dennoch verdrängen sie vielerorts die gesunden, naturreinen Säfte, weil man sich oft wenig mehr nach gesundheitlichen Forderungen richtet.

Milchsaure Getränke

Als beste Durststiller können sich milchsaure Getränke melden. In den Alpen trinkt man heute viel süsse und saure Käsemilch, die sogenannte Molke oder Schotte. Aus dieser Schotte oder Molke, die kein Milchserum mehr enthält, wird das Molkosan gewonnen, das sich einesteils zum Würzen der Salate eignet, andernteils aber

auch ein vorzügliches Getränk darstellt, wenn es als Beigabe zu Mineralwasser dient. Es ist daher sehr beliebt geworden. Aus eben diesem Molkenkonzentrat entstand auch das neue Fertiggetränk Molkona. Es enthält ausser Kräutereextrakt noch Honig- und Dattelsucker. Besonders in gesundheitsbewussten Familien fand es schnell Eingang, denn was inhaltlich gesund und geschmacklich erfrischend und durststillend ist, findet mit Recht Anklang.

Die Alkoholgefahr

Leider ist in vielen Ländern die Nachfrage nach alkoholischen Getränken in gesundheitlicher und sozialer Hinsicht zum bedenklichen Problem geworden. Zwar liegt es dabei nicht grundsätzlich am Konsum von Wein und Bier, sondern daran, dass das Quantum über das Fassungsvermögen von Leber und Niere hinaus gesundheits-schädigend wirkt, was schliesslich zur Degeneration dieser beiden Organe führt, besonders, wenn die Zellen verhärten oder zu schrumpfen beginnen. Wenn es daran fehlt, dass sich der gefährliche Zustand durch mangelnde Einsicht ständig verschlimmern kann, wird er sich mit der Zeit auch nicht wieder herstellen lassen. Will

man dies verhindern, dann muss man mit festem Willen unbedingt alle Gelegenheiten zum Trinken von Alkohol meiden, vornehmlich aber auch jede verführerische Gesellschaft. Einen erleichternden Ausweg bildet heute das alkoholfreie Bier, das dem alkoholhaltigen geschmacklich kaum nachsteht.

Aufnahme von zu wenig Flüssigkeit

Wenn es auch zur Seltenheit gehören mag, dass es unter uns auch solche gibt, die zu wenig Flüssigkeit zu sich nehmen, so ist doch auch diesem Umstand Rechnung zu tragen. Es ist dabei unbedingt zu beachten, dass unser Körper genügend Flüssigkeit braucht, um die harnpflichtigen Stoffe durch die Niere ausscheiden zu können. Durch Urinalysen lässt sich feststellen, ob die Flüssigkeitseinnahme genügt oder nicht. Wenn sie mangelhaft ist, muss der Therapeut den Patienten dazu auffordern, sich anzugewöhnen, etwas mehr zu trinken. Bei Kindern und Jugendlichen heisst es stets achtsam sein, um sie nicht an Getränke zu gewöhnen, die das gesundheitliche Wohlergehen im späteren Leben beeinträchtigen könnten.

Tierversuche

Schon in den fünfziger Jahren hatte ich während eines Besuches in den USA Gelegenheit, Prof. Dr. Mac Cay an der Cornell-Universität in Ithaca kennenzulernen. Zu seinem Lehrplan gehörte auch die Ernährungswissenschaft, weshalb ihm ungefähr 400 verschiedene Tiere zu Forschungszwecken zur Verfügung standen. Laboranten und Laborantinnen behandelten die Tiere gut und pflegten mit ihnen ein nettes Verhältnis. Dort lernte ich die langandauernde Wirksamkeit der Radioaktivität näher kennen, denn die Tiere erhielten Futter, das man radioaktiv behandelt hatte. Wenn man wieder zum Normalfutter zurückkehrte, konnte man nachträglich bis zur 7. Generation noch immer eine schwache Radioaktivität nachweisen.

Auch alle Formen von Avitaminosen, also Mangelerscheinungen, konnten sich sehr leicht feststellen lassen. Mit weissem Reis erzeugte man bei Tauben die gefürchtete Beriberi-Krankheit, um sie ebenso leicht mit Naturreis wieder auszuheilen. Durch Erfahrungen zur See wusste man, dass durch einseitige Büchsenahrung Skorbut ausbrechen kann, was auch bei den Versuchstieren geschah, doch mit Frischnahrung, die Vitamin C enthielt, liess sich auch dieser Umstand leicht wieder ausheilen. Auf diese Weise wurden damals Tierversuche durchgeführt, die für die Tiere völlig schmerzlos sowie ohne jegliche Qual verliefen. Da die Behandlung der Tiere stets auf freundlicher Grundlage erfolgte, erübrigte sich gewissermassen eine Beanstan-