

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 6 (1948-1949)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Wichtige Mitteilungen

### **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:** 02.05.2026

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

## Wichtige Mitteilungen

*Wenn Sie in die Ferien gehen möchten*

und nicht wissen wohin, dann wollen wir Ihnen gerne ein wenig raten. Zwei Abonnenten der «Gesundheits-Nachrichten» würden sich freuen, einige Gäste aufzunehmen. — Wünschen Sie in die Höhe von 1400 m in eine schöne, stille Gegend des Bündneroberlandes zu gehen, dann steht Ihnen ein gut bürgerliches, einfaches Heim mit gesunder, gut und sorgfältig geführter Küche zur Verfügung. Schreiben Sie ganz einfach an: *Familie Alph. Weber-Wüst, Neukirch/Obersaxen (Graubünden)*.

Wollen Sie aber nur ca. in 1000 m Höhe Ihre Ferien verbringen, dafür diese aber mit einer Kur von Kräuterbädern, mit Massage und dergleichen Anwendungen zur Förderung Ihrer Gesundheit verbinden, dann werden Sie nebst wohltuender Ruhe und naturgemässer Kost gute Aufnahme finden bei: *Frau Schoch, Kur- und Heilbad, Schwellbrunn (Appenzell)*.

## Warenkunde

### Joghurt

Wenn man von Joghurt liest, muss man sich bestimmt immer an die alten Bulgaren erinnern, sagt man doch vielleicht nicht ohne Grund, dass sie ihr hohes Alter dem Genusse dieser so nahrhaften und gesunden Milchspeise zu verdanken hätten.

Was ist eigentlich Joghurt? In der Regel erhält man auf diese Frage die Antwort, dass es sich um eine Art Sauermilch handle. In einem gewissen Sinn ist diese Antwort zutreffend, trotzdem die gewöhnliche Sauermilch ca. 6 Gramm Milchsäure pro Liter enthält, während Joghurt nur mit 2 Gramm Milchsäure aufwarten kann.

Wohl spielt bei der Joghurtbereitung die Milchsäuregärung eine wesentliche Rolle. Das Typische, das sowohl in der Wirkung, wie auch im Geschmack des Joghurts zum Ausdruck kommt, ist dem so genannten Maya-Bazillus zuzuschreiben, der mit dem gewöhnlichen, orientalischen Milchsäurebazillus in einer so genannten Symbiose, d. h. einem Gemeinschaftsleben zusammenwirkt.

Ist nun Joghurt gesünder als die gewöhnliche, süsse Milch? Wenn wir Milch trinken, dann gerinnt (koaguliert) solche sofort im Magen und bildet somit Quark. Den gleichen Vorgang sehen wir beim Käsen, wenn das Labferment in die warme Milch getan wird. Labferment ist übrigens auch ein Ferment aus dem Magen, das besonders für die Käseerei aus Kalbermagen gewonnen wird. Wenn nun die Milch im Magen zu Quark wird, dann braucht es eine kräftige Arbeit für den Magen, um diesen Quark zu verschaffen. Hat jemand keine gute Funktion des Magens, eventuell eine Sekretionsstörung oder eine Magenerschlaffung, dann erträgt er Milch nicht ohne weiteres gut. Nimmt ein Patient mit geschwächtem Magen Joghurt zu sich, dann wird er dieses gesäuerte Nahrungsmittel besser ertragen, als die süsse Milch und zwar aus folgenden Gründen. Joghurt kommt im Gegensatz zur Milch reinflockig in den Magen. Man kann dies am besten beobachten, wenn jemand erbrechen muss. Kinder, die Milch erbrechen, geben diese vielfach in weissen Klumpen heraus, während Joghurt oder Sauermilch flüssig erbrochen wird.

Der grosse Vorteil des Joghurts jedoch kommt im Darm zur Geltung. Er reinigt die Darmschleimhäute und beeinflusst die Darmflora sehr günstig. Allerlei Bakterien, die im Darmlumen Unwesen treiben können, werden durch den Joghurt-Bazillus vertrieben, was die ganze Verdauung wesentlich beeinflusst und somit auch die Assimilation der Nährstoffe fördern hilft.

Joghurt sollte z. B. als Vorspeise zu Salaten gegessen werden, es sollte also nach dem Joghurt die Salatplatte und dann das Gemüse folgen. Oft wird Joghurt mit Früchten zusammen gegessen, was weniger günstig ist, da dies leicht zu Gärungen führen kann. Wer also sowieso zu Gärungen neigt, sollte Joghurt weder mit Früchten, noch mit Zucker zusammen geniessen.

Die Darmfäulnis, die durch die widrig riechenden Stuhleentleerungen festgestellt werden kann, wird durch den Genuss von Joghurt nach und nach beseitigt werden können. Es muss speziell betont werden, dass dies nur nach und nach erreicht werden kann, denn es gibt Patienten, die glauben, es müssten alle Störungen verschwinden, wenn sie einmal ein Gläschen Joghurt im alkoholfreien oder vegetarischen Restaurant gegessen haben. Joghurt gehört in jeden neuzzeitlichen Haushalt, und es lohnt sich sogar solchen regelmässig selbst herzustellen, besonders jetzt, wo wieder genügend Joghurtapparate und gute Fermente erhältlich sind.

NEUERSCHEINUNG!

## Harmonisches und unharmonisches Geschlechtsleben

Verfasser: A. Vogel, Teufen

Die einzig dastehende, und in ungeschminkter Offenheit gehaltene Aufklärungs-Broschüre verdient tatsächlich von allen Eltern, Lehrern und der heranwachsenden Jugend mit grossem Gewinn gelesen zu werden. Auch glänzend beurteilt in religiösen Kreisen. Preis Fr. 2.50

Zu beziehen durch die

**Buchdr. Isenegger & Cie., Villmergen**

## Broschüren Monatsschriften Prospekten

Der Druck von

ist unsere Spezialität, was gleichbedeutend ist mit Qualitätsarbeit bei mässiger Berechnung.

Es lohnt sich immer, von uns unverbindlich beraten zu lassen und Offerte einzuholen.

**Buchdruckerei Isenegger & Cie., Villmergen**

## Ferien-Austausch

für 10 Tage am Untersee in grossem Garten, sauberes Haus mit eigenem Sonnenbad beim See. Direkter Ausgang. Kantine oder Selbstverpflegung.

Offerte an *Frau Winkler, «Seefeld», Berlingen (Thurgau)*.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen