

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 16 (1959)
Heft: 5

Artikel: Quark
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968927>

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: 21.02.2026

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

was einem gefällt, führen nicht zu gutem Ziele. Wer aber geschult wird, gute Gewohnheiten zu pflegen, wird Schwierigkeiten zu beherrschen vermögen und deshalb nicht Schiffbruch erleiden.

Quark

Quark, der bekannte Weißkäse, ist bestimmt unter den tierischen Nahrungsmitteln außer der Milch der beste Fett- und Eiweißlieferant. Man kann ihn auf verschiedene Arten verwenden. Als Reiseproviant halten wir ihn in einer Dose frisch und bestreichen zur gegebenen Zeit unser Vollkornbrot damit, wenn wir gerade das Bedürfnis haben, gleichzeitig dazu eine Tomate zu verspeisen. Das ist erfrischend und belebend, besonders wenn wir dazu vielleicht noch ein Glas frische Bergmilch trinken.

Wenn wir den Quark als Beigabe zu Gemüsemahlzeiten verabreichen wollen, dann ist es vorteilhaft, ihn folgendermaßen zuzubereiten. Wir zerdrücken ihn in einer kleinen Schüssel am besten mit einem flachen Schwingbesen und rühren ihn unter Beigabe von Milch zu einem feinen, sahnigen aber dennoch festen Brei an. Nach Belieben kann dieser noch besonders gewürzt werden und zwar mit Knoblauch, dem wir durch die kleine Knoblauchpresse gedrückt haben oder auch mit geraffeltem Meerrettich. Haben wir pulverisierte Gewürzkräuter, dann können wir je nach Bedürfnis auch mit diesen schmackhaft würzen, auch Kümmel eignet sich gut dazu, wie auch frische Gemüsesäfte. Diesen Quarkbrei, gewürzt oder ungewürzt, können wir als Grundlage zu belegten Brötchen verwenden. Wunderbar schmeckt er auch mit Pellkartoffeln zusammen. Man kann ihn auch zum Füllen von Tomaten, Peperoni und ähnlichen Gemüsen verwerten. Ueberhaupt sollte man es sich unbedingt zur Regel machen, daß zu keiner Salat- oder Gemüseplatte Quark fehlen darf. Auch die Salatsauce können wir mit Hilfe von Quark reicher gestalten. Wir vermengen den zubereiteten Quarkbrei noch mit Oel und fügen tropfenweise Zitronensaft bei. Mit Küchenkräutern gewürzt, schmeckt diese Salatsauce appetitanregend, was besonders bei Leberfunktionsstörungen sehr zu begrüßen ist.

Wer eine Abneigung gegen den Quark hat, kann diese meist dadurch beheben, daß er auf sorgfältige Zubereitung achtet, denn wenn der Quark sahnig fein statt grützig ist, schmeckt er auch einem verwöhnten Gaumen. Man kann ihn zu diesem Zweck auch im Turmix zubereiten.

Wem das rohe Oel nicht bekömmlich ist, der mag es mit Quark vermengen, wodurch es gut verdaut werden kann. Rotes, frischgepreßtes Leinöl unter den Quarkbrei verrührt, ergibt eine hervorragende Heilnahrung. Auch rohes Mohnöl, Nußöl oder Sonnenblumenöl ist sehr wertvoll. Quark enthält zwar bereits schon Fettstoffe, aber durch die Kombination von Fett und Oel wird sowohl das Eiweiß wie auch der Fettkörper besser aufgenommen und zwar ohne Störung. Auf diese Weise kann man sogar bei Funktionsstörungen der Leber oder bei Lebererkrankung öfters noch eine gewisse Gewichtszunahme erwirken, die auf andere Art nicht mehr möglich ist. Seit Jahren schon konnte ich mit dieser Kombination gute Erfahrungen machen.

Quark sollte als grundlegender Eiweiß- und Fettlieferant, wie bereits erwähnt, womöglich bei keiner Gemüsemahlzeit fehlen, da er sowohl Gesunden als Kranken, besonders bei Leberstörungen, vorzügliche Dienste leistet.

Schlanksein - eine Wohltat

Natürliche Vorkehrungen

Es ist nicht nur eine Schönheitsfrage, sondern vor allem eine gesundheitliche Ueberlegung, wenn wir begehen, schlank zu sein. Das Schlanksein ist besonders dann ein Genuß, wenn man es trotz einer Veranlagung zu Fettleibigkeit erreicht und zwar durch vernünftige Ernährung und durch die Mithilfe von natürlichen Pflanzen-

präparaten. Wer am Meere wohnt und regelmäßig in der Saisonzeit seine Meerbäder nehmen kann, wird auch die Gelegenheit haben, seine Speisen mit Meerwasser oder natürlichem Meersalz zu würzen, und er wird sogar jeweils vor und nach dem Baden ein oder zwei kleine Blättchen Seetang essen können, was sich alles sehr vorteilhaft für ihn auswirken wird. Er wird merken, daß er immer mehr an Gewicht abnimmt, ja, daß er nach Monaten sogar unter Umständen eine schlanke Gestalt aufweisen kann.

Meeralgenkur

Nicht jedem ist indes eine solch natürliche Therapie möglich, weshalb es notwendig ist, mit Meeralgen eine Kur durchzuführen. In erster Linie muß das Kochsalz weggelassen und durch ein Meersalzprodukt ersetzt werden. Bereits haben sich zu diesem Zweck Herbamare und Trocomare gut bewährt, da sie aus Meersalz und biologisch gezogenen Gewürzplanten in frischem Zustande bestehen und demnach eine natürliche, gesunde Würze darstellen. Was nun in zweiter Linie die Einnahme von Meeralgen anbetrifft, ist es möglich, diese in Tabletten- oder Pulverform zu nehmen. Vorzüglich eignet sich auch das neue, ausgezeichnete Präparat «Schlankosan» dazu, enthält es doch einen Auszug von den Hauptwirkstoffen der Algen neben anderen Extraktien, die völlig natürlich auf die endokrinen Drüsen einwirken. Dieses Produkt erfüllt zwei Aufgaben, dient also einem Doppelzweck. Erstens wirken nämlich die Auszüge der Algen mit dem Mineralstoffgehalt des Meeres auf die endokrinen Drüsen ein, regen den gesamten Stoffwechsel an und mögen dazu beitragen, daß ein übermäßiges Ansetzen von Fett verhindert wird. Der zweite wichtige Punkt liegt darin, daß diese Meerpflanzenstoffe eine große Quellfähigkeit besitzen. Wenn man daher das Pulver rasch anröhrt und sofort trinkt, so daß das Quellen erst im Magen beginnen kann, dann sorgt diese Wirkung dafür, daß die Sekrete des Magens aufgenommen und ein Teil des Magens gefüllt wird. Dies verhindert nachträglich eine zu große Nahrungsmittelaufnahme. Da dieser Erfolg durch natürliche Stoffe erwirkt wird, hat man dadurch keinerlei Nachteile zu gewärtigen. Führt man die Kur längere Zeit richtig durch, dann wird man immer mehr an Gewicht abbauen, bis man jene Linie erreicht hat, die man sich wünscht, um mit weniger Beschwerden den täglichen Pflichten nachkommen zu können. Es ist also keineswegs nötig, daß man sich den ganzen Tag mit 5, 10 oder gar 20 kg übermäßigen Fettstoffen, die nur das Herz belasten, herumschleppen muß. Warum sollte man sämtliche Organe damit plagen, unnötige Mehrarbeit leisten zu müssen, wenn es doch einen natürlichen Weg gibt, um sein übermäßiges Gewicht langsam aber sicher loszuwerden, ohne eine allzu einschneidende Diät durchzuführen zu müssen?

Das Reisen - ein Genuss oder eine Qual

Eine schlimme Feststellung

Es ist eine unangenehme Erscheinung, wenn wir beim Reisen Uebelkeit verspüren, die sich bis zum Erbrechen steigern kann, was die Reisefreuden vollständig zu verderben vermag. Oftmals geht jemand mit viel Begeisterung auf eine schöne Seereise. Die Vorstellungen des Reiseprogrammes haben ihn vielleicht schon wochen- oder monatelang beglückt. Oft ist jedoch diese Vorfreude das einzige Glücksgefühl, das ihm beschieden ist, denn kaum befindet sich der aufgeregt Reisende auf dem prächtigen, bewundernswürdigen Schiff, von dem er manche Nacht geträumt hat, so beginnen auch bei der Ausfahrt des Schiffes aus dem Hafen schon die ersten Schwankungen. Mit diesen meldet sich auch ein eigenartiges Gefühl, das noch nicht ein regelrechtes Schlechtein ist, aber doch ein Unwohlsein, dem man vorderhand noch keinen Namen geben kann. Wehe aber, wenn bewegte See in Erscheinung tritt, wehe, wenn gar das Schiff