

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 19 (1962)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Berichte aus dem Leserkreis

#### **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:** 22.02.2026

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

### Joghurtzubereitung

Da wir im August des letzten Jahres in einer Abhandlung über Joghurt darauf hinwiesen, dass bei längerem Genuss von Joghurt der Bulgarikusbazillus die Darmbakterienflora beeinträchtigen kann, nahm Frau J. aus Z. auf diese Erklärung Bezug, indem sie uns ausführlich mitteilte, wie sie selbst den Joghurt zubereite, denn sie ist nicht ganz sicher, ob sie dabei richtig vorgeht. Sie schrieb uns: «Ich stelle den Joghurt her, indem ich von gekauftem Joghurt 2 Löffelchen voll in die 50 Grad heiße Milch gebe. So erhalte ich dann in meinem zugesetzten Apparat nach ungefähr 3 Stunden den neuen Joghurt. Dann bereite ich für weitere 2-3 mal immer wieder von dem gemachten Joghurt, den ich wieder in die Milch gebe, weiteren Joghurt. Es entzieht sich meiner Kenntnis, was für Bazillen das nun sind, die der Joghurt enthält. Können Sie mir Auskunft erteilen und mir sagen, ob diese Art von Zubereitung auch bekömmlich ist? Wenn ich den Joghurt auf die erwähnte Weise 2-3 mal zubereitet habe, kaufe ich immer wieder frischen Joghurt, um neu anzusetzen.

Für Ihre gütige Antwort bin ich Ihnen sehr dankbar.»

Oft schon erhielten wir von Patienten Bericht über eine ähnliche Art der Zubereitung von

Joghurt. Sie kaufen sich ein Glas frischen Joghurt, essen davon  $\frac{4}{5}$  und benützen den verbleibenden Rest, um damit 1-4 Gläser Milch zu impfen. Wenn man mit dem so gewonnenen Joghurt 4-5 mal neuen Joghurt zubereitet hat, degenerieren die Joghurtbazillen, und nach einiger Zeit wird man nur noch saure Milch geniessen. Auch kann mit andern Bakterien eine Mischinfektion entstehen, so dass man sich dadurch mehr schadet als nützt. Beim Impfen darf die Milch nur 40 Grad Wärme aufweisen, also nicht 50 Grad, denn wenn die Wärme über 40 Grad steigt, dann gehen dadurch auch die besten Bakterien zugrunde.

Der normale Joghurtbazillus ist der bulgarische, der sich aber, wie man in letzter Zeit feststellen konnte, mit den Colibazillen im Darm nicht sehr gut verträgt. Anders verhält es sich dagegen mit dem Joghurtbazillus Acidophilus. Da sich dieser mit den Darmbakterien, die wir bekanntlich nicht vernichten sollten, sondern gesund erhalten müssen, sehr gut verträgt, sollte er mit dem Bulgarikusbazillus zusammen verwendet werden.

In der Stadt Bern hat der Milchverband dies schon längst verwirklicht, und es wäre gut, wenn in Zukunft alle schweizerischen Joghurthersteller dem Vorbild der Berner folgen würden. Manchmal sind die Berner eben doch die Ersten!

### BERICHTE AUS DEM LESEKREIS

#### Die «Gesundheitsnachrichten» als willkommener Gast

Immer wieder erhalten wir aus dem In- und Ausland Berichte, die uns beweisen, dass die «Gesundheits-Nachrichten» ihren guten Dienst versehen.

So schrieb unter anderm Hptm. E. K. aus Z. am 28. Dezember 1961:

«Im Namen des Arbeitsausschusses der Zürcher Patrouilleure möchte ich Ihnen für das Gratis-Abonnement der «Gesundheitsnachrichten» vom verflossenen Jahr herzlich danken. Mit Interesse wird Ihr Heft jeweils gelesen und darüber auch ausgiebig diskutiert. Es freut Sie bestimmt auch, nebenbei bemerkt, dass Ihr feiner Bambu-Kaffee bei vielen meiner Sportkameraden bereits zum täglichen Getränk gehört. Für das kommende Jahr wünschen wir Ihnen viel Glück und Kraft für Ihre segensreiche Arbeit.»

Ein anderer Kurzbericht ging am 23. Januar 62 bei uns ein, und zwar von Herrn E. aus H., einem befreundeten Chemiker, der sich soeben aus nebelreicher Gegend in das sonnige Engadin geflüchtet hatte und von dort aus begeistert schrieb: «Drausen scheint die Sonne vom tiefblauen Himmel und ladet uns zum Wintersport ein, den wir auf breiter Basis geniessen wollen. – Ich gratuliere Ihnen zu Ihrem meisterhaften Januarheft, das ich bereits auf-

merksam studiert habe. Gerne hoffe ich, dass Sie irgendwo Ihrer schöpferischen Arbeit nachgehen können und zwischenhinein doch auch Zeit finden zum Wintersport.»

Aus einem weiteren Schreiben, das uns durch Hrn. v. E. aus M. in Deutschland am 18. Dezember 1961 zuging, entnehmen wir die folgende Bestätigung:

«Lange Jahre sind wir Anhänger der Naturheilkunde und haben sehr schöne, gute Erfahrungen damit gemacht. Ich bin dankbar, dass mir im Herbst 1960 im Allgäu ein Heft Ihrer «Gesundheits-Nachrichten» in die Hände fiel. Seitdem lesen wir diese Zeitung mit grossem Interesse und freuen uns stets, wenn ein neues Heft kommt. Die Aufmachung und der vielseitige Inhalt sind so sympathisch. Mir, einem tiefgründigen Naturliebhaber, machen stets das reizende Umschlagbild und das dazu gehörige sinnvolle Gedicht eine besondere Freude.»

Da die «Gesundheits-Nachrichten» auch den Weg zu den Konsulaten entfernter Länder finden, landen sie jeweils auch in Guatemala und in einem kurzen, markanten Satz schrieb der schweizerische Minister Hr. Dr. K. darüber: «Wir lesen regelmässig Ihre «Gesundheits-Nachrichten» und freuen uns über Ihre lauteren, grundvernünftigen Ansichten.»

Diese vereinzelten Stimmen von nah und fern freuen auch uns, denn sie sprechen für sich.