

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 27 (1970)
Heft: 11

Artikel: Acidophilus
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969663>

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: 25.04.2026

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

Acidophilus

Milch ist ein guter Nährboden für allerlei Bakterien. Diese Behauptung lässt sich leicht beweisen, müssen wir doch nur einmal im Sommer eine unbehandelte Frischmilch im normal warmem Raume stehen lassen. Sie wird bestimmt sauer werden. Ein Milchsäurebazillus, dessen Sporen schon in der Milch mitgeliefert wurde oder auch erst in der Küche dazugekommen ist, hat die Säuerung verursacht. Milch, die nicht mehr sauer werden kann, weil sie mit Chemikalien behandelt wurde, wird, wenn man sie stehen lässt, Fäden ziehen und faulen. Die erwähnte Beigabe ist, wie die Auswirkung beweist, demnach nicht ohne weiteres empfehlenswert.

Es gibt bekanntlich verschiedene Arten von Milchsäurebakterien, die bei der Spezialkäsebereitung eine grosse Rolle spielen. Auch der Joghurt entsteht durch Impfung der Milch, und zwar mit besonderen Joghurtbakterien. Nicht alle Arten von Milchsäurebakterien sind auf die Dauer eingenommen gesundheitlich von Vorteil. Wir sollten daher auch Joghurt nicht andauernd einnehmen, wiewohl er von Zeit zu Zeit sehr gut ist. Nimmt man ihn jedoch das ganze Jahr hindurch ununterbrochen ein, dann kann er die Bakterienflora im Darm einseitig und somit ungünstig beeinflussen. Es gibt Forscher, die behaupten, dass bei täglicher Einnahme von Joghurt während längerer Zeit die Colibakterien, die wir im Darm benötigen, degenerieren, weshalb es ratsam erscheint, in der Joghurteinnahme immer wieder Pausen einzuschalten.

Eine günstige Bakterienart

Acidophilus ist eine andere Bakterienart, die im Milchmedium gedeiht und den Vorzug aufweist, sich mit den Darmbakterien sehr gut zu vertragen. Statt dass bei längerer Einnahme von Acidophilus ebenfalls Nachteile entstehen würden, ergibt sich das Gegenteil, denn dadurch kann sich eine gesunde Darmflora entwickeln.

Selbst bei der Dysbakterie, die man heute leider so oft beobachten kann, leistet Acidophilus sehr gute Dienste im Aufbau einer neuen, gesunden Darmflora. Amerikanische Forscher behaupten sogar, dass Acidophilus durch eine intestinale Biosynthese an der Bildung von Vitamin B12 im Darm beteiligt sei.

Bekanntlich ist Vitamin B12 sehr massgeblich an der Bildung der roten Blutkörperchen beteiligt, weshalb Acidophilus, wenn es sich wie erwähnt mit ihm verhält, auch bei Blutarmut eine grosse Hilfe sein kann. Er wäre somit auch im Kampfe gegen perniciöse Anämie eine gute Unterstützung. Zuviel und zuwenig Magensäure beeinflusst die Darmflora immer nachteilig und verändert sie ungünstig, so dass Blähungen und mangelhafte Verdauung die Folge sein können. Auch in diesem Falle bewährt sich die Einnahme von Acidophilus ausgezeichnet, da sie sich regulierend auswirkt. Acidophilus wirkt sich auch bei Darmschleimhautentzündungen und Darmkatarrhen sehr günstig aus. Ebenso vermag die Einnahme von Acidophilus manche Ursachen der Verstopfung gut zu beeinflussen.

In Folge der erwähnten vorteilhaften Umstände wäre es angebracht, dass zur heutigen Zeit jeder von uns zwei- bis dreimal im Jahr im Verlauf von 1 bis 2 Monaten regelmässig Acidophilus einnehmen würde, da sich dadurch die Bakterienflora wieder normalisieren lässt. Technisch könnte man dies mit einer Vergaserreinigung unseres Autos vergleichen, denn wenn sich dessen Vergaser in guter Ordnung befindet, dann lässt sich auch das Benzin besser auswerten. Dieser bildliche Hinweis wird besonders den Automobilisten verständlich sein. Bei der grossen Inanspruchnahme der heutigen Lebensweise sollten wir auch kleine Hilfeleistungen nicht verächtlich von uns weisen, tragen sie doch gemeinsam dazu bei, gewisse Störungen leichter beheben zu können. In diesem Sinne ist uns auch der Acidophilus eine willkommene Hilfe.