

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Ist Joghurt von geusndheitlichem Nutzen?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551496>

### **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:** 24.12.2025

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

ken, ohne dadurch den Schlaf zu beeinträchtigen, denn nach alter Sitte geniesst der Beduine mit seinen Gästen den feinpulverisierten Kaffee mitsamt dem Pulver. Als ich einmal in der Wüste einem solchen Gastgeber gegenüber nicht nein sagen konnte, obwohl er mir ein Tässchen nach dem andern von seinem Kaffee anbot, war ich nachträglich erstaunt, dass ich trotz diesem Genuss gut einschlafen konnte und eine ungestörte Nachtruhe erlebte. Probe-weise versuchte ich zu Hause die gleiche Zubereitungsart des Kaffees nachzuahmen, und wieder schlief ich daraufhin herrlich. Ich nehme daher an, dass im Kaffeeabsud

das Gift und im Kaffeesatz der neutralisierende Gegenstoff enthalten ist, im Sinne einer Säure und Base. Es hat dies zur Folge, dass Kaffee, nach arabischer oder türkischer Art zubereitet, nicht aufregt und somit anders wirkt, als Kaffee, wie wir ihn zu trinken gewohnt sind. Heute enthält unsere Nahrung den Umständen entsprechend viele chemische Gifte, und wir sind gewissermassen gezwungen, sie dennoch einzunehmen, wiewohl sie nach meinem Dafürhalten viel schlimmere Folgen zeitigen, als wenn wir hie und da, also ausnahmsweise, eine Tasse guten Tees oder Kaffees geniessen.

### **Ist Joghurt von gesundheitlichem Nutzen?**

Wie kann man auch eine solche Frage stellen, da doch bekannt ist, dass man den guten Gesundheitszustand der Bulgaren bis ins hohe Alter hinauf dem regelmässigen Genuss von Joghurt zuschreibt. Den dort allgemein verwendeten Joghurtbazillus nennt man *Bazillus bulgaricus*. In der August-Nummer 1973 erklärte ich auf Seite 118, dass sich der *Bazillus bulgaricus* erfahrungsgemäss besonders auf lange Sicht nicht so gut mit den Kolibazillen im Darm verträgt, weshalb es besser sei, zeitweise den Joghurtgenuss einzustellen. Dieser Rat führte zur Frage, woran man erkennen könne, dass die Kolibazillen im Darm einer solchen Schädigung anheimgefallen seien. Sobald die normale Zusammensetzung unter den Darmbakterien – man nennt dies die Darmflora – nicht mehr stimmt, stellen sich Störungen wie Gärungen und Darmgase ein, was zur Folge hat, dass die Nahrung schlecht ausgewertet wird. Man leidet daher unter mangelhafter Verdauung. Zusammen mit dem *Bazillus bulgaricus* kann auch der *Acidophilus-Bazillus* eingepflegt werden, ist er doch ebenfalls sehr nützlich, besonders, da er sich mit den Kolibakterien des Darmes sehr gut verträgt. Heute werden oft diese beiden Bazillenarten gleichzeitig verwendet, da dieser Joghurt dem Darm selbst auf

längere Zeit besser bekommt, als wenn ihm der *Acidophilusbazillus* fehlen würde.

#### **Verschlimmern statt verbessern**

Die Güte des Joghurts hängt natürlich auch von der Milchqualität ab, was heute, je nach der Produktionsgegend, zum grossen Problem werden kann. Verschiedene Punkte müssen dabei berücksichtigt werden, kommt es doch darauf an, ob man viel Silofutter verwendet, ob man viel Insektizide verspritzt, ob man chemische Massivdüngung durchführt. All dies fällt wesentlich ins Gewicht. Die Regel ist unumstösslich, denn nur gesundes Futter ermöglicht das Gesundbleiben der Kühe. Ebenso können nur gesunde Kühe eine gesunde Milch liefern und nur von gesunder Milch kann man empfehlenswerten Joghurt zubereiten. Das Anreichern mit künstlichen Vitaminen und Süsstoffen bedeutet eher eine Verschlechterung als eine Wertverbesserung. Leider muss man sich heute daran gewöhnen oder sich zum mindesten damit abfinden, dass der gesundheitliche Wert der Nahrungsmittel immer geringer und schlechter wird, wenn man sie nicht selbst zubereiten oder aus sicherer Bezugsquelle, die noch gewissenhaft arbeitet, beziehen kann. Wenn auch die Packungen schöner werden mögen, ist uns

damit keineswegs gedient, denn wir verzichten gerne auf solch schmucke Täuschungen, die uns über den wahren Sachverhalt hinwegbringen sollen. Sicher haben wir alle ein Anrecht auf Nahrung, die vollwertig ist, denn der Fehler liegt nicht an

dem, was uns die Natur zu bieten vermag, wenn man sie unverfälscht gewähren lässt, sondern der Fehler liegt bei uns Menschen, wenn wir – meist aus Gewinnsucht – die Natur zu verbessern und zu überlisten suchen.

## Verwendung von Plastik

Bestimmt ist Plastik ein praktischer Stoff, der viele andere Materialien, die man früher gebrauchte, ersetzen kann. Aber man darf dieserhalb nicht übersehen, dass Plastik auch seine bedenklichen Nachteile aufweist. Solange man in Plastikbeuteln trockene Ware, besonders Lebensmittel lagert, ist weniger gegen deren Verwendung Stellung zu beziehen. Anders verhält es sich bei Gemüse, Früchten oder Milchprodukten. Da beginnt die Angelegenheit kritischer zu werden. Vor allem greifen die natürlichen Säuren, handle es sich hierbei um Fruchtsäure oder Milchsäure, die Kombinationsstoffe des Plastiks an, und zwar ganz besonders die sogenannten Weichmacher. Ich selber benützte jahrelang Plastikbeutel, um darin meine biologisch gezogenen Erdbeeren in der Tiefkühltruhe aufzubewahren. Beim Öffnen eines solchen Beutels roch es jedesmal stark nach den Weichmacherstoffen, und ich hatte jeweils den Eindruck, dass der Geschmack meiner vorzüglichen Erdbeeren dadurch eine empfindliche Einbusse erfahren hatte. Nun versuchte ich die Früchte in kleinen Holzspankörbchen in der Tiefkühltruhe aufzubewahren, und seither riechen meine Erdbeeren nicht mehr nach einem unsympathischen, chemischen Stoff, von dem niemand genau weiss, welches Unheil er in unserem Körper anrichten kann. Wie oft hat der gesündeste Mensch eine unerklärliche Störung mit Brechdurchfall oder anderen Abwehrreaktionen, die von Vergiftungen herrühren mögen, festzustellen.

### Vermehrte Vergiftungsmöglichkeiten

Neuerdings sollen sogar in Plastikbeuteln tiefgefrorene Nahrungsmittel geliefert wer-

den, und zwar mit der Möglichkeit, diese im selben Beutel direkt kochen zu lassen. Es handelt sich dabei um sogenannte fertige Mahlzeiten, die ich schon vor Jahren in Amerika in Büchsen entdeckt hatte. Man brauchte diese Büchsen nur zu erhitzen, worauf man den Inhalt essfertig servieren konnte. Damals war die Büchse Trumpf, heute ist es das Plastik, wiewohl dies noch schlimmer ist, da sich beim Kochen in Plastiksäcken die Gefahr, dass schädliche Stoffe aus dem Plastikmaterial freiwerden können, noch wesentlich vergrößert.

Ja, es sieht in unseren Tagen mit Vergiftungsmöglichkeiten schlimm aus. Erst scheint eine praktische Entdeckung harmlos und günstig zu sein, und man gebraucht sie unbedenklich. Wenn man sich aber an sie gewöhnt hat und man sich nicht mehr gerne von ihrem Nutzen trennt, stellen Forschungen oft plötzlich schlimme Schädigungen fest. Bereits ist bekannt, welche gefährlichen Gifte freiwerden, wenn wir Plastik verbrennen. All dies trägt zur Umweltverschmutzung bei. Wenn nun aber der Gebrauch von Plastik unsere Nahrungsmittel auf eine Weise schädigt, dass wir dadurch vergiftet werden, sollten wir doch bestimmt davon Abstand nehmen. Ich könnte niemandem mit gutem Gewissen empfehlen, solche Nahrungsmittel zu verwenden. Kann man da die Natur nach dem Ratschlag von Prof. Kollath überhaupt noch so natürlich als möglich sein lassen, wenn die Nahrungsmittelindustrie die erwähnten Schädigungen eher fördert, statt davor zurückzuschrecken und nach besseren Wegen zu suchen, um sie unbedingt verhindern zu können.