

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 9

Artikel: Durst
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553746>

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: 24.02.2026

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

Durst

Wenn auch die Sommermonate mit ihrem vermehrten Trinkbedürfnis im Abklingen sind, lässt sich doch gleichwohl einmal das kurze Wörtlein Durst beleuchten. Der normale Durst steht in Verbindung mit dem Hunger und verlangt wie dieser, gestillt zu werden. Es handelt sich dabei keineswegs um jenen verhängnisvollen Durst, den der Alkoholiker empfindet, wenn er ein Wirtshausschild sieht und daher gegen sein krankhaftes Verlangen ankämpfen muss, will er ihm nicht am hellheiteren Tage unterliegen. Nein, der Durst, wie er sich beim Gesunden meldet, ist ein ganz natürliches Bedürfnis nach Flüssigkeit. Dieses tritt meist unwillkürlich in Erscheinung, wenn man fest geschwitzt oder scharf gegessen hat. Wenn in Gaststätten Speisen stark gewürzt sind, dann ist man geneigt, zu denken, der Wirt möchte dadurch den Getränkekonsum ankurbeln. Er hat dabei keineswegs das Interesse des Gastes im Auge, denn stark gesalzene Speisen verderben den Gaumen und schaden der Niere. Es ist eine Erfahrungstatsache, dass das Durstgefühl abnimmt, je weniger Salz wir einnehmen. Dieses Erkennen half mir im feuchtheissen Aequatorialgebiet besser zurechtzukommen. Ich erhielt dort die Bestätigung, dass das Durstgefühl und auch das Schwitzen durch salzlose Nahrung stark vermindert werden kann, denn die salzlose Kost der Indianer kam auch mir im gleichen Sinne wie ihnen zugute. Salz ist indes nicht das einzige Mittel,

das den Durst hervorruft, da auch der Zucker das Trinkbedürfnis anregen kann, denn alle, die beim Wandern süsse Wasser trinken, können den Durst fast nicht mehr stillen. Als bester Durststiller hat sich die saure Schotte oder Molke erwiesen. Es lohnt sich daher beim Wandern ein Fläschchen Molkosan zur Verfügung zu haben, weil es genügt, einen Esslöffel voll mit einem Becher klaren Quellwassers zu vermengen, um eine gutschmeckende, durststillende Trinkmolke zu erhalten. Auf diese Weise ist der Durst rasch besiegt und gleichzeitig ein heilsamer Nährfaktor erreicht, enthält doch Molkosan noch alle Milchnährsalze, welche gleichzeitig günstig auf den Darm einwirken und vor allem auch der Bauchspeicheldrüse zugute kommen, denn die Milchsäure kann als sehr wertvoll bezeichnet werden. Verdünntes Molkosan ist daher auch bei hohen Fieberzuständen das geeignete Getränk, um den lästigen Durst zu stillen und die erwähnten Organe günstig anzuregen. Viele sind daher froh, diese Hilfe bei unstillbarem Durst anwenden zu können. Niemand aber sollte sich zu dem Glauben verleiten lassen, Eiswasser könnte ihm besser helfen. Sobald wir uns an Eiswasser gewöhnen, bringen wir den Durst kaum mehr los. Wenn wir uns indes mit saftigen Früchten begnügen, werden wir viel weniger durstig, auch stillt ein heisser Tee den Durst besser als kalte Getränke.

Heilwirkende Nahrung

Es fällt immer wieder auf, welche Sorgfalt Tierzüchter, Geflügelfarmer und Kleintierhalter der Nahrungszusammenstellung für ihre Tiere entgegenbringen. Dies verhält sich so, weil es für sie von grosser Wichtigkeit ist, denn der Erfolg hängt meist davon ab, dass man den Tieren alles Notwendige zum Leben und Gesundbleiben gibt. Grossbetriebe stellen alles mit wissenschaftlicher Genauigkeit zusam-

men, um das richtige Optimum einhalten zu können. Das bedeutet, dass sie ihr Augenmerk darauf lenken, nicht zuviel und nicht zuwenig zu verabreichen. Leider wird heute aber auch auf diesem Gebiet viel gefuscht, indem man vorteils halber mit Hormonbeigaben und Zusätzen von Antibiotika vorgeht, was zugunsten der Produktion dienen soll, sich jedoch zum gesundheitlichen Nachteil der Tiere