Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 35 (1978)
Heft: 3

Artikel: Kefir
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970318

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: 03.10.2025

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

diese Hilfe leichter von ihrem Uebel befreit werden.
Je früher man mit einer notwendigen Umstellung beginnt und je stetiger und zielbewusster man sie durchführt, um so erfolgreicher wird sich die Bemühung auswirken. Die Anstrengung lohnt sich demnach, und man wird sich freuen, wenn man dadurch eine üble Gewohnheit loswerden konnte. Auch der Körper selbst weiss es zu danken, wenn er imstande ist, schädigenden Einflüssen erfolgreich auszuweichen, und zwar durch eine einfache Methodik, statt mit chemischen Mitteln, die oft aus einem Uebel deren zwei werden lassen.

Kefir

Vom Kaukasus bis nach Sibirien war bei den Völkern, die ihre meiste Zeit im Sattel verbrachten, die Kefirmilch stets eine beliebte Nahrung. Gerade so, wie die Bauernfamilien in Bulgarien ihren Besuch mit Joghurt bewirten, so erhält ein Gast bei den Kirgisen als bevorzugte Nahrung Kefir vorgesetzt. Oft benützen diese Völker Stutenmilch zur Herstellung ihres Kefirs, weil dies gesünder und kraftvoller sein soll als ein Sauermilchprodukt aus Kuhmilch.
Bekanntlich benützt man beim Joghurt Milchsäurebakterien, die den Milchzucker als Nahrung verwenden, um dadurch Milchsäure zu erzeugen, während das Kefirferment aus Milchsäurebakterien und Hefepilzen besteht. Man verwendet zur Kefirbereitung die sogenannten Kefirkörner, von denen man auf 1 Liter lauwarme Milch etwa 20 Gramm gibt, wodurch sich eine Milchsäure- und Hefegärung entwikkelt. Bekanntlich bilden dabei die Milchsäurebakterien die Milchsäure, die Hefepilze aber durch ihre Gärung Alkohol. Infolge dieses Umstandes findet sich deshalb im Kefir bis zu zwei Prozent Milchsäure und bis zu einem Prozent Alkohol vor. Dies gibt dem Kefir den angenehmen, etwas prickelnden Geschmack.

Gesundheitlicher Wert

Im Orient schätzt man die Kefirmilch sehr, weil man ihr erfahrungsgemäss einen grossen, gesundheitlichen Nutzen zuschreiben kann. Besonders günstig soll sie sich auf die Darmtätigkeit auswirken, trägt sie doch wesentlich zur Pflege und Gesunderhaltung der Darmbakterien bei. Nicht umsonst bezeichnen diese Völker die Kefirkörner als «Hirse der Propheten». Kefirmilch wird nicht dick wie Joghurt. Nachdem die Körner bei Zimmertemperatur ungefähr 24 bis 26 Stunden gegärt haben, kann man die Milch durch ein feines Sieb giessen, wobei die Körner im Sieb zurückbleiben und für den Neuansatz wieder Verwendung finden. Bei Stoffwechselkrankheiten, vor allem auch bei Nierenleiden hat sich die Kefirmilch ausgezeichnet bewährt. Alle angesäuerten Milchgetränke sind besser verdaulich und vom Ernährungsstandpunkt aus der Frischmilch vorzuziehen.

Harpago, Teufelskralle

Obwohl Harpago als heilwirkende Pflanze auch in Europa bekannt geworden ist, mögen dennoch nicht alle mit ihrer Eigenart vertraut sein. Sie wirkt sich im Reiche der Phytotherapie wirklich als sonderbares Wüstengewächs aus. Bekanntlich stammt dieses aus Südwestafrika und nennt sich nebst Harpago auch noch Teufelskralle. Zurückzuführen ist diese schlimme Bezeichnung auf ein sonderbares Gebilde, das sich zum Schutze des Samens aus der rotvioletten Trompetenblume entwickelt. Ist dieses Gebilde vollendet, dann sieht es wie eine bedrohliche Kralle aus, gleichsam wie eine Hand mit gekrümmten Fingern, die als spitzige Dornen enden.