

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Wieviel sollen wir täglich trinken?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553389>

### **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:** 25.02.2026

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



sonders den Magnesiumgehalt der raffinierten Nahrungsmittel unter die Lupe nehmen, dann begreifen wir die vorliegenden Umstände weit besser. Es wird uns dabei klar, dass nicht nur der hohe Cholesterinspiegel, sondern vor allem der Mangel an Magnesium hauptsächlich für die Gefässleiden und somit für den Herzinfarkt verantwortlich gemacht werden muss. Auch die Krampfbereitschaft, und zwar besonders die Gefässkrämpfe, sind vorwiegend auf das Konto des Magnesiummangels zu buchen. – Die Analysen sämtlicher Getreidearten beweisen, dass vor allem Kleie und Keimling am meisten Magnesium enthalten. Wenn nun aber in der Regel fast ausschliesslich nur Weissmehl und Weissmehlprodukte durch Weissbrot, weisse Teigwaren und weissen Gries Verwendung finden, dann ist der vorherrschende Magnesiummangel begreiflich. Auch mein kürzlich erschiener Artikel über die Ernährung in Finnland wies auf den Mangel an Vitalstoffen und damit verbunden auch auf den Magnesiummangel hin, während andererseits

Fett und Eiweiss dort reichlich vertreten sind. Wissenschaftliche Experimente durch finnische Forscher bestätigten, dass diese Feststellung mit den vielen Herzinfarkten in Finnland im Zusammenhang stehen. Erstens ist daran der zu reichliche Fett- und Eiweisskonsum beteiligt, zweitens der Magnesiummangel in der Nahrung und drittens die Magnesiumarmut im finnischen Boden.

In allen Ländern, in denen der Herzinfarkt als Todesart an erster Stelle steht, wie dies auch in Australien der Fall ist, sollte die Ernährungsweise grundlegend umgestellt werden. Als Hauptnahrungsmittel sollten nur noch Vollkornprodukte in Betracht fallen, Kleie, Naturreis, Sojabohnen, Hirse und Buchweizen. Auch Meerpflanzen, wie Kelp, enthalten viel Magnesium. Vorteilhaft ist es zudem, wenn man einige Zeit auch das homöopathische Magnesium phos. D<sub>6</sub> oder noch besser D<sub>3</sub> einnimmt. Dadurch können Krampfbereitschaft und spastische Schmerzen günstig behoben werden.

### Wieviel sollen wir täglich trinken?

Wenn jemand auf Nahrung verzichten muss, dann kann er 10–20mal so lange leben, als wenn es ihm an Flüssigkeit vollständig mangeln würde. Wieviel wir Menschen täglich trinken sollten, hängt von der Art des einzelnen ab, von seiner Körpergrösse, von der Art wie er sich ernährt, ob milde oder scharf gesalzen. Auch hängt viel von seiner Tätigkeit ab, ob er im Büro oder an freier Luft arbeiten kann. Vielleicht schwitzt er viel, während ein anderer nur selten Schweiß absondert und daher weniger Flüssigkeit ersetzen muss. Auch das Klima, in dem jemand lebt, spielt eine Rolle, ob er mehr oder weniger trinken muss.

Einige Forscher kommen zu dem Schluss, es genüge, täglich 1–1½ oder 2 Liter Flüssigkeit einzunehmen. Bei Menschen, die mit natürlichen Verhältnissen vertraut sind, meldet sich der Durst in der Regel ganz selbstverständlich. Wer aber durch

unsere Zivilisationsverhältnisse wenig Rücksicht auf die Gesundheit und natürliches Geschehen nimmt, muss auch nicht erwarten, dass er auf normale Körperfunktionen rechnen kann. Ein solcher mag unter Umständen bereits ein Durstgefühl bekommen, wenn er einem Wirtshauschild begegnet.

Vor vielen Jahren bewies mir ein Bierbrauer, der wegen Leber- und Nierenleiden meine Praxis aufsuchte, wie verschiedenartig die Einstellung der einzelnen Menschen betreffs ihres Trinkbedürfnisses sein kann. Diesem Mann riet ich vorsichtig an, dass er pro Tag weniger trinken solle, denn noch immer trank er täglich 12 Liter, während er früher gewohnt war, an Flüssigkeit doppelt soviel, also 24 Liter einzunehmen. Obwohl mich eine solch ungesunde Gewohnheit erschreckte, erklärte mir das unbegreifliche Geständnis wenigstens die Ursache seines



Zustandes klar und deutlich. Zwar verfügte dieser Mann über eine zähe Natur, aber dennoch war es sehr schwierig, ihm zu einem Erfolg zu verhelfen.

#### **Einwandfreies Wasser, ein Problem**

Spricht man allgemein über das Trinkbedürfnis pro Tag, dann versteht man darunter in der Regel die Aufnahme von Flüssigkeit, vorwiegend von Wasser. Vor 50 oder 60 Jahren gab es in der Schweiz noch genügend gutes Quellwasser. In einigen Fällen war sogar das Grundwasser annehmbar. Allerdings durfte es sich dann nicht im Einzugsgebiet von Bauern befinden, deren Jauche dieses Wasser mit Mikroben, vor allem mit Flagellaten, verunreinigt hatte. Heute haben sich die Vorzüge früherer Zeiten so sehr geändert, dass gutes Trinkwasser immer mehr zum Problem wird, weil die Industrie und sanitäre Einrichtungen viel zuviel einwandfreies Wasser zum Verbrauch beanspruchen. – Es ist inzwischen auch üblich geworden, das Wasser mit Chlor vor Infektionen zu schützen. Solches Wasser schmeckt weder zur Zubereitung von Tee noch von Kaffee. Auf alle Fälle muss man es zu diesem Zweck zuvor einige Zeit kochen lassen, bis sich die chemischen Zusätze verflüchtigt haben.

#### **Mangelhafte Durststiller**

Sucht man seinen Durst mit süßem Wasser zu stillen, dann wird man enttäuscht sein, wenn man feststellen muss, dass man darob noch durstiger werden kann. Sowohl auf Wanderungen in trockener Wüstengegend als auch bei uns im Gebirge sind aromatisierte, stark gesüsste Wasser keine Durstsiller. Oft sind sie sogar zu beanstanden, weil sie entsprechend gefärbt sind. Wer zu alkoholischen Getränken greift, um seinen Durst zu stillen, kann sich wegen des dadurch eingenommenen Alkohols Nachteile zuziehen, denn eine gewisse Menge Alkohol kann uns körperliches und seelisches Unheil zufügen. Es gibt heute allerdings alkoholfreies Bier, das dadurch entsteht, dass man dem Bier nach dessen Gärung den Alkohol abdestil-

liert. Geschmacklich leidet es dieserhalb kaum, denn es mundet fast so gut wie jenes, das alkoholhaltig ist. Auf diese Weise kann sich der Alkohol nicht schädigend auswirken.

#### **Vorteile der Molke**

Ein äusserst guter Durststiller, wenn nicht der beste, ist die Schotte oder Molke. Ein molkehaltiges Getränk, das nicht zuviel Zucker enthält, ist aus diesem Grunde besonders während heisser Zeiten sehr angenehm. Es bekommt vor allem auch Zuckerkranken gut, wenn sie Molkosan, das man mit Quell- oder Mineralwasser verdünnt hat, trinken, denn es wirkt zudem noch günstig auf die Bauchspeicheldrüse. Schon viele Jahre schwebte mir ein Molkengetränk ohne jeglichen Zusatz von Industriezucker vor. Weder weissen Zucker noch Rohrzucker sollte es enthalten. Aus diesem Grunde suchte ich stets nach einem mineralstoffreichen, natürlichen Süsstoff. Auf einer Reise im Irak fand ich am Euphrat, nahe bei Babylon Dattelhaine vor. Die abgefallenen Datteln lagen tonnenweise am Boden. Einigen Eingeborenen waren sie dienlich und ebenso verschiedenen Tieren, die sich daran gütlich tun konnten. Durch Regen gärten sie schnell und verfaulten.

Einige Regierungsstellen konnte ich darüber verständigen, denn es war schade, dass der wertvolle Naturzucker keine Verwertung finden konnte. Es dauerte ungefähr zehn Jahre, bis dann im Handel ein Dattelmarm erhältlich wurde. Dieses steht mir nun zur Verfügung, um ein Molkosangetränk mit 60prozentiger, rechtsdrehender Milchsäure und Frischkräuterauszügen, leicht gesüsst mit Honig und Dattelmarm herausgeben zu können. Ein solches Getränk wird in Familien, die Wert auf gesunde Nahrung legen, eine wesentliche Lücke ausfüllen, denn ein solch naturreines, gesundes Getränk fehlt bei ihnen noch. Geschmacklich findet dieses Molkona allenthalben Anklang. Meine Freunde nebst bekannten Aerzten für Naturheilverfahren bezeichneten es nach genauer Prüfung als eine Delikatesse.



### Empfehlenswertes Getränk

Nun kann ich jenen Patienten, die zu wenig Flüssigkeit eingenommen haben, wobei es sich hauptsächlich um ältere Leute handelte, ein anregendes Getränk empfehlen, denn es ist nicht gut, wenn der Urin wegen zu mangelhafter Flüssigkeitsaufnahme zu konzentriert ist und sich die festen Stoffe als sehr hoch erweisen. Um die Harnsäure mit allen sogenannten harnpflichtigen Stoffen in genügender Menge ausscheiden zu können, braucht der Körper eine gewisse Menge an Flüssigkeit, weshalb es sich eher nachteilig auswirkt, wenn man zu wenig Flüssigkeit einnimmt. Es kann dieserhalb auch eher

zu Gries- und Steinbildung bei jenen kommen, die nicht darauf achten, genügend zu trinken. Wenn jedoch kein Mangel an Flüssigkeitsaufnahme vorliegt, dann wird sich dies in vorbeugendem Sinne auswirken können. Vorteilhaft ist es auch, bei allen Getränken auf Naturreinheit ohne Farbe und chemische Zusätze zu achten. Man ist es heute leider bereits gewohnt, sich nicht mehr viel Rechenschaft darüber abzulegen, dass wir durch die Chemie in der Luft, in der Nahrung und im Wasser ohnedies schon genug Nachteile in uns aufnehmen. Da wir diesem leider schlecht ausweichen können, sollten wir durch gute Auswahl alles Ungünstige nach Möglichkeit meiden.

### Gefahren der Krebsdiagnosen

Es ist interessant, dass sich in letzter Zeit besonders deutsche Aerzte, ja sogar namhafte Chirurgen über die Gefahren der üblichen Methoden in der Krebsdiagnose streiten. Die sogenannte Probeexzision, nämlich die übliche Gewebsentnahme, die bei verdächtiger Geschwulst durch das Herausschneiden eines kleinen Gewebestückes geschieht, wird schon lange als gefährlich und von vielen sogar als eine grobe Fahrlässigkeit bezeichnet. Handelt es sich dabei um eine harmlose Geschwulst, dann spielt die Anwendung dieser Methode zwar keine Rolle, wohl aber im umgekehrten Falle, was man zuvor ja nicht wissen kann. Ist die Geschwulst nicht harmlos, sondern erweist sie sich als eine Krebserkrankung, dann kann es durch die erwähnte Exzision fast mit hundertprozentiger Sicherheit gerade dadurch zur Ausbreitung von Krebszellen kommen. Diese nun können auf dem Blutwege an irgendeiner Körperstelle eine Tochtergeschwulst, also eine jener gefürchteten Metastasen verursachen. Beseitigt man nun durch eine Operation die Muttergeschwulst, demnach also den eigentlichen Herd der Erkrankung, dann hat man dadurch nicht das gewonnen, was ohne die Ausbreitung von Krebszellen möglich gewesen wäre. Man konnte in-

folgedessen wenig von der Operation profitieren, denn über kurz oder lang entwickeln sich die Ableger zu neuen Krebsgeschwulsten, und das Elend ist besiegelt, denn es beginnt von neuem, bis die Reserven des geplagten Patienten aufgebraucht sind. All die Behandlungsmethoden in der Krankenhausatmosphäre sind schlimmer als der Tod, wird doch der Patient weiteren peinlichen Belastungen ausgeliefert, so dem Röntgenkater, der de-gradierenden Hormonbehandlung, der Krebsangst mit ihrem schwerwiegenden Grauen und dem niederdrückenden seelischen Zustand.

Zugegeben, es wird vieles zur Abhilfe unternommen, nur ein besonders wichtiger Einfluss wird ganz selten in Betracht gezogen, nämlich die notwendige Umstellung der Lebensweise, um sich von Fehlern abwenden zu können, da solche zur Entstehung der Erkrankung beigetragen haben mögen. Das Rauchen, übermäßiger Alkoholgenuß, Ernährungsfehler, Nachleben statt angemessene Ruhe nebst vielen weiteren Schädigungen sollten in erster Linie eine Wendung nehmen, um eine berechtigte Hoffnung auf Heilung nähren zu können. Krebs ist ein Geschehen, das sich aus vielfachen Ursachen zusammensetzt, so dass selbst der Arzt und mit