

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 9

Artikel: Milchsaure Nahrungsmittel
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970015>

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: 23.02.2026

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

ist der Zug zurück zur Natur immer stärker zu beobachten und Ärzte und Patienten benötigen viel Aufklärung und Schulung über das Wie - also die Änderung der

Ernährung, der Lebensweise, der Medikamentierung und der Wahl richtiger Heilmethoden und Heilmittel.
Befriedigt lande ich.

Milchsaure Nahrungsmittel

Nirgends so wie in Korea habe ich so grosse Angebote an Nahrungsmitteln gesehen. Man sagt, die Bulgaren seien mit ihrem Yoghurt die stärksten Verbraucher von milchsauren Produkten.

In Korea werden jedoch auch die Gemüse einer milchsauren Gärung unterzogen, ähnlich, wie bei uns das Weisskraut zu Sauerkraut verarbeitet wird. Allerdings bereitet die Koreanerin ihr Gemüse, das sie in ihrem Garten erntet, in kürzerer Zeit immer wieder frisch. Man bezeichnet dieses koreanische, milchsaure Gemüse als «Kimchi» (Bemerkung: siehe Ausgabe 23/1971, Seite 442 im «Kleinen Doktor»). Man behauptet in Korea, wer regelmässig

Kimchi isst, wird weder Magengeschwüre noch Krebs bekommen. Aber es ist wohl möglich, dass dieses bescheidene Volk mit seinen guten, alten Ernährungsgewohnheiten auch aus anderen Gründen vor diesen beiden erwähnten Leiden bewahrt bleibt. In den meisten Ländern des Fernen Ostens spielen milchsaure Nahrungsmittel eine grosse Rolle. Es ist eine feststehende Tatsache, dass die Länder des Fernen Ostens viel weniger Krebserkrankungen kennen, als wir bei uns in Europa oder auch in den USA zu verzeichnen haben. Möglicherweise spielen dabei neben den allgemeinen Lebensumständen die milchsauren Produkte eine wesentliche Rolle.

Krankenhauskost

Mit Recht wird in vielen Krankenhäusern und Sanatorien die Kost beanstandet, weil sie in der Regel in keiner Weise dem Stand der wissenschaftlichen Erkenntnis entspricht.

Dies liegt allerdings weniger an den Ärzten als an der wirtschaftlichen Leitung der Krankenhäuser oder Sanatorien. Ich habe diesen Umstand schon vor 50 Jahren in den Lungensanatorien feststellen können. Professor Rollier von Leysin, mit dem ich gut befreundet war, ist damals der einzige gewesen, der in seinem Sanatorium eine Vollwertnahrung einführte. Später, als ich 1935 mein erstes Buch «Die Nahrung als Heilfaktor» herausgab, hat er sich in der Diät stark nach meinem Buch gerichtet und auch bei der Entlassung den Patienten empfohlen, sich nach den gesundheitlichen Richtlinien meines Buches zu richten.

Schlimmer hatte es Dr. Behrens, Chefarzt des Sanatoriums Bernina. Er war von der Lehre Dr. Bircher-Benners sehr beeindruckt, und wir haben uns oft in freund-

schaftlicher Weise über den Wert einer Vollwertnahrung unterhalten, was bei Tuberkulosekranken wegen der Mineralstoffe wie Kalk und Kieselsäure besonders wichtig ist. Aber die wirtschaftliche Leiterin, eine alte, ledige Frau, hatte kein Verständnis dafür, dass man vitalstoffreiche Frischkostnahrung nicht mit Konserven und Büchsennahrung ersetzen kann. Im Grunde genommen sollte der Therapeut, das heisst der Behandler des Patienten entscheiden, was als Heilnahrung für ihn in Frage kommt und nicht die wirtschaftliche Leitung, die oft nur nach materiellen Berechnungen und Kriterien ihre Disposition, schon beim Einkauf der Rohstoffe, trifft.

Wenn man einem Leber-Patienten Pommes-frites und fettgebackene Speisen aufsitzt und als Dessert noch Eiscreme oder eine Cremeschnitte anbietet, können die besten Heilmittel keinen Erfolg haben. Zu einem Ideal-Krankenhaus gehört eine eigene Gärtnerei oder Landwirtschaft, in