

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 46 (1989)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Flüssigkeitsbedürfnis  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969736>

### **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:** 03.05.2026

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

des Menschen, nämlich der Muttermilch, ähnelt. Hervorstechend ist der hohe Gehalt an Mineralstoffen, insbesondere an Kalium, Kalzium und Phosphor. Die grünliche Färbung der Molke ist auf das Vitamin B<sub>2</sub> (Lactoflavin) zurückzuführen. Molke ist praktisch frei von Fett und Milcheiweiss, enthält jedoch zwei lebenswichtige Proteine: Albumin und Globulin, aus denen das Blutplasma des Menschen zur Hauptsache besteht. Molke ist reich an natürlichem Milchzucker, der im Verdauungstrakt schnell in Milchsäure übergeht und für eine gute Darmflora sorgt. Trotzdem hat 100 Gramm Molke nur gerade 24 Kalorien und ist ein basenüberschüssiges Nahrungsmittel.

Entsprechend ihrer vielseitigen Zusammensetzung hat die Molke auch eine Vielzahl von Wirkungen. Sie schwemmt überflüssiges Wasser und Stoffwechsellacken aus dem Körper, regt die Leberfunktion an und senkt den Cholesteringehalt des Blutes merklich. Die regelmässige Einnahme von Molkenkonzentrat verbessert die Darmflora und schafft damit

günstige Bedingungen für eine optimale Darmtätigkeit. Molke kann auch äusserlich angewandt werden, zur Pflege der Haut und ihrer Funktionen. Ein Molkenbad kann empfohlen werden bei Ekzemen, Hautausschlag, Schuppenflechte, Pilzkrankungen oder Hautjucken.

Wer sich an den Geschmack der Molke gewöhnt hat, wird sie als hilfreiches, tägliches Nahrungsmittel bald nicht mehr missen wollen. Etwas Molkenkonzentrat beispielsweise anstelle von Essig oder Zitronensaft in der Salatsauce mundet herrlich. Wer Zeit und Freude aufbringt, gelegentlich das eigene Vollgetreidebrot zu backen, hat die Möglichkeit, den dazu benötigten Wasseranteil mit Molkenkonzentrat anzureichern. Im Sommer können wir aus den frischen Früchten einen Saft machen und diesem etwas Molke beifügen. Schliesslich ist Molke auch noch ein natürliches, biologisches Schönheitsmittel. Wer einmal Hände und Unterarme der Käser beobachtet hat, weiss es: Molke macht die Haut wunderbar weich und geschmeidig.

(BN)

## Flüssigkeitsbedürfnis

Es wird so viel darüber geschrieben und geredet, nämlich: Wieviel Flüssigkeit brauchen wir pro Tag? Dies kann natürlich nicht generell bestimmt werden, denn diese Frage ist individuell zu beantworten. Sicher braucht jemand, der nur 50 Kilogramm schwer ist, weniger Flüssigkeit als ein anderer, der eben 80, 90 oder 100 Kilogramm wiegt. Dann kommt es auf die Aussen-temperatur an und auf die Tätigkeit. Wer sich körperlich betätigt und schwitzt, muss natürlich diese Flüssigkeit wieder ersetzen. In der kühlen Jahreszeit, im Winter, braucht man weniger Flüssigkeit als im Sommer, wenn der Körper mehr Feuchtigkeit verdunstet.

### Höhenlage beeinflusst Flüssigkeitsbedarf

Wenn wir uns im Tiefland aufhalten, vielleicht sogar am Meer und unter Umständen

auch schwimmen gehen, brauchen wir viel weniger Flüssigkeit als bei einem Aufenthalt im Gebirge. Man stellte fest, dass sogar im Hochgebirge auf 4000 Metern und noch höher der Flüssigkeitsbedarf wesentlich grösser ist als im Tiefland. Forscher, die bis auf 7000 Meter hinaufstiegen, berichteten, dass bei einem Mangel an Flüssigkeit mit schweren kollapsähnlichen Erscheinungen gerechnet werden musste. Also, je höher man im Hochgebirge hinaufkommt, um so mehr muss man Flüssigkeit einnehmen. Was für eine Flüssigkeit ist nun empfehlenswert?

### Wie gesund ist Leitungswasser?

Gutes Quellwasser ist natürlich das einfachste und neutralste, wenn dies zur Verfügung steht. Das gewöhnliche Leitungswasser kann gut und schlecht sein, je nach

den Beimischungen wie zum Beispiel Fluor, wie dies in Basel als einzige Stadt in der ganzen Schweiz, wie man mir sagte, noch gehandhabt wird. Ich werde mich deshalb hüten, wenn ich nach Basel komme, Leitungswasser zu trinken. Wenn die Sanitätsbehörde glaubt, mit der Fluorbeigabe die Zahnkaries zu verhüten, und den Fluorgehalt der Knochen damit zu beeinflussen, dann möchte ich erwidern, dass ich persönlich sehr gute Knochen habe, und als ich sehr intensiv Sport betrieb, hätte ich mir oft etwas brechen können. Ich bin aber davor bewahrt worden, weil ich meinen Kalk- und Fluorbedarf aus der Nahrung decke, aus der Natur und nicht aus dem Leitungswasser.

Vor allem im Roggen und somit auch im Roggenbrot, in der Kleie und in weiteren verschiedenen Getreidesorten ist genügend Fluor vorhanden, um unseren normalen Bedarf zu decken. Allerdings mit Weissbrot, Weissweggli und weissem Zucker könnte der Bedarf dieses wichtigen Minerals nicht gedeckt werden.

#### **Naturreine Fruchtsäfte als ideale Durstlöscher**

Glücklicherweise haben wir noch gute Mineralwasser zur Verfügung, um unseren Durst zu stillen. Und im Herbst haben wir die frischen, saftigen und naturreinen Früchte oder die Fruchtsäfte zur Verfügung. Wie wunderbar ist es, im Herbst eine Traubenkur durchzuführen. Naturreiner, frischgepresster Traubensaft ist nicht nur ein hervorragendes mineralstoffreiches flüssiges Nahrungsmittel, sondern nach der Anschauung unserer Vorfahren eine Kur mit einer reinigenden Wirkung, vor allem der Nieren.

#### **Auf chemische Zusätze achten**

Mit Säften aus Büchsen oder sonstwie konservierten und aromatisierten Säften muss man vorsichtig sein, denn die für die Konservierung verwendeten Chemikalien können je nach der Sensibilität des einzelnen Menschen sehr unangenehm sein. Ich liess mich kürzlich bei einem Treffen an einem Kongress dazu verleiten, zwei Deziliter sogenannten Orangensaft zu trinken, der leider nicht frischgepresst war. Mit Durchfall und Erbrechen musste ich mich nachher der darin enthaltenen Gifte (sehr wahrscheinlich Aromen und Konservierungsmittel) wieder entledigen. Eine peinliche Geschichte, die mich viel Nervenkraft gekostet hat.

#### **Der Durchschnittsbedarf**

Die Einnahme der Flüssigkeit, der wir bedürfen, um unseren Körper gesund und leistungsfähig zu erhalten, ist also keine einfache Sache. Generell gesehen braucht ein erwachsener Mensch im Durchschnitt zirka zwei Liter Flüssigkeit. Es ist jedoch gut, wenn er dies etappenmässig, auf den ganzen Tag verteilt, trinkt. Niemals sollten wir die Nahrung mit Flüssigkeit hinunterschwenmen, sondern alles gut kauen und einspeicheln. Achten wir darauf, entweder vor dem Essen zu trinken oder etwas später nach dem Essen, während der Mahlzeit nur dann, wenn wir Schwierigkeiten haben, recht trockene Kost hinunterzuschlucken.

Alkoholische Getränke sind nicht unbedingt das Gegebene, um die Gesundheit zu erhalten. Auf diese Frage werden wir später einmal zu sprechen kommen.

### **Knoblauch als Heilmittel**

Prof. Dr. Habil. Jerzy Lutomski, Direktor des Instituts für Heilpflanzenforschung in Poznań/Polen hat uns den nachfolgenden Artikel über Knoblauch als Heilmittel zur Publikation überlassen:

«Ein eingehendes Interesse für die «Erfahrungen aus dem Leserkreis», die in den «Gesundheits-Nachrichten» publiziert werden, liess mich feststellen, dass die Berichte über Knoblauch, der Pflanze des