

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 22 (1965)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Acidophilus  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969207>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 13.03.2025

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

Es ist nicht verwunderlich, dass man sich über einen solch unerwartet raschen Erfolg freuen kann, wenn man bedenkt, wieviel Geduld es erfordert, die unangenehme Störung mit ihren lästigen Auswirkungen trotz jahrelanger Pflege nicht beheben zu können. Wieviele entmutigende

Enttäuschungen mussten überwunden werden und welch grosse Erleichterung bringt es infolgedessen mit sich, wenn der hartnäckige Hautpilz schon nach verhältnismässig kurzer Zeit verschwindet und die Hauttätigkeit wieder normal wird.

## Acidophilus

Milch ist ein guter Nährboden für allerlei Bakterien. Wenn wir im Sommer eine unbehandelte Frischmilch in einem normal warmen Raume stehen lassen, dann wird sie sauer. Ein Milchsäurebazillus, dessen Sporen schon in der Milch mitgeliefert worden oder in der Küche dazugekommen sind, hat die Säuerung verursacht. Milch, die nicht mehr sauer werden kann, weil sie vorher mit Chemikalien so behandelt worden ist, dass sie Fäden zieht und fault, wenn man sie stehen lässt, ist nicht empfehlenswert.

Es gibt verschiedene Arten von Milchsäurebakterien, die bei der Spezialkäsebereitung eine grosse Rolle spielen. Auch der Joghurt entsteht durch Impfung der Milch mit Milchsäurebakterien. Nicht alle Arten dieser Bakterien eignen sich, auf die Dauer eingenommen zu werden, weil dies für die Darmflora nicht von Vorteil wäre. Die Einnahme von Joghurt ist beispielsweise sehr gut, wenn dies von Zeit zu Zeit geschieht. Nimmt man jedoch das ganze Jahr hindurch regelmässig Joghurt ein, dann kann dies die Bakterienflora im Darm einseitig und somit ungünstig beeinflussen. Es gibt Forscher, die behaupten, dass die im Darm nötigen Colibakterien degenerieren, wenn man den Joghurt längere Zeit hindurch täglich einnimmt. Es ist demnach ratsam, bei der Einnahme von Joghurt immer wieder Pausen einzuschalten.

Es gibt nun allerdings noch eine andere Bakterienart, bekannt unter dem Namen Acidophilus, — und diese Art, die im Milchmedium gedeiht, verträgt sich sehr gut mit den Darmbakterien. Wenn man daher Acidophilus längere Zeit einnimmt, kann sich eine gesunde Darmflora ent-

wickeln. Auch bei der Dysbakterie, die heute leider so oft vorkommt, leistet Acidophilus im Aufbau einer neuen Darmflora sehr gute Dienste. Amerikanische Forscher behaupten sogar, dass Acidophilus durch eine intestinale Biosynthese an der Bildung von Vitamin B 12 im Darm beteiligt sei.

Bekannt ist, dass Vitamin B 12 sehr massgeblich an der Bildung der roten Blutkörperchen mitwirkt, woraus wir schlussfolgern können, dass Acidophilus also auch bei Blutarmut eine grosse Hilfe ist und auch im Kampfe gegen perniciöse Anämie eine gute Unterstützung bieten kann. Wenn zuviel oder zuwenig Magensäure vorhanden ist, dann wird die Darmflora dadurch nachteilig beeinflusst und ungünstig verändert, so dass sich als Folge Blähungen und mangelhafte Verdauung einstellen können. Auch bei diesem Umstand hat sich die Einnahme von Acidophilus ausgezeichnet bewährt. Die Einnahme von Acidophilus wirkt auch günstig während Darmschleimhautentzündungen und bei Darmkatarrhen, wie auch bei manchen Ursachen der Verstopfung. In Anbetracht dieser günstigen Wirkungsmöglichkeiten ist es für jeden von uns empfehlenswert, 2—3 mal im Jahr ungefähr einen Monat lang regelmässig Acidophilus einzunehmen, denn dies vermag die Bakterienflora wieder zu regenerieren. Vom technischen Gesichtspunkt aus könnte man diesen Vorgang mit der Vergaserreinigung eines Autos vergleichen, denn wenn der Vergaser gut in Ordnung ist, wird auch das Benzin besser ausgewertet. Diese Veranschaulichung mag besonders dem Automobilisten verständlich sein und einleuchten.