Missbräuche in der Ernährung mit Kuhmilch

Autor(en): **Bachmann**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf**

Band (Jahr): **30 (1920)**

Heft 12

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1037844

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

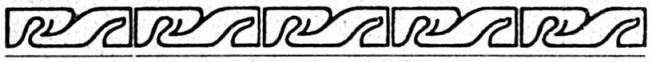
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

entmischung und ihren Folgekrankheiten: Blutarmut, Rachitis, Zahnfäule und allgemeine Widerstandslosigkeit gegen Krankheiten aller Art.

Dr. Hotz erklärt dies so, daß durch den Genuß einer fast absolut reinen und mineralsalzfreien Nahrung (wie es der Kunstzucker z. B. ist) das Blut überschwemmt wird mit Nährstoffen, welche die zu ihrem Aufbau nötigen Mineralsalze dem Körper entnehmen. Die Folge davon ist eine zunehmende relative Blutentmischung, die sich in erster Linie äußert in einer Widerstandslosigkeit des Körpers gegen schädigende Einflüsse von außen. Dr. Fisher hat durch zahlreiche Beobachtungen und Untersuchungen von Kindern jedes Alters nachgewiesen, daß übermäßiger Zuckergenuß in Form von Praline, Chokolade und Konditorwaren jeglicher Art (auch der Feinmehlgenuß gehört in dasselbe Kapitel) die Entwicklung des jugendlichen Organismus in äußerst ungünstiger Weise beeinflußt und so eine mangelhafte Bildung und Kräftigung der einzelnen Organe herbeiführt. Wohl ist der Zucker ein Nahrungsmittel (daran ist nicht zu zweifeln), aber in seiner entmineralisierten Form ein sehr gefährliches, denn es führt zu sogen. Raubbau in unserem Körper, das rasch erzielte Wohlbefinden geht auf Kosten der dauernden Gesundheit und führt daher zu frühzeitigem Verfall (nicht nur der Knochen und der Zähne)!



Mißbräuche in der Ernährung mit Kuhmilch.

Von Dr. med. Bachmann.

Seit der wirtschaftlichen Blütezeit vor dem Kriege mit ihrer ungeheuren Entwicklung der Groß- und Industriestädte hatte sich nach englischem Vorbilde die Rindviehzucht in einem früher nicht gekannten Maße entwickelt. Das vermeintliche Bedürfnis der Stadtmenschen rief diese Zeugung hervor. Man ging nämlich allgemein von der Voraussetzung aus, daß das Fleisch des Rindes alle andere Nahrung an Kraft übertreffe, auch daß für Kinder Kuhmilch die eigentliche Gesundheitsnahrung sei. Ja, man war so weit von den natürlichen Verhältnissen abgewichen, daß man die künstliche Ernährung des Neugeborenen mit Kuhmilch falls letztere nur durch langes Kochen bakterienfrei gemacht worden war, statt Muttermilch nicht mehr für ein Uebel hielt.

Gewaltiger Arbeit hat es bedurft, um die Bevölkerung allmählich wieder zu einer mehr pflänzlichen Ernährung zurückzuführen, einer Umwandlung, die in gesundheitlicher und volkswirtschaftlicher Hinsicht von größter Bedeutung ist, aber doch schließlich erst durch die Not des Krieges erzwungen und zum allgemeinen Bewußtsein gebracht wurde.

Wie steht es nun mit der Kuhmilchernährung des Kindes? Der erste Fingerzeig, den uns die Natur hier gibt, ist der Hinweis auf die Muttermilch. Sicherlich ist sie für das Junge jeder Tierart bis zu einem gewissen Alter die allein richtige Nahrung, für das Kalb also die Kuhmilch. Die menschliche Muttermilch ist aber beträchtlich verschieden von der Kuhmilch; letztere bildet daher für den Säugling keinen vollen Ersatz, überhaupt für das Kind keine ideale Nahrung, wie noch vielfach angenommen wird, wenn auch eine sauber gewonnene Kuhmilch in mäßiger Menge und in Abwechslung mit anderer Nahrung für das Kind zweifellos als gesund gelten kann.

Heutzutage wird Kuhmilch aber jedenfalls stark überschätzt. Deshalb merke man sich folgende Tatsachen:

1. Die Muttermilch enthält etwa nur die Hälfte Eiweiß, und zwar in einer außerordentlich viel zarteren Zusammensetzung als die Kuhmilch; auch weniger Zucker.

2. Jede Milch ist eine sehr eisenarme Nahrung; ihr Hauptwert besteht in Reichtum an

Kalk. Die Ernährung des Säuglings durch Kuhmilch ist auch aus dem Grunde unvollkommen, weil sie nicht die natürlichen Schutzstoffe zur Verhütung von Krankheiten enthält, welche die Mutterbrust dem Säugling mit der Nahrung gewährt. Weiterhin ist bekanntlich ihre Zubereitung in der Flasche umständlich und gibt leicht zu Zersetzungen und Verunreinigungen Anlaß.

Jedoch nicht über die Säuglingsernährung wollen wir uns heute unterhalten, sondern über die Kinderernährung mit Kuhmilch nach der Säuglingszeit.

Schon etwa vom fünften Monate ab soll selbst der Säugling kauen lernen und neben Zwieback oder selbst Brotrinde, an der er seinen Gaumen üben kann, weiche Gemüse- und Obstnahrung erhalten. Besonders aber vom ersten Jahre an muß das Kind an eine härtere, weniger wässerige und mannigfaltigere Nahrung gewöhnt werden. Zwar durchaus nicht an Fleisch oder eine sonstige stark gesalzene oder gewürzte Kost der Erwachsenen, oder auch an die schwerer verdaulichen Gemüsesorten, sondern an Weißbrot, und hin und wieder etwas gröberes Brot, was Kinder meist schon sehr früh gut vertragen. Sodann an alle Speisen aus Grütze, Grieß und sonstige Getreidespeisen, von denen die Hafergrütze ganz besonders sich empfiehlt, da sie einen reichen Gehalt an Phosphor, Kalk und Eisen zeigt und das Knochengerüst aufbauen hilft. Auch eine Knochenbrühe mit viel Gemüse ist sehr zuträglich.

Wenn die heute gültige Milchverordnung für Kinder im ersten und zweiten Lebensjahre, soweit sie nicht gestillt werden, ein ganzes Liter Milch zuläßt, so muß diese Menge für außerordentlich reichlich angesehen werden. In den ersten fünf oder sechs Monaten muß sie ja durch Wasserzusatz zur Verdünnung der zu nahrhaften Kuhmilch noch vermehrt werden, und würde dann nach Ansicht der meisten Kinderärzte dem kindlichen Magen zu viel Flüssigkeit bieten, abgesehen vom sehr hohen Eiweißgehalt, der dem Bedürfnis des Erwachsenen etwa gleichkäme. Im zweiten Lebensjahr gilt mein Einwurf gegen die hohe Milchgabe erst recht, erstens wegen des zu starken Eiweißgehaltes, besonders da nun noch andere eiweißhaltige Nahrung hinzukommt, sofern man das Kind nicht ganz einseitig, zum Beispiel fast eisenfrei, mit Milch allein ernähren will. Jedenfalls ist also vor solch großen Mengen Kuhmilch in diesem Alter zu warnen, selbst wenn es immer einzelne Kinder gibt, die dabei gedeihen. Aber selbst ein Halb- bis Dreiviertelliter, die im dritten und vierten Lebensjahre zugeteilt werden, sind als eine sehr reichliche Menge anzusehen, die bei sorgfältiger und abwechslungsreicher Ernährung besser herabgesetzt werden sollte. Die alleinige Ernährung der Kinder mit Kuhmilch ist oft nur ein durch Bequemlichkeit und Unkenntnis der Mütter eingerissener Mißbrauch.

Wenn nun ein Kind lediglich oder fast nur von Kuhmilch und sonstiger flüssiger mehlhaltiger Kost ernährt wird, so nimmt es oft eine ganz eigenartige krankhafte Beschaffenheit an, die wahrscheinlich in Ueberfüllung mit einer ungesunden Lymphe (weißem Blut) besteht.

Solche Kinder haben ein hohes Gewicht, sind sehr rund und voll, was unverständigerweise Eltern Grund zur besonderen Freude gibt. Ihre Hautfarbe ist aber oft blaß, durchscheinend, zuweilen wachsartig. Sie wässern viel aus dem Munde, haben stark riechende Stühle, bei denen Durchfall und Verstopfung abwechselt. Ihre Hautfalten werden leicht naß und wund; sie schwitzen viel im Schlafe. Sie haben wenig Neigung, ihre Muskeln zu bewegen und lernen spät laufen. Ihre dicken, runden Backen sind mehr zum Saugen eingerichtet, sodaß der Gesichtsausdruck durch die entstehenden Backentaschen etwas Vierschrötiges, in die Breite Gehendes gewinnt. Das Kind mit früh entwickelten Kaumuskeln und Zähnen bietet ein normaleres Aussehen.

Das gutgeübte Kauen hat aber wahrscheinlich auch noch eine andere gesundheitlich wichtige Folge, nämlich die Entlastung des gesamten Körpers von seiner überflüssigen Lymphe durch die drüsigen Organe des Schlundes und Rachens (Mandeln). Vermehrte Muskelbewegung fördert gleichfalls den Lymphstrom. Dadurch wird aber auch das Blut verbessert, da sich die Lymphe nicht mehr so massenhaft in die Blutgefäße ergießt, das Blut nicht mehr so wässerig gemacht wird. Wie weit dadurch die in diesem Alter so häufigen Krankheiten, besonders Diphtherie und Scharlach, die von den drüsigen Halsorganen ausgehen, verhütet werden können, ist noch nicht bekannt, doch liegt dieser Zusammenhang recht nahe.

Jedenfalls kann durch richtige Ernährung des Kindes im Zusammenhang mit Reinlichkeit, guter Hautpflege durch Wasser und Luft, möglichst langem Genuß der frischen Luft täglich, nachts stets bei etwas geöffnetem Fenster, reichlicher Muskelbetätigung und vor allem richtiger Ernährung unter Zuhilfenahme von nicht zu viel Kuhmilch, die Blutbildung des Kindes mächtig verbessert, krankhafte Anlage zur Blutarmut verringert werden. Blutarmut ist aber heutzutage ein so außerordentlich häufiges Leiden des Kindesalters, daß man nicht ernsthaft genug die Maßregeln zu ihrer Verhütung empfehlen kann, besonders da sie für unzählige spätere Krankheiten die hauptsächlichste Grundlage bildet.

Inhalt von Nr. 11 der Annalen 1920.

Bilder aus der Homöopathenverfolgung in Württemberg. — Die Wichtigkeit einer naturgemäßen Körperpflege und des Gedankenlebens. — Eicheln und Buchnüsse. — Prügelpädagogik. — Wie in der Schweiz ein Abstinentenverein gegründet wurde.

Zu beziehen durch alle Apotheken und Mineralwasser-Handlungen

Prospekte kostenlos durch „Fürstl. Wildung. Mineralquellen A. G."

Bad Wildungen

Jeder Arzt, jeder Laie, der Bad Wildungen besuchte, weiß, daß der Ruf dieses Bades an der Wirkung seiner beiden altberühmten Hauptquellen beruht, und zwar der

Helenenquelle

bei Nierenleiden, Harngries, Gicht und Stein

Der Versand dieser beiden Quellen zur Haustrinkkur beträgt pro Jahr über $1^1/_2$ **Millionen Flaschen,** das ist mehr als $^9/_{10}$ des Gesamtversandes der 8 Wildunger Quellen.

Man achte genau auf die Namen „Helenen- und Georg Victorquelle", da Ersatz weder durch andere Quellen, noch durch künstliches, sogenanntes Wildunger Salz möglich ist.

Georg Victorquelle

bei Blasenkatarrh und Frauenleiden