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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 24 (1914)

Heft: 8

Artikel: Die Milch als Heilmittel

Autor: Schmidtbauer, Mathäus

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038316

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: 20.08.2025

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

alle innere Organe des Unterleibes und die erschlafften äußeren Bauchmuskeln von außerordentlich günstigem Einfluß. Hierauf möge man noch bei offenem Fenster einige Minuten recht tief atmen, damit die nötige Menge sauerstoffhaltiger Luft in die Lungen einströmt und alle mit Kohlensäure verunreinigte Luft aus dem Körper entfernt wird. Denn bei sitzender Lebensweise atmet der Mensch nur ganz oberflächlich und unvollkommen. Und doch ist gerade die Luft (nicht Speise oder Trank) das Erste und Letzte, bei Geburt und Lebensende, was der Mensch braucht; der Sauerstoff ist das Lebenselixir, der Sauerstoff bildet gleichsam die Dampfkraft, welche unsere Lebensmaschine treibt. Also: oft recht tief atmen! —

Die meisten Geistesarbeiter essen und trinken mehr als ihnen gut ist. Zwar klagen sie vielfach über ihren schlechten Magen und doktern fortwährend daran herum, aber doch essen im allgemeinen viel schwer verdauliche Speisen. „Was dem Grobschmied bekommt, hält der Schneider nicht aus.“ Gerade bei sitzender, bewegungsloser Lebensweise darf man nur leicht verdauliche Kost genießen. Uebrigens ist es ganz gut wenn der Magen nicht alles verträgt, sondern immer mal durch Schmerzen vor dem „Zuviel des Guten“ warnt. Denn Vielesser und Vieltrinker verkürzen mutwillig ihr Leben; ihre Gefäße füllen sich zu reichlich mit Blut, die Zellen werden verstopft, die inneren Organe gedrückt; solche Personen werden schwerfällig, asthmatisch, die geringste Bewegung setzt sie außer Atem; sie sterben vor der Zeit am Schlag-Stickfluß oder an Arterienverkalkung. Man esse nahrhaft jedoch wenig: gute Suppen, leichte verdauliche Gemüse und Fleisch, Eier und Eierspeisen. Aber Vorsicht mit Hülsenfrüchten, Sauerkraut, fettem Fleisch oder Wurst.

(Schluß folgt)

Die Milch als Heilmittel.

Von Mathäus Schmidtbauer.

Wenn die Eselinmilch als die leicht verdaulichste, die Schaf- und Ziegenmilch als sehr nahrhaft und gehaltreich erkannt wird, so kommt für unsere Zwecke wohl die mittelschwere Kuhmilch in Betracht. Was die Milch so wertvoll macht, ist, daß sie fast samt und sonders verdaut wird und äußerst wenig Rückstände hinterläßt. Milch und Honig vermengt, gibt ein außerordentlich leichtverdauliches Nahrungsmittel; und heiß getrunken wirkt sie schweißerregend als bestes Schwitzmittel beim Volke.

Milch wirkt vorzüglich bei Erkrankungen der Atmungsorgane, bei Schwindsucht und Auszehrung. Ihre Heilkraft besteht zunächst in ihrem großen Nährwerte, aber auch in ihrer reizlosen Ernährungsweise. Diesem Umstande hat schon mancher Lungenkranke seine Besserung, ja selbst seine Heilung zu verdanken. Canstatt schrieb schon 1843 in der „Med. Klin. III“: „So viel ist aber gewiß, daß Heilungen verzweifelter Fälle von Lungenschwindsucht vermittelst der Milchkur bewerkstelligt worden sind und daß unter dem Einfluße dieser Diät häufig Besserung der Zustände dieser Krankheit erfolgt; sie gehört daher zu den mit Recht am meisten gepriesenen Mitteln gegen Phthisis.“ — In seinen „Klinischen Vorträgen über Lungenschwindsucht 1867“ schreibt von Niemeyer wie folgt: „Bei der Auswahl der für Phthisiker passenden Nahrung stehen die uralten, zum Teil roher Erfahrung entnommenen Vorschriften durchaus mit den in der Physiologie geltenden Gesetzen des Stoffwechsels und der Ernährung im Einklang. Alle den Schwindsüchtigen vorzugsweise empfohlene Nahrungsmittel enthalten große Mengen von Fett oder von Fettbildnern

und verhältnismäßig wenig Proteinsubstanzen (Eiweißsubstanzen). Dieser Auswahl entspricht die experimentell konstatierte Tatsache, daß bei reichlicher Zufuhr von Proteinsubstanzen die Harnstoffproduktion, also der Umsatz stickstoffhaltiger Bestandteile, vermehrt, durch eine gleichzeitig reichliche Zufuhr von Fetten und Fettbildnern dagegen der Umsatz und der Verbrauch der für den Organismus bei weitem wichtigsten Organe und Gewebe vermindert wird. So ist phthisischen Kranken nicht dringend genug der möglichst reichliche Genuß von Milch (welchem kleine Kinder die runden Formen ihrer Glieder verdanken und welchen korpulente Personen mit Recht vermeiden) zu empfehlen. Es ist aber vollständig überflüßig und verkehrt, daß man der Milch den Käsestoff entzieht und sie als Molken trinken läßt, es müßte denn sein, daß die Kranken, was gewiß äußerst selten vorkommt, die Molken gut, die Milch dagegen schlecht vertragen. Wenn ich in zahlreichen Fällen meinen Kranken dreimal täglich einen Schoppen „kuhwarme Milch" verordne, so habe ich dabei keine andere Absicht als die, zu verhüten, daß die Milch abgerahmt wird, was ja unmittelbar nach dem Melken unmöglich ist.

Milch ist auch ein gutes Mittel gegen Herzleiden und der damit häufig auftretenden Wassersucht. Eine eingeleitete Milchkur wird diese Erscheinungen abschwächen, sehr häufig aber Hydrops (Wassersucht) beseitigen.

Eine Milchkur wirkt noch vorzüglich günstig ein bei allen krankhaften Störungen in den Verdauungswegen. Und ist die Verdauung noch so schwach, etwas Milch wird immer noch vertragen und infolge ihrer leichten Verdaulichkeit nährt sie stets am besten. Sehr empfehlen sich bei solchen Zuständen, Milchspeisen in erster Linie Milchreis — lange Zeit gekocht und milchreich, also dünnflüßig. Bei Magenschmerzen und Durchfällen ist nichts besser als warme Milch. Ganz besonders ist Buttermilch für Magenkranke geeignet. Und die Sauermilch, besonders Yoghurt, ist wieder das beste Getränk bei Nieren-, Blasen- und Lungenleiden. Ohne Rahm ist sie besonders für Leberleidende zu empfehlen. Bei allen Reizzuständen des Darmes, bei chronischen Durchfällen, usw. ist nichts besser als Milch; bei chronischer Verstopfung empfiehlt sich wieder der Genuß von Vollmilch, also saure Milch mit dem Rahm. Bei der Ruhr nennt Dr. Clarke die Milch das beste Mittel, wenn selbe etwa in je 4 Stunden halbliterweise langsam getrunken werde. Kurz bei allen Magen- und Darmleiden ist die Milch das beste Nährmittel.

Eine Milchkur bleibt das beste bei den Milz-, Leber und Nierenleiden. Nichts ist bei Katarrhen der Harnwege besser als Milchdiät und schwere Erkrankungen der Nieren mit Eiweißharnen und mit folgender Wassersucht weichen diese oft in der auffallendsten Weise. Bei einer akuten Nierenentzündung wirkt wieder am allerbesten reichlicher Milchgenuß. Sehr herabgekommene Kranke werden sich bei guter Ziegenmilch am besten erholen; aber auch mit Yoghurt.

Bei allen Blasenleiden ist wieder nichts besser als eine Milchkur. Bei chronischen Blasenleiden (Blasenentzündung) wird Milch stets lauwarm (roh oder gekocht) genommen und je nach Bedarf täglich 1—4 Liter; anfangs werde die Milch in einem geringen Maß getrunken und stets langsam, schluckweise. Was sich bei Blasenleiden empfiehlt, das gilt auch für die Entzündung der Harnröhrenschleimhaut. Bei der Zuckerharnruhr ist wohl wieder nichts besseres als eine Milchkur; nur Milch allein! Die gleich guten Wirkungen übt die Milch auf die Geschlechtssphäre aus, auch muß die Milch bei den so verbreiteten Geschlechtskrankheiten oft das einzige Nährmittel sein. Als allerbestes Nährmittel steht die Milch obenan bei Blutarmut und Bleichsucht, bei Skorbut

und Skrofulose. Vorzüglich wirkt hier wieder Yoghurt.

Der amerikanische Arzt Dr. Townsend wendet Milch in Epidemiezeiten ganz besonders und oft alleinig an. Man machte die Beobachtung, daß gerade Kinder, die bei Milchnahrung standen, von Kinderkrankheiten verschont blieben. Es ist bekannt, daß die Milch die Eigenschaft hat, alle Unreinigkeiten an sich zu ziehen. Und diese Erfahrung führte einen Dr. W. Byron Sampson in Transvaal auf die Milcheinpackungen. Er nannte sein Heilverfahren „Lacteopathie". Diese Einpackungen bestehen ganz in derselben Weise, wie die in der Hydrotherapie bekannten Einpackungen mit in Wasser getauchten und etwas ausgedrückten Tüchern. Diese Milch-Leintücher wendete er zuerst bei einer Pockenepidemie an 1–4 stündlich bei Tag und Nacht. Er will so Pockenkranke in wenigen Tagen geheilt haben; diese Einpackungen zogen gewissermaßen das Pockengift nach außen in die Milch-Leintücher. — Und was bei den Pocken sich zeigte, das soll auch bei allen andern mit Fieber einhergehenden Krankheiten der Fall sein, z. B. bei Scharlach, Masern, Typhus, Malaria, Kindbettfieber usw. Das gleiche gilt bei syphilitisch und Aussatzkranken, sowie bei Diphteritisfällen unter Einpackung des Halses mit Milch-Umschlägen.

Die Milch gilt auch als blutstillendes Mittel in Anwendung von Klistieren, z. B. bei Magen-, Lungen-, Uterus- und Blasenblutungen, in Zwischenpausen je 1 Liter, so daß die Blutung bald zum Stehen kommt. Die Milch ist ferner ein Gegenmittel bei Vergiftungen, speziell bei mineralischen Giften; sie wirkt einhüllend und zersetzend auf das Gift. Am besten wirkt sie, je rascher sie der Vergiftung folgt.

Ebenso wird die Milch in Form von Umschlägen äußerlich die beste Anwendung finden, z. B. bei Verbrennungen, Geschwüren, als Gurgelwasser, als Klistiere usw.; aber auch als lokale Bäder, z. B. bei chronischen Hautausschlägen, welche jucken, schmerzhaft und entzündlich sind.

In der Milch haben wir also nicht nur ein erstklassiges Nährmittel, wir besitzen in ihr auch vielfach ein vortreffliches Heilmittel, das als ein wichtiger Teil unserem Heilschatze einzuzählen ist.

Bei dieser Gelegenheit mache ich meine Leser auf das interessante Buch „Die Milch", ein großes Nahrungs- und Heilmittel, von Ad. Alf. Michaelis, Verlag in „Verlags- und Handelsdruckerei Hans Bleher in Stuttgart", aufmerksam. So manches erlaubte ich mir bei meinen Ausführungen diesem Werke zu entnehmen; wer ausführlicher in unserer Milchfrage sich unterrichten will, denn verweise ich direkt auf dieses Werk; ich kann es jedermann bestens empfehlen.

(Zeitschrift für eine natur- u. vernunftgemäße Lebensweise.)

Klavierseuche.

Der Kultus der Musik, insbesondere des Klavierspiels, ist zu einer Krankheit unserer Zeit geworden. Die Opfer derselben sind nicht bloß die Zuhörer der klimpernden Schüler, sondern diese Schüler selbst, vor allem die zahllosen jungen Mädchen, welche das Klavierspiel vielfach zum Lebenszweck erwählen. Alle Väter und Mütter sollten es sich ernstlich überlegen, bevor sie den höchst verantwortlichen Entschluß fassen, ihre Töchter zu Künstlerinnen Musiklehrerinnen oder auch nur zu Dilettantinnen zu erziehen, selbst wenn sie auch nicht unbedeutende Anlagen für Musik haben. Heutigestags ist selbst dem Talente die Klaviervirtuosin-Laufbahn mit Dornen besät. Von ihr gilt auch was der Dichter einst von der dichterischen Produktion gesagt: „Das ganze Unheil ent-