

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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 28 (1918)

Heft: 6

Rubrik: Ist rohe Milch nahrhafter als gekochte Milch?

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: 30.01.2026

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

Gewiß wäre die Einrichtung von Abteilungen für ansteckende Kranke überhaupt ein großer Fortschritt im Eisenbahnwesen. Der Keuchhusten verlangt aber dringender eine Berücksichtigung, da den an ihm leidenden Kindern das Reisen in der Regel geradezu ärztlich verschrieben wird. (Schweizer Frauenzeitung.)

Ist rohe Milch nahrhafter als gekochte Milch?

Wassilieff (St. Petersburg) bejaht diese Frage in seiner Inaugural-Dissertation auf Grund physiologischer Untersuchungen. Er ernährte sechs gesunde junge Leute im Alter von achtzehn bis dreiundzwanzig Jahren je drei Tage lang mit roher Milch und ferner drei Tage lang mit gekochter Milch in Quantitäten von 1850 bis 4200 Kubikzentimeter. Es stellt sich heraus:

1. Die Ausnutzung der stickstoffhaltigen Bestandteile der gekochten Milch war stets eine geringere als bei der rohen Milch. Diesen Schluß konnte W. aus der quantitativen Bestimmung des unverdaut gebliebenen Restes der Stickstoffbestandteile ziehen.

2. Ebenso verhält es sich mit der Ausnutzung des in der Milch enthaltenen Fettes; dieses ist bei gekochter Milch geringer als bei roher Milch und der Unterschied ist noch beträchtlicher als bei der Ausnutzung der stickstoffhaltigen Bestandteile. Die Menge der Fettsäuren im getrockneten Kot war nach dem Genuß gekochter Milch weit größer als nach dem der rohen Milch.

Folglich ist der Nährwert der gekochten Milch geringer als der der rohen Milch. Den bemerkenswerten Unterschied in der Ausnutzung des Eiweißgehaltes erklärt W., in Uebereinstimmung mit Schmidt, dadurch, daß durch das Kochen

fast das gesamte Albumin der Rohmilch und ein Teil des Caseins in Hemialbuminose umgewandelt werden. Rohe Rohmilch enthält nach Schmidt:

8,55 % Casein, 8,4 % Albumin, 6,1 % Hemialbuminose. Sie wird durch zehn Minuten langes Kochen so verändert, daß sie nunmehr enthält:

5,79 % Casein, 0,7 % Albumin, 23,4 % Hemialbuminose. Für die Ernährung der Säuglinge ist die Frage der Ausnutzung gekochter und ungekochter Milch wichtig.

Wenn von ärztlicher Seite vor ungekochter Milch gewarnt wurde, geschah dies auch nicht deshalb, weil man fälschlich annahm, die gekochte Milch sei leichter verdaulich oder an Nährwert höher als die rohe Milch, sondern weil man durch das Kochen Krankheitskeime, die gerade die Milch so begierig in sich aufnimmt und festhält, zerstören wollte und das „Sauerwerden“ verhindern, das gerade häufig zu Darmkatarrhen Veranlassung gibt. Ist man also sicher, das die Milch von ganz gesunden Tieren¹⁾ stammt und wird sie so sorgfältig behandelt, daß das „Sauerwerden“ vermieden wird, dann ist kein Grund vorhanden, die Milch vor dem Genuß zu kochen. Unter allen Umständen ist das lange, halbstündige Kochen verwerflich und für die Säuglingsmilch zu vermeiden.

(Zeitschrift für eine natur- und vernunftgemäße Lebensweise.)

Das Singen vom gesundheitlichen Standpunkt.

Singe, wem Gesang gegeben! Ja, Stimme ist eine Gottesgabe, aber doch behaupte ich, fast jeder Mensch bringt es fertig, zu singen, wenn

¹⁾ Am gesündesten ist und bleibt die Ziegenmilch, die Milch von weißen, hornlosen Tieren!