

<b>Zeitschrift:</b>	Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
<b>Herausgeber:</b>	Sauter'sches Institut Genf
<b>Band:</b>	30 (1920)
<b>Heft:</b>	12
<b>Artikel:</b>	Missbräuche in der Ernährung mit Kuhmilch
<b>Autor:</b>	Bachmann
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1037844">https://doi.org/10.5169/seals-1037844</a>

### 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>**

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

Dr. Höz erklärt dies so, daß durch den Genuss einer fast absolut reinen und mineral-salzfreien 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 übermäßigiger Zuckergenuss in Form von Praline, Schokolade 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 Wohlbeinden geht auf Kosten der dauernden Gesundheit und führt daher zu frühzeitigem Verfall (nicht nur der Knochen und der Zähne)!



## Mißbräude 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 bekannten Maße entwickelt. Das

vermeintliche Bedürfnis der Stadtmenschen rief diese Beugung hervor. Man ging nämlich allgemein von der Voraussetzung aus, daß das Fleisch des Kindes 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 pflanzlichen 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 Versetzungen und Verunreinigungen Anlaß.

Fedoch 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 wässrige 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 Grüze, Grieß und sonstige Getreidespeisen, von denen die Hafergrüze 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. Jedensfalls 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 Lebensjahr 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 Übersättigung mit einer ungesunden Lymphe (weißem Blut) besteht.

Solche Kinder haben ein hohes Gewicht, sind sehr rund und voll, was unverständlichweise Eltern Grund zur besonderen Freude gibt. Ihre Hautfarbe ist aber oft bläß, 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 Schlaf. 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 Vierströtiges, in die Breite Gehendes gewinnt. Das Kind mit früh entwickelten Raumuskeln 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 Nachens (Mandeln). Vermehrte Muskelbewegung fördert gleichfalls den Lympfstrom. Dadurch wird aber auch das Blut verbessert, da sich die Lymphe nicht mehr so massenhaft in die Blutgefäße ergießt, das Blut nicht mehr so wässrig 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.

Zedensfalls kann durch richtige Ernährung des Kindes im Zusammenhang mit Reinlichkeit, guter Hautpflege durch Wasser und Luft, möglichst lan-

gem Genuss der frischen Luft täglich, nachts steis bei etwas geöffnetem Fenster, reichlicher Muskelbetätigung und vor allem richtiger Ernährung unter Zuhilfenahme von nicht zu viel Kuhmilch, die Blutbildung des Kindes mächtig verbessert, frankhafte 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 Abstinenterverein gegründet wurde.



Zu beziehen durch alle Apotheken  
und Mineralwasser-Handlungen



Prospekte kostenlos durch „Fürstl.  
Bildung. Mineralquellen A. G.“



# Bad Wildungen

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

**Helenenquelle**  
bei Nierenleiden,  
Harngräss,  
Gicht und Stein

Der Verstand dieser beiden Quellen zur Hastrinkkur beträgt pro Jahr über  $1\frac{1}{2}$  Millionen Flaschen, das ist mehr als  $\frac{9}{10}$  des Gesamtverandes der 8 Wildunger Quellen.

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

**Georg  
Victorquelle**  
bei Blasenkatarrh und  
Frauenleiden