

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 30 (1920)
Heft: 12

Artikel: Missbräuche in der Ernährung mit Kuhmilch
Autor: Bachmann
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1037844>

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, Zahnfäule und allgemeine Widerstandslosigkeit gegen Krankheiten aller Art.

Dr. Hoz 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 entziehen. 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, Chocolate und Konditorenwaren 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 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 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 Gemüsearten, 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 Knochengeriüst 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 Lebensjahre 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 Dreivierteliter, 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 Bierchrötiges, 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 lan-

gem 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. — Eichen und Buchen. — Prügelpädagogik. — Wie in der Schweiz ein Abstinenzverein gegründet wurde.



Zu beziehen durch alle Apotheken
und Mineralwasser-Handlungen



Prospecte 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,
Harngrieß,
Gicht und Stein

Der Versand dieser beiden Quellen zur Hausstrinktur beträgt pro Jahr über 1¹/₂ 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 Ertrag weder durch andere Quellen, noch durch künstliches, sogenanntes Wildunger Salz möglich ist.

Georg Victorquelle

bei Blasenkatarrh und
Frauenleiden