

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 14 (1959)

Heft: 2

Artikel: Milch in der Diätetik

Autor: Halden, W.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-890480>

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: 28.01.2026

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

Milch in der Diätetik

Prof. Dr. W. Halden, Wien

Beim Präsidenten der amerikanischen Gesellschaft für Altersforschung, Prof. Dr. Clive McCay von der Cornell-Universität in Ithaca (New York), stammt der Ausspruch: «Die moderne Forschung hat erkannt, daß Milch die wichtigste Nährstoffquelle für Menschen in der zweiten Lebenshälfte bildet.»

Bei zunehmendem Alter besteht die Gefahr einer Abnahme der Knochenfestigkeit durch die zu geringe Aufnahme von Kalk aus der Nahrung; es ist daher von wesentlicher Bedeutung, auch in höherem Alter Milch und Milchprodukte aufzunehmen, um eine ausreichende Deckung des natürlichen Kalkbedarfes zu gewährleisten. Man sollte sich dabei von der Vorstellung freimachen, daß der hohe Kalkgehalt der Milch zur sogenannten Verkalkung der Blutgefäße beiträgt. Nichts ist unberechtigter, als eine solche Angst, denn die «Verkalkung» der Blutgefäße ist bei älteren Menschen die Folge eines völlig gestörten Fettstoffwechsels und krankhafter Veränderungen an den Blutgefäßen.

Vom Standpunkt der Krankheitsverhütung aus erscheint es vorteilhaft, insbesondere bei zunehmendem Alter zur Deckung des Bedarfes an Eiweiß und Fett die am leichtesten verdaulichen Quellen dieser Nahrungsbestandteile zu wählen, wobei der Milch und den Milchprodukten — ergänzt durch andere Schutznahrungsmittel (Gemüse, Obst, Vollkornprodukte) — der Vorzug gebührt.

In der Diätetik der Magen-, Darm-, Leber- und Gallenstörungen nimmt die Milch (Sauer- und Buttermilch, Quark, Yoghurt) eine Vorrangstellung ein, weil sie die oberste Forderung, die man an eine Krankenkost stellen muß, nämlich höchsten Nutzen bei geringstmöglicher Belastung zu bieten, in geradezu idealer Weise erfüllt. Die günstige Wirkung der Sauermilcharten beruht im wesentlichen auf der Erhaltung einer gesunden Darmflora durch die Tätigkeit der Milchsäure-Bakterien, bei gleichzeitiger Darbietung von biologisch höchstwertigem Eiweiß.