

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 18 (1961)
Heft: 8

Artikel: Die Milch als Nahrungs- und Heilmittel
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552873>

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: 22.02.2026

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

rem Hüteramt gerne spielen. Besser als alle Worte, ja sogar wirkungsvoller als Geschenke, können Töne die Herzen mancher naturverbundener Menschen öffnen. Schade, das keiner der wackeren Inkamänner zu sehen war. Ja, schade, denn sie befanden sich wohl auf der Insel, sogar in unmittelbarer Nähe, aber sie durften nicht gestört werden, denn sie hatten sich in einer Hütte eingeschlossen, wo sie sich dem Trunke ergaben und nicht von ihm loskamen. Die Frauen machten sich darüber keine Sorgen, denn sie waren von Kindheit an an diese schlimme Sitte gewohnt. Meist ist es ein Jucca- oder Maisbier, dem sie huldigen und das sie einige Zeit ihrer männlichen Würde zu berauben vermag. In der Hinsicht sind sie bestimmt keine würdigen Nachkommen der einstigen straff

erzogenen Inkaväter. Noch verfügen zwar die Bewohner dieser Inseln über eine gute Gesundheit, was unter anderem vor allem die weissblitzenden Zahnreihen der Inkafrauen zu beweisen vermögen. Andererseits aber ist es wieder erstaunlich, dass diese Inselbewohner trotz der dünnen Höhenluft und dem schwimmenden Boden auf feuchtem Wasser noch so gesund sein können, wie sie es sind. Das geruhsame Leben, das kein Hasten nach dem Uhrenzeiger kennt, trägt neben der guten Luft und der unverfälschten Naturkost sicher sein Teil zu diesem schätzenswerten Gute bei. Einst waren diese schwimmenden Inseln sogar die Geburtsstätten mächtiger Fürsten, die in Guzco, der einstigen Hauptstadt des eigenartigen, machtvollen Inkareiches über ein urwüchsiges, stolzes Volk regierten.

Die Milch als Nahrungs- und Heilmittel

Wir sollten die Milch nicht nur als Nahrungs- sondern auch als Heilmittel kennen. Sie besitzt als wichtige Nährwerte bekanntlich ein wertvolles Eiweiss, Fett und in bescheidenem Masse auch Milchzucker, der besonders für den Säugling von Bedeutung ist, denn biologisch betrachtet, ist die Milch ja eigentlich für ihn bestimmt.

Eiweiss- und Fett-nahrung

Die Milch ist jedoch auch allgemein als Nahrungsmittel zu bevorzugen, da sie die beste und billigste Eiweissnahrung darstellt. Sie ist viel leichter verdaulich als Fleischeiweiss und auch weniger kostspielig als dieses. Quark, Joghurt, Sauer- und Buttermilch gehören zu den bekömmlichsten Eiweissarten unserer Nahrungsmittel. Eine gute, einwandfreie Milch, die unter sauberen, hygienischen Voraussetzungen in den Handel gebracht wird, darf tatsächlich als Grundlage einer gesunden Nahrung bezeichnet werden.

Es ist erfreulich, dass Milchverbände und Behörden im Interesse einer Qualitätsverbesserung stets darauf hinwirken, die hygienische Stallhaltung mit Licht und Luft zu fördern und auf die Vervollkommnung

der Futterverhältnisse zu achten. Wer in unserem Schweizerländchen in der Hinsicht noch zu konservativem Seldwylergeist neigt, sollte ihn abstreifen und sich von den erwähnten Bemühungen anstecken lassen.

Das Milchfett ist in Form von frischer Butter oder Rahm sehr wertvoll, besonders hinsichtlich seines Gehaltes an Provitamin A. Gleichwohl sollte unser Fettbedarf nicht nur aus der Milch gezogen werden, da die naturreinen Pflanzenöle wegen ihrem grossen Gehalt an ungesättigter Fettsäure als Ergänzung notwendig sind.

Die verschiedenen Weisskäse, wie Quark, Gervais, Brie und Camembert sind eine verhältnismässig noch leicht verdauliche Eiweissnahrung, während der Greyerzer-, Emmentaler-, Tilsiter- und Appenzellerkäse, also sämtliche Vollfett- und Magerkäse grössere Anforderungen an die Verdauungsorgane stellen. Wer körperlich schwer arbeiten muss, kann sich den Käse als eine zweckmässige Eiweiss- und Fett-nahrung zuziehen. Wer jedoch geistig arbeiten oder sich an eine Diät-nahrung halten muss, ist mit dem Quark besser bedient.

Verschiedene Heilmöglichkeiten der Milch und Milchprodukte

Bei Gallenblasenentzündung wirken sich kalte Milchwickel besser aus als alle anderen Heilmittel. Sie besänftigen vor allem den heftigen Schmerz, besonders, wenn sie stündlich erneuert und wiederholt werden. Ein mehrfach zusammengelegtes Tuch wird in kalter Milch getränkt, ausgedrückt auf die Gallenblasengegend aufgelegt und mit einem trockenen Tuch gedeckt. Schon nach einer gewissen Zeit wird der Wickel warm sein und der Erneuerung bedürfen. Man kann die Wickel solange wiederholen, bis der Schmerz gemildert oder noch besser, ganz verschwunden ist. Der rasche Erfolg wird durch Einnahme des Pflanzenpräparates Echinaforce noch wesentlich unterstützt.

Auch der Quark kann als Heilmittel zugezogen werden, denn er war als solches schon früher bekannt. Bei Geschwulsten, Quetschungen und Entzündungen leisten Quarkauflagen heilsame Dienste. Der Quark wird bekanntlich bei der Käsezubereitung gewonnen und in dem zurückbleibenden Milchserum sind die vielen, verschiedenen Milchnährsalze enthalten, wobei vor allem die Magnesium- und Kalksalze eine besondere Bedeutung haben. Dieses Milchserum nun ist als Schotte oder Molke bekannt.

Da die saure Molke nebst den Mineralstoffen auch noch Labferment und Milchsäure enthält, ist sie als Heilmittel wertvoller als die süsse Schotte. Sie ist ihrer Vorzüge wegen als Heilfaktor tatsächlich von besonderer Bedeutung. Wird die saure Molke als Trinkkur verwendet, vermag sie die Magen- und Darmschleimhäute sehr günstig zu beeinflussen. Bei Dysbakterie, einer modernen Erkrankung im Darm, erweist sich die Molke als besonders günstiges Heilmittel. Die konzentrierte saure Schotte, die als Molkosan im Handel erhältlich ist, besitzt sogar eine grosse therapeutische Breite. Dieses Molkosan wirkt wie die frische Trinkmolke, wenn man es verdünnt, und zwar 1 Teelöffel Molkosan auf 1 Glas Wasser. Unverdünnt verwendet man es an Stelle von Zitronensaft zum

Säuern von Salaten. Er ist für Kranke auch ein wunderbarer Essigersatz, wie auch für jene, die darauf achten, dass ihre Nahrungsmittel zugleich Heilmittel sind.

Bei Fieber ist verdünntes Molkosan ein wunderbar durststillendes Getränk, ebenso bei Zuckerkrankheit, die es heilwirkend zu beeinflussen vermag. Es wird behauptet, dass diese Produkte mit natürlicher Milchsäure sogar anticancerogen, also gegen die Bildung von Krebs wirken kann. Auch äusserlich kann Molkosan als vorzügliches Desinfektions- und Heilmittel bei Wunden, kleinern Hautverletzungen und Schürfwunden zugezogen werden. Wer dem Magen und dem Darm eine besonders gute Pflege angedeihen lassen möchte, greift mit Vorliebe auch zum Kräutermolkosan, das auch allgemein als Getränk gerne bevorzugt wird. Es handelt sich dabei um Molke in Verbindung mit Heilkräutern.

Joghurt

Ein sehr bekanntes Milchprodukt ist heute der Joghurt. Man glaubt, dass die Bulgaren ihr hohes Alter dem Joghurt zu verdanken haben, denn sie geniessen ihn reichlich und regelmässig. Wohl mag dies eine der Ursache sein, die zu hohem Alter führen kann, jedoch vermag der Joghurtgenuss alleine nicht das Leben zu verlängern. Wer ein hohes Alter erreichen will, muss seine ganzen Lebensverhältnisse auf eine gesunde Grundlage stellen. Dies nun scheint bei den Bulgaren, besonders beim bulgarischen Bauern der Fall zu sein. Er achtet neben dem Joghurt auch noch auf eine völlig natürliche Ernährung. Aus diesem Grunde können diese Leute stark und kräftig sein und entsprechend alt werden. Nicht alle Menschen trinken gerne frische Milch. Sie ist zwar besonders im Sommer in kaltem Zustand sehr gut und erfrischend und stellt zudem ein schmackhaftes Nahrungsmittel dar. In Amerika weiss man diese Vorzüge sehr zu schätzen, weshalb man dem Trinken roher Milch stets zugetan ist. An andern Orten wieder, wie in Norddeutschland, wird die Sauermilch bevorzugt. Tatsächlich ist denn auch das Eiweiss der Sauermilch besser verdaulich

als dasjenige der gewöhnlichen Milch, die ganz anders koaguliert. Wenn diese nämlich im Magen mit der Magensäure in Berührung kommt, dann entsteht daraus Quark, und wenn wir beim Trinken grosse Schlücke nehmen, dann bilden sich auch entsprechend grosse Quarkklumpen, die uns Beschwerde verursachen können. Das ist der Grund, weshalb die Milch besser verdaut wird, wenn wir ihr Getreidekaffee oder eine andere Zutat beimengen, denn dann gerinnt sie feinflockiger. Der Milchsäurebazillus verursacht das Sauerwerden der Milch, da er den Milchsücker als Nahrung nimmt, wodurch als Endprodukt die Milchsäure entsteht. Wenn auch dieser Sauermilch die Milchsäure fehlt, besitzt sie doch den grössern Vorteil leichterer Verdaulichkeit.

Bei Joghurt handelt es sich bekanntlich nicht nur um ein Produkt aus der gewöhnlichen Sauermilch. Durch besondere Züchtungen gibt man den Milchsäurebakterien ein ganz anderes Charakteristikum. Lange Zeit galt der bulgarische Milchsäurebazillus als der beste seiner Art. Er verhilft dem Joghurt auch tatsächlich zur geschmacklichen Verfeinerung. Wir wissen nun aber, dass wir im Darm eine eigene Bakterienflora besitzen. Diese nun sollte durch eine weitere Bakterienzufuhr unbedingt unterstützt, also verstärkt werden. Leider entsprechen nun die Bulgariusbazillen dieser Forderung nicht ganz, während der Acidophilusbazillus, der einer andern Züchtung entstammt, sich mit den Colibakterien des Darmes besser verträgt, indem er die gesunden Colistämme nicht hindert, sondern sie in ihrer Entwicklung im Gegenteil fördert. Da der Bulgarius

diesen Vorzug nicht aufweist, sollten wir den gewöhnlichen Joghurt nicht jahrelang Tag für Tag geniessen, sondern hie und da damit aussetzen, damit sich die Colibakterien des Darmes wieder erholen können. Dies ist jedoch beim Acidophilus nicht nötig, und wir können ihn jahrelang einnehmen, weil er den Colibakterien nützlich ist. Die Schädigung der Darmbakterien, die als Dysbakterie bekannt ist, hat sich gewissermassen zur modernen Krankheit entwickelt, die leider immer mehr überhand nimmt. Es ist daher dringlich notwendig darauf zu achten, dass wir starke, gesunde Bakterienstämme im Darne haben. Um dies eher zu erreichen, sollten wir zeitweise auf den gewöhnlichen Joghurt verzichten und dafür Acidophilus einnehmen. Dies ist sowohl in der Sauermilch als auch in Form eines Pulvers möglich. Es ist in Reformhäusern und Spezialgeschäften erhältlich und eine kräftige Messerspitze davon sollte regelmässig morgens und abends eingenommen werden. Bei starker Dysbakterie ist es vorteilhaft, das Acidophiluspulver auch noch mittags einzunehmen. Auf diese Weise hat man den ersten Schritt getan, um seine Bakterienflora wieder in Ordnung zu bringen, und das ist notwendig, denn davon hängt auch die ganze Verdauung ab. Selbst bei den besten Nahrungsmitteln kann es uns an der notwendigen Kraft und den notwendigen Aufbaustoffen fehlen, und zwar infolge schlechter Verdauungsmöglichkeit. Wenn die Assimilation ungenügend ist, treten Störungen auf, die man durch das Schaffen neuer Verhältnisse unbedingt beheben sollte, wozu Acidophilus wesentlich beizutragen vermag.

Die Kochkunst liegt im richtigen Würzen

Wer Gelegenheit hatte, sich auf seinen Reisen in der weiten Welt umzuschauen, kann sicher manches besser beurteilen als jener, der stets gewohnt ist, im eigenen Umkreis die Geschehnisse von seinem eingeschränkten Gesichtspunkt aus zu bewerten. Auf solchen Fahrten lernt man

unter anderem auch verschiedenerlei Köche kennen, und man gibt gerne jenen den Vorzug, die nicht nur für den Gaumen schmackhaft zu kochen verstehen, sondern auch den gesundheitlichen Wert der Nahrung zu berücksichtigen wissen. Dreierlei vorzügliche Köche beeindruckten mich in