

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 30 (1973)
Heft: 8

Artikel: Unverträglichkeit der Milch
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554866>

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: 29.01.2026

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

Trotz fettarmer Nahrung genügend Vitamin E

Immer wieder ist an unseren Ernährungsgewohnheiten zu beanstanden, dass wir heute viel zu viel Fett verwenden. Bedenkenlos geniessen wir fettgebackene Speisen, ja, wir schrecken nicht einmal vor solchen zurück, die wir schwimmend im Fett backen. Besonders beliebt sind Pommes frites, und in den meisten Gaststätten sind sie zur Gewohnheit geworden. Die wenigsten von uns wissen, dass solche Speisen für unsere Leber und das arterielle Gefässsystem eine grosse Belastung darstellen und Ursachen vieler Krankheiten mit degenerativem Charakter sind. Auch für das Ansteigen des Cholesteringehaltes im Blut sind die gesättigten Fettsäuren, die wir in grossen Mengen einnehmen mögen, mitverantwortlich.

Wir versuchen nun vielleicht, um die Leber zu schonen, uns völlig fettfrei zu ernähren, laufen dadurch aber Gefahr, zu wenig Vitamin F oder essentielle Fettsäure zu erhalten. Dieser Umstand zeigt sich vor allem durch eine trockene, schuppige oder verdickte, hornige Haut sowie durch eine sehr mangelhafte Drüsentätigkeit. Viele Ekzemarten hängen mit einem Mangel an Vitamin F zusammen. Dieser Mangel fördert auch die gefürchtete Arterienverkalkung.

Was bietet Abhilfe?

Unwillkürlich fragt man sich bei diesen Betrachtungen, auf welche Weise man dem erwähnten Mangel am besten beikommen könne, da Vitamin F besonders für die Haut und die Gefässe eine solch wichtige Rolle spielt. Wenn nun der Zustand un-

serer Leber eine ganz fettarme Diät verlangt, sollten wir unbedingt wissen, wie wir dieserhalb einem Vitamin-F-Mangel vorbeugend begegnen können. Wie ist es andererseits möglich, ihn zu beheben, wenn er sich schon eingestellt hat? Es ist nun für uns beruhigend, zu wissen, dass unsere Leber auf rohe Fette und Oele ganz anders anspricht als auf erhitzte. Dies ist so, weil sich durch das Erhitzen der Fette freie Fettsäure entwickelt, was eine sehr schädliche Substanz für die Leber ist.

Darin liegt nun eigentlich des Rätsels Lösung, denn im Verwenden kaltgeschlagener Oele finden wir jenen hilfreichen Vorteil, den wir suchen. Wir werden also sorgfältig darauf achten und regelmässig nur noch kaltgeschlagene Oele für unsere Salate verwenden. Das könnte sowohl Leinöl, Sonnenblumenöl, Mohnöl oder die verschiedenen Keimöle sein. Durch sie erhalten wir nämlich genügend Vitamin F. Durch regelmässige Verwendung dieser Oele können wir sogar bei Hauterkrankungen eine therapeutische Wirkung auslösen. Auch die äussere Anwendung von Vitamin F ist günstig und keineswegs unwesentlich, da wir dadurch eine Heilwirkung erzielen können, wie dies bei Cremen der Fall ist, die, wie beispielsweise die Bioforce-Creme, Vitamin F enthalten. Es ist sehr vorteilhaft, dass der Körper dieses Vitamin F für eine längere Zeit speichern kann. Dies hat zur Folge, dass eine kürzere, völlig fettfreie Diät noch keinerlei Mangelercheinungen auslöst. Oft sind es kleine Fehler, die ungünstige Auswirkungen zeitigen, weshalb wir sie kennen sollten, um sie meiden zu können.

Unverträglichkeit der Milch

Milchschorffkinder zieht man in der Regel mit Soja- oder Mandelmilch auf, da sie auf Kuhmilch ungünstig ansprechen. Aber ausser ihnen gibt es auch noch viele Kinder, die man als gesund bezeichnen kann, die aber trotzdem durch Ernährung mit Kuhmilch Störungen aufweisen. Sowohl

Durchfälle als auch andere Verdauungsstörungen, Krämpfe und Erbrechen schwächen solche Säuglinge sehr empfindlich. Früher starben viele dieser Kleinen, ohne dass man sich über die Ursache des Versagens klar gewesen wäre. Die Gifte, die als Rückstände der Düng- und Spritzmittel

über das Futter in die Milch gelangen, tragen bestimmt zur Schädigung des Säuglings bei. Aber die zuvor erwähnten Störungen entspringen einer anderen Ursache. Die Säuglinge haben in der Regel während der Wintermonate darunter zu leiden. Durch entsprechende Untersuchungen konnte man feststellen, dass dem Silofutter die Hauptschuld an den erwähnten Störungen bei den Säuglingen zuzuschreiben ist. Bauern, die eigene Kühe zu pflegen haben, können diesen Umstand gut nachprüfen, indem sie in der eigenen Familie oder bei Milchkunden beobachten, wie sich die Säuglinge fühlen, je nachdem sie Milch von den so oder anders gefütterten Tieren erhalten. Zu diesem Zweck werden sie eine ihrer gesunden Kühe ausschliesslich mit Heu und etwas Krüsch ohne Silomaterial füttern. Bekommt nun der Säugling, der Störungen aufwies, weil die Milch, die er zuvor erhalten hatte, von Kühen stammte, die mit Silofutter ernährt worden waren, ausschliesslich nur noch die Milch der mit Heu gefütterten Kuh, dann verschwinden die Störungen schon nach einigen Tagen. Auch empfindliche Erwachsene können Störungen bemerken,

wenn die Milch, die sie geniessen, von Kühen stammt, die Silofutter erhalten haben.

Es spricht für sich, dass man eine solche Milch auch nicht zur Bereitung von Käse verwenden kann, weil die dadurch erhaltene Qualität nicht exportfähig wäre. Obwohl in vielen Betrieben heute zwar mehr Hygiene herrscht als früher, hat die Milch gesamthaft gesehen, an gesundheitlichem Wert leider dennoch abgenommen. Schuld daran sind vor allem die Intensivdüngungen und Spritzmittel, die in den Baumgärten Anwendung finden, weil das dort vergiftete Gras immer verwertet wird. Nun soll aber in Zukunft eine vegetabilische Milch eine bessere Lösung bieten, und zwar sowohl für Säuglinge als auch für Erwachsene, da sie vor allem aus Soja zubereitet werden wird. Der Gehalt von Soja ist ja bekanntlich vorzüglich und sicher wird dadurch ein vollwertiger Ersatz gewonnen werden. Das mag manche mütterliche Sorge brechen, weil dadurch manches Kind vor Störungen bewahrt bleiben wird. Gut, wenn es trotz mannigfacher Störungen immer wieder einen Ausweg gibt.

Virushepatitis

Es handelt sich bei der Virushepatitis bekanntlich um eine Infektionskrankheit, und zwar ist diese viel gefährlicher, als man denkt. Dass sie sehr oft auch durch Bluttransfusionen übertragen wird, ist heute ebenfalls nicht mehr unbekannt. Wie dies aus Aerztezeitschriften feststellbar ist, waren es früher zehn Prozent, die durch Bluttransfusionen an Hepatitis erkrankten, wohingegen heute bereits 14 Prozent zu verzeichnen sind. Ueberlegt man sich dieses Risiko, das Kranke auf diese Weise in Betracht ziehen müssen, dann ist es unbegreiflich, warum man diese auch noch in anderer Hinsicht gefährliche Methode nicht ausschaltet, stehen doch Blutersatzstoffe zur Verfügung, von denen man erfahrungsgemäss sagen kann, dass sie sich bis heute sehr gut bewährt haben, da sie keine Gefahr oder Nachteile in sich bergen.

Hilfreiche Massnahmen

Pflegt man nun Leidende, die an Hepatitis erkrankt sind oder kommt man mit ihnen irgendwie in Berührung, dann ist es gut, wenn unser Körper genügend Kraftreserven besitzt. Oft schon hatte ich Gelegenheit, zu beobachten, dass man nach grossen Anstrengungen, auch nach Fastenkuren, eher einer Ansteckung erliegt. Man sollte zur Behandlung zu Naturheilmitteln greifen und mit der Kur auch dann noch fortfahren, wenn die akuten Symptome bereits verschwunden sind. Es ist ratsam, die Einnahme von Boldocynara oder einem anderen guten, pflanzlichen Lebermittel mindestens noch drei Monate weiterzuführen, nachdem die gelbe Hautfarbe verschwunden ist. Ebenso vorzüglich ist die gleichzeitige Einnahme eines Petasitespräparates nach dem Abklingen der akuten Sympto-