

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Milch und Milchprodukte  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970454>

### **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:** 24.04.2026

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

del kamen, bis nun plötzlich die Gesundheitsbehörde FDA eingeschritten ist infolge der berechtigten Anklage, dass der erwähnte Farbstoff krebserregend sei, was

demnach zum Verbot führte. In der Schweiz ist dieser rote Farbstoff allerdings noch nicht verboten worden, da man erst abwarten möchte.

## Milch und Milchprodukte

Die heute vielfach veränderten Verhältnisse lassen im Leserkreis immer wieder neue Fragen aufkommen. So ist es ganz verständlich, wenn auch die Milch und Milchprodukte einmal unter die Lupe genommen werden müssen. Ich selbst bin mit Milch und Milchprodukten aufgewachsen, denn mein Grossvater betrieb eine Landwirtschaft und ich weilte überaus gerne bei ihm. Mit Vorliebe trank ich rohe Milch, und wenn dies damals schon gefährlich gewesen wäre, dann wäre ich während meiner Jugendzeit bestimmt mehr als einmal krank geworden. Aber ich wusste, dass die Kühe im Stall meines Grossvaters alle gesund waren, also nicht unter Bang litten. So konnte mir auch diese Krankheit nie etwas anhaben, da ich keine Milch zu trinken bekam, durch die ich dieser Gefahr ausgeliefert gewesen wäre. Ebenso bestand für mich kein Grund, mich vor tuberkulöser Milch fürchten zu müssen, denn keines von Grossvaters Tieren hustete, demnach war auch keines von ihnen tuberkulös. Eine spätere Tuberkulinprüfung bestätigte diese Annahme vollauf. Ich konnte also unbekümmert rohe Milch trinken, stammte diese doch aus sicherer Quelle, selbst wenn ich sie mit Vorliebe kuhwarm genoss.

### Allerlei Ueberlegungen

Unter Vegetariern ist allerdings vielfach die Ansicht vertreten, die Kuhmilch sei für das Kalb, nicht aber für den Menschen bestimmt. Streng genommen stimmt das schon. Auch wir Menschen bekommen als Säuglinge ja Muttermilch zu trinken, was für den Anfang die günstigste und beste Nahrung darstellt. Die Bildung der ersten Zähnen lässt dann unwillkürlich festere

Nahrung als gegeben erscheinen, was indes nicht heisst, dass die Milch als Eiweiss- und Kalklieferant völlig ausgeschaltet werden müsste. Auch die Eier sind zur Bildung kleiner Hühnchen bestimmt, und doch dienen uns gesunde Eier hin und wieder als Eiweisslieferanten. Auch das Fleisch der Tiere ist von Natur aus nicht zu unserer Nahrung auserkoren, wohl aber seit der Sintflut als solche zugelassen. Wir hätten heute mit einem vermehrten Problem zu rechnen, wenn unsere vier Milliarden Erdbewohner alle nur mit Pflanzennahrung auskommen müssten. Unmöglich wäre dies allerdings nicht, nur brauchte es eine ganz generelle Umstellung der Ernährungssitten. Auch im Acker- und Landbau müssten Aenderungen vorgenommen werden. Zwar wäre die heutige materialistische Einstellung unserer Menschheit nicht dazu geneigt, auch nur eine solche Umstellung in Betracht zu ziehen.

Da sich, wie bereits erwähnt, die Verhältnisse in der Neuzeit nicht sonderlich zu unserem Vorteil entwickelt haben, sollten wir uns klar sein, ob wir unter allen Umständen rohe Milch trinken dürfen, wenn wir sie von irgendeiner Käserei beziehen müssen, von der wir wissen, dass sie nur über zusammengemengte Milch verfügt. Es besteht bestimmt ein grosser Unterschied zwischen solch einer Milch und jener, die von gesunden Kühen stammt, was wir sicher wissen können, wenn die Wirtschaftsweise des Bauern, von dem wir sie beziehen, den gesundheitlichen Anforderungen entspricht. Auf einer hygienisch geführten Alp oder bei Freunden, die eine vorzügliche Milchwirtschaft betreiben, kann man noch heute ohne Bedenken und mit entsprechendem Genuss rohe Milch trinken.

### Neuzeitliche Nachteile

Ich war schon in kantonalen Laboratorien, wo ich die Ergebnisse der Untersuchung kennenlernte, und ich muss gestehen, dass mir dadurch die Begeisterung zum Trinken roher, ungekochter Milch sehr vermindert worden ist. Untersuchungen, die uns zeigen, wie viel DDT, also chlorierte Kohlenwasserstoffe in der Milch vorgefunden wurde, wieviel Rückstände unserer Massivdüngung, unserer Spritzmittel, unserer Herbizide und Fungizide sowie Bakterien und andere Unreinigkeiten, sind nicht dazu angetan, uns zum Genuss roher Milch zu begeistern. Sicher verändert und vermindert das Erhitzen der Milch ihren Wert, aber dessen ungeachtet, fehlt mir der Mut, rohe Milch zu trinken, von der ich nicht weiss, woher sie stammt. Ich bin indes nicht wegen Bang und Tuberkulose allzu ängstlich, denn in der Schweiz haben wir bestimmt nicht mehr viel mit der Rindertuberkulose zu schaffen. Zudem ist man bei gesundem Zustand für eine solche Tuberkulose nicht ohne weiteres empfänglich. Dies gilt besonders dann, wenn man über einen guten Kalkspiegel verfügt, wenn die Lymphdrüsen gut arbeiten, und man genügend Vitamin D besitzt. Wären wir für diese Krankheit so leicht empfänglich, dann könnte auch die unpasteurisierte Butter und dergleichen der unpasteurisierte Rahm als Infektionsweg dienen. Auch betreffs Bang habe ich nicht zu grosse Bedenken, denn wer gut ernährt ist, besitzt auch genügend Vitamin E in seiner Nahrung, und das verhindert die Anfälligkeit auf Bang stark. Glücklicherweise gibt es immer noch gesunde Menschen mit normaler Abwehr und gewisser Immunität.

Meine Bedenken gelten besonders den chemischen Rückständen. Diese stammen vor allem von Spritzmitteln, von der Massivdüngung, der Behandlung mit Antibiotika, teilweise auch von hormonhaltigen Nahrungsmitteln und dergleichen mehr, die als Negativum in der Milch gefunden werden können. Auf dieses Risiko möchte ich nicht gerne eingehen, weshalb meine Begeisterung für rohe Milch, ja

überhaupt für Milch, sehr stark gesunken ist.

### Besorgnis wegen Parasiten

Das Uebertragen von Bandwürmern oder anderen Darmparasiten durch den Genuss von roher Milch halte ich nicht für möglich und habe diesbezüglich auch nie eine Erfahrung gemacht. Allerdings kann der Rinderbandwurm übertragen werden, doch nicht durch die Milch, sondern durch das Essen von rohem, infiziertem Fleisch. Man sollte sich daher eher vor Beefsteak tartare hüten. Was den Hundebandwurm anbetrifft, kann er übertragen werden durch unhygienisches Halten der Hunde. Man sollte mit dem Hundekot nie in Berührung kommen und sich von Hunden auch nicht belecken lassen. Es ist indes beruhigend, dass wir die Milch nicht als Ueberträger von Darmparasiten zu verdächtigen haben.

### Ratsame Vorsichtsmassnahmen

Aus dem Erwähnten geht bestimmt klar hervor, dass man unter den heutigen Verhältnissen den Genuss von roher Milch nicht ohne Vorbehalte empfehlen kann. Wer auf seine Vorliebe für rohe Milch nicht verzichten möchte, sollte wenigstens die notwendigen Vorsichtsmassnahmen beachten. Auch wenn wir uns mit gekochter Milch zufrieden geben, müssen wir dabei doch bedenken, dass durch das Kochen die Giftstoffe von Pestiziden, Herbiziden und Fungiziden leider nicht beseitigt werden. Wir müssen also gleichwohl noch mit deren Schädigungsmöglichkeit rechnen. Ich fand es daher einfacher, mir das Milchtrinken abzugewöhnen. Wenn ich nur wenig Rahm oder Kaffee-rahm benütze, werde ich allfällige, giftige Rückstände eher verkraften können und bin daher wenigstens diese Sorge los. Ich geniesse zwar auch gerne Quark sowie Weichkäse, wobei ich die französischen Produkte aus der Normandie vorziehe, denn dort wird nicht so viel gespritzt und mit Chemikalien gearbeitet. Gegenden, in denen man noch eine ziemlich natürliche Bewirtschaftung betreibt, ziehe ich un-

willkürlich als Käselieferant für meinen Tisch vor. Sicher lassen die gegebenen Richtlinien klar erkennen, wie wir uns

heute am günstigsten einstellen, was den Verbrauch von Milch und Milchprodukten anbetrifft.

### Lohnende Hilfeleistungen

«Es ist der Hungernde, der den Hungern den speist», stellte einst ein nordischer Schriftsteller fest. Gerade so gut könnten wir auch sagen: «Es ist der Leidende, der den Leidenden versteht», denn es ist leichter, eine Abhilfe zu kennen, wenn man selbst schon einmal die gleichen Schwierigkeiten zu überwinden hatte. Sehr geschickt stellte sich diesbezüglich eine unserer deutschen Abonnentinnen ein, die völlig erfasst hatte, welchen hilfreichen Wert «Der kleine Doktor» in sich birgt. Sie bemühte sich daher eifrig, seine Verbreitung möglichst weitgehend zu fördern. Vor ungefähr sechs Jahren hatte sie dieses Buch von einem befreundeten Lehrer erhalten und es seither ständig empfohlen. Ja, sie sagte sich sogar, wenn sie je eine Vertretung übernehmen müsste, dann wäre es dieses Buch, mit dem sie arbeiten wollte, da es solch eine gute, ehrliche Sache sei, dieses Buch anzupreisen, dass dies nicht nur mit gutem Gewissen geschehen könne, sondern, dass man sich im Gegenteil ein Gewissen machen müsste, würde man dies unterlassen. Als die eifrige Berichterstatteerin das Buch schon 50 Personen übermittelt hatte, hörte sie mit dem weiteren Notieren der Namen auf, denn sie war überzeugt, dass sich das Gute auch ohnedies als wirksam erweisen würde. Schätzungsweise rechnet sie indes heute mit einer Zahl von über 100 Büchern, die sie verbreiten konnte, denn jeder, der sich in ihrer Reichweite um Gesundheitsfragen interessierte, war durch sie auch rasch im Besitz des Buches. Bei einer Freundin, der sie das Buch schenkte, kam sie damit jedoch fehl an, da diese aufbegehrte, sie sei doch gesund. Aber rasch wendete sich das Blatt, denn kurze Zeit danach lautete ihr begeisterter Bericht, sie versorge jetzt die ganze Verwandtschaft mit guten Ratschlägen und Arzneien, so dass sie der Apotheker ge-

fragt habe, was sie eigentlich damit anfange, worauf sie voll lachenden Humors zur Antwort gab, sie gehe damit über Land hausieren! Sie erzählte ihm dann, dass dem Sohn eines Veters Wallwurz geholfen habe, um ein Beinleiden auszuheilen. Da der Sohn des Apothekers am gleichen Uebel erkrankt war, ohne eine erfolgreiche Hilfe zu kennen, war nun auch er in der Lage, das Mittel anzuwenden, wiewohl sich sein Vater darüber nicht äusserte. Immerhin konnte geholfen werden.

Allerdings liess es auch unsere Abonnentin nicht alleine an der Bücherverbreitung bewenden, denn auch sie erteilte Ratschläge und half tatkräftig bei der Krankenpflege mit. So berichtete sie von einem zehnjährigen Jungen, der an einem Fusspilz schwer erkrankt war. Fünf Wochen verbrachte er im Krankenhaus mit Spritzen und starken Mitteln, wodurch jedoch keine Besserung erzielt werden konnte, denn die Füße begannen richtige Löcher aufzuweisen. Nun erfolgte der Rat, dreimal täglich ein Fussbad von einer Stunde Dauer in Molke vorzunehmen und nachts die Füße in Watte, die mit Molke durchtränkt worden war, einzubinden. Nach drei Tagen begann die Besserung und nach Ablauf der Ferienzeit konnte der Junge die Schule wieder besuchen. Auch ein älterer Mann, der sich schon längere Zeit mit dem gleichen Leiden herumgequält hatte, konnte sich ebenfalls auf die gleiche Weise kurieren. Neuerdings steht uns indes noch ein weiteres Mittel zur Verfügung, um damit erfolgreich gegen Fusspilz vorgehen zu können, wobei es sich um den Frischpflanzenextrakt von Spilanthus handelt.

Bekanntlich wirkt sich Molke auch bei Ausschlag heilsam aus, selbst wenn nichts anderes helfen will. Dies erlebte eine Kranke, die sich nach den Ratschlägen