

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 37 (1980)
Heft: 8

Artikel: Die Milch als Nahrung und Heilmittel
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552904>

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: 02.04.2026

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

nicht abstreiten, dass das Kind verhältnismässig viel mehr Eiweiss benötigt als ältere Leute, da es doch wachsen muss, was den Aufbau neuer Zellen erfordert. Gestatten sich nun aber andererseits Betagte zuviel Eiweissnahrung, dann fördern sie durch Uebersäuerung die Arteriosklerose, was die Gefahr des Gefässstodes mit sich bringen kann, andererseits aber auch die Bildung von Krebszellen ermöglicht.

Das zunehmende Alter entlastet viele Betagte meist von körperlich schweren Arbeiten, weshalb sie weniger Kalorien benötigen als Menschen, die sich im mittleren Alter befinden. Es gibt allerdings gewisse Stoffe, die ältere Leute gerade soviel benötigen, wie die jüngere Generation. Bekanntlich handelt es sich hierbei um Vitalstoffe, demnach also um Nährsalze und Vitamine. Aus dieser Forderung

geht deutlich hervor, dass Betagte stets für vitalstoffreiche Nahrung besorgt sein sollten, andererseits aber weniger Eiweiss, Fett und Kohlenhydrate benötigen. Gemüse, Salate und Früchte sind daher für jene, die bereits als betagt angesprochen werden können, der übrigen Nahrung vorzuziehen. Wer diesen Rat berücksichtigt, wird nicht nur länger, sondern auch beschwerdefreier leben können.

Es ist sehr ungeschickt, wenn man verkehrte Ansichten der Oeffentlichkeit als massgebend unterbreitet, denn in der Regel sind die wenigsten mit der Sachlage genügend vertraut, als dass sie sich nicht beirren liessen. Nur allzurasch gelangt man heute auf einen Weg, der mehr schadet, statt zu nützen. Es heisst diesbezüglich daher aufgepasst, um sich logisches Denken nicht rauben zu lassen.

Die Milch als Nahrung und Heilmittel

Aus irgendeinem Grund schenkt man heute von verschiedenen Seiten her der Milch besondere Aufmerksamkeit. Untersuchen wir daher einmal, welche Gründe und Ansichten zu einer solch ungewöhnlichen Beachtung führen mögen. Sicher ist nicht abzustreiten, dass die Milch als notwendiges Naturerzeugnis geschaffen worden ist, um sowohl dem Säugling als auch dem Kleintier zum gesunden Wachstum zu verhelfen. Es gibt denn auch nichts Besseres und nichts Vollkommeneres für den sich entfaltenden Organismus als die Milch. Die Mutter verabreicht dem Säugling durch die Milch nicht nur Nähr- und Vitalstoffe, sondern noch ein gewisses, geheimnisvolles Etwas, das auch seine seelische und geistige Entwicklung unterstützt, ihn mit der Mutter eng verbindet und ihm sogar hilft, seine Fähigkeiten und Talente besser entfalten zu können. Schon früher hiess es im Volksmund, ein Kind habe seine verschiedenen Vorzüge mit der Muttermilch eingesogen. Wenn man Kindern eine Amme aus fremder Rasse zuhielt, entstand dadurch für das Kind eine gewisse engere Beziehung zu

dieser Rasse. Dies konnte sich oft durch einflussreiche Menschen völkerverbindend auswirken. Die Muttermilch ist daher auch in der Hinsicht für Mensch und Tier wichtig, weil durch sie verständnisvollere Beziehungen zu andersartigen Geschöpfen ermöglicht werden kann. So verhält es sich auch beim Tier, wenn es nicht durch seine arteigene Milch herangewachsen ist, denn dadurch kann sich die Bindung zur eigenen Sippe lockern oder gar verlieren, so dass es später einem solchen Tier Mühe bereitet, sich wieder einordnen zu können.

Die Heilwirkung der Milch

Jede Milch besitzt neben den erwähnten Vorzügen auch eine gewisse Heilwirkung, die durch ihre Zusammensetzung bedingt ist. In Ostfriesland und anderen Gegenden, in denen man die typischen Milchschafe hält, dient deren Milch offensichtlich bei lymphatischen und skrofulösen Kindern als Heilnahrung.

Auch die Milch der Kamele soll für die Kinder günstig sein, weil festzustellen ist, dass diese durch deren Genuss wider-

standsfähiger und stärker werden, wodurch sie dem Wüstenklima mit seinen Unbilden eher gewachsen sind. – Gleicherweise schreiben auch die Bergbauern der Ziegenmilch besondere Vorzüge zu, die sich ihrer Ansicht und Erfahrung nach als heilende Eigenschaften auszuwirken vermögen. Zwar besitzt die Ziegenmilch bekanntlich zu wenig Eisen für den menschlichen Bedarf, weshalb man sie nicht zu lange einseitig verwenden sollte.

Neu ist die heutige Empfehlung von Stutenmilch durch pharmazeutische Firmen als Heilmittel. Besonders bei Ueberdosierungen und Schädigungen mit Chemopharmaka ist Stutenmilch eine ganz vorzügliche, diätetische Hilfe. Mit Erfolg setzt man sie bei Dysbakterie ein wie auch bei Stoffwechselstörungen, die auf Ernährungsfehlern beruhen. Da es in solchen Fällen oft schwierig ist, die Schädigungen zu beheben, begrüsst man ein solch einfaches natürliches Mittel, wie es uns die Stutenmilch darreicht.

Der internationale Tag der Milch

Als kürzlich ein internationaler Tag der Milch stattfand, empfahl unser Bundespräsident Chevallaz dem Schweizervolk den täglichen Segen von neun Millionen Kilo Milch als wertvolles Grundnahrungsmittel wärmstens, aber auch zugleich als vorzügliches Mittel zur Gesundheitspflege. Seine Anregung war für jeden Bürger und anderweitigen Einwohner der Schweiz, anderthalb Liter Milch im Tag zu verwenden, um den erwähnten Milchsegen verwerten zu können. Es gibt hierzu ja mancherlei Möglichkeiten, und zwar in Form von Frischmilch, Sauermilch, Buttermilch, Joghurt, Kefir, Quark, Weich- und Hartkäsen sowie von anderen Nahrungsmitteln und Getränken, die Milch oder Milchpulver enthalten. Auch die Molke oder Schotte, die aus der Käseproduktion anfällt, darf als Heilmittel nicht übersehen werden, enthält sie doch all die wertvollen Milchnährsalze, vor allem Kalk und Magnesium, sowie die geschätzte Milchsäure, deren Wert Dr. Kuhl für die Krebs-

diät bekanntlich als besonders wichtig hervorgehoben hat.

Professor Dr. med. G. Ritzel, Vorsteher der Abteilung für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Basel, empfahl dem Schweizervolk, mehr Milch und Milchprodukte zu verwenden, und zwar an Stelle von Weissbrot, Zuckerwaren, Limonaden und Cola-Getränken, sowie an Stelle üppiger, fettreicher Mahlzeiten mit zuviel Süssigkeiten und zu reichlichem Alkoholgenuss, wobei auch die mangelhafte Vitaminversorgung der heute üblichen Ernährungsweise Beanstandung fand.

Während sich Handel und Gastgewerbe allgemein den verkehrten Forderungen ihrer Kunden und Gäste beugen und so die Folgen einer einseitigen, geschmacksbetonten Ernährung unbeachtet lassen, obwohl diese zu Zivilisationskrankheiten und alkoholbedingten Schädigungen führen mögen, ertönt endlich einmal eine massgebende Stimme aus prominenten Kreisen, die ihr Gutachten für naturbelassene Nahrung sowie Brot aus dem vollen Korn einsetzt. Das sollte eigentlich allen jenen eine Genugtuung sein, die sich schon jahrzehntelang ernstlich für dieses Gedankengut eingesetzt haben, wodurch manche die Richtlinie einer vernünftigen Lebensweise zu verstehen begannen.

Verschiedenartige Ansichten

Professor Ritzel stützt seine Empfehlung auf eine Beobachtung, wonach ein 70 kg schwerer Mann durch die tägliche Einnahme von 3,6 Liter Vollmilch optimal ernährt werden könnte. Auf diese Weise würde er dadurch täglich 2400 Kalorien und 118 Gramm wertvolles Eiweiss erhalten. Nun stimmt allerdings die Feststellung der Weltgesundheits-Organisation mit dieser Berechnung nicht überein, da diese, bekannt auch als WHO, 0,5 Gramm Eiweiss pro Kilo Körpergewicht als Optimum rechnet. Bei dem erwähnten Gewicht von 70 kg wäre dies demnach nur 35 Gramm Eiweiss. Professor Ritzel empfiehlt auf diese Weise dreimal soviel Eiweiss wie die WHO, was doch zuviel

zu sein scheint. Nach meinen Beobachtungen stellen die 0,5 Gramm pro Kilo Körpergewicht bei Naturvölkern das Maximum dar. Bei uns Zentraleuropäern aber scheinen 0,7 Gramm, also ungefähr 50 Gramm bei 70 Kilo Gewicht eher dem Optimum zu entsprechen, so dass die 118 Gramm, die Professor Ritzel empfiehlt, der bei uns herrschenden Eiweissüberfütterung nicht zum Abbau dienlich sein können. Nach meiner Erfahrung wird sich ein Schweizer mit einer täglichen, ausschliesslichen Ernährung von 3,6 Liter Milch kaum auf lange Zeit hin wohl fühlen können.

Meines Erachtens wäre eine solche Eiweissmenge das Doppelte des Notwendigen. Jemand, der auf geistigem Gebiet arbeitet, könnte sich dadurch gegen Arteriosklerose, hohen Blutdruck oder andere Gefässleiden nicht unbedingt absichern. Wer nicht körperlich kräftig arbeiten muss, braucht bestimmt keine 2400 Kalorien pro Tag, da ihm 2000 Kalorien völlig auszureichen vermögen. Fraglich ist bei einseitiger Milchernährung auch, ob dadurch die Versorgung von Mineralien und Spurenelementen gedeckt werden könnte? Mag sein, dass sich dieserhalb gelegentlich blutendes Zahnfleisch einstellen würde, ein Zeichen von Vitamin-C-Mangel. Ganz ohne Früchte und Gemüse ist es kaum möglich, dem Vitaminbedarf gerecht zu werden. Wie verhielte es sich da mit den B-Vitaminen und dem Vitamin E bei ausschliesslicher Milchernährung, bei der das Getreide mit dem Keimling fehlen würde? Gut ist jedoch die Bestätigung, dass die Milchprodukte die Fleischnahrung völlig ersetzen können, denn dies scheint indirekt aus den Darlegungen von Professor Ritzel hervorzugehen. Darüber werden sich besonders die Lactovegetarier freuen. Weniger wird dies jedoch den behördlichen Stellen zusagen, die doch den vorhandenen Fleischberg abbauen möchten! Warum muss überhaupt ein Fleischüberschuss erzeugt werden, da dieses Vorgehen doch wertvolle Nahrungsmittel wie Getreide auf dem Umweg über das Tier verbraucht, statt diese

der Volksgesundheit direkt zur Verfügung zu stellen?

Notwendige Qualitätsfragen

An der erwähnten Tagung wurden nur die Vorzüge und die bessere Verwertung der Milch besprochen, während die Qualitätsfrage nicht zum Worte kam. – Vor dem Ersten Weltkrieg sprach auch ich nebst vielen anderen in überzeugtem Sinne der Milch und den Milchprodukten als wertvolle Ernährungsmöglichkeiten zu. Die Hygiene war auf diesem Gebiet damals zwar noch nicht so weit wie heute. Noch gab es jedoch zu jener Zeit keine chlorierten Kohlenwasserstoffe wie DDT, keine Gifte von Spritzmitteln und von all den Rückständen der vielen Chemikalien, die der Landwirt heute verwendet, ohne gross zu bedenken, dass er dadurch auch die Milch und somit alle Milchprodukte damit belastet. Zwar führten diese Giftrückstände dazu, dass man der Milch als täglichem Getränk gegenüber zurückhaltender geworden ist. Presseberichte, Radio und Television brachten im Laufe der Zeit genügend Aufschluss über die abgelagerten Gifte in unseren Nahrungsmitteln, die leider nicht mehr wegzudenken sind, solange die Landwirtschaft in derart massiver Form Gifte verwendet und verwenden darf, wie es bis heute immer noch geschieht. Obwohl die Giftrückstände beim Fleisch teils noch grösser sind als bei der Milch, geht der Fleischkonsum gleichwohl weniger zurück als der Milchverbrauch. Es scheint dies doppelt eigenartig zu sein, da bei der Fleischproduktion noch weitere Nachteile hinzukommen wegen der verfütterten Hormone und Antibiotika, deren gesundheitliche Schäden noch gar nicht erfasst werden konnten.

Richtige Wertbemessung der Nahrung

Wie lange dauert es wohl noch, bis unsere massgebenden Behörden begreifen lernen, dass nur ein gesunder Boden gesunde Erzeugnisse hervorbringen kann! Es ist auch völlig logisch, dass nur gesunde Naturprodukte, nämlich Gras, Getreide, Fruch-

te, und Gemüse sowohl die Tiere als auch die Menschen gesund erhalten können! Auch tierische Nahrungsmittel, sowohl Fleisch- wie auch Milchprodukte, sind in ihrer Wertbemessung von gesunden Futtererzeugnissen abhängig. Diese Feststellung bedingt eine Ueberprüfung und Verbesserung der landwirtschaftlichen Produktionsmethoden. Man kann gegen einen giftfreien, biologischen Landbau lange höhnen und schimpfen, indem man ihn mit ausgeklügelten aber dennoch fadenscheinigen Argumenten befehdet, das löst das dringliche Problem gesunder Nah-

rungsbeschaffung keineswegs, sondern ist nur dazu angetan, Verwirrung zu schaffen und der Bevölkerung Sand in die Augen zu streuen, dass sie dadurch auf verkehrte Basis zu stehen kommt, was der Hebung der Volksgesundheit keineswegs dienlich ist. So können Tage allgemeiner Ernährungsfragen dazu dienen, die dringlichen Angelegenheiten auf diesem Gebiet einmal entschieden vom Standpunkt natürlicher Gesetzmässigkeit aus zu betrachten, was manchen trotz den kritischen Verhältnissen der Neuzeit zu gesünderer Lebensweise verhelfen wird.

Die Apitherapie in Rumänien

Es ist erfreulich, feststellen zu können, dass sich auch Länder wie Rumänien ernstlich bemühen, der Heilwirkung wertvoller Naturerzeugnisse volle Aufmerksamkeit zu schenken und folgerichtig auszuwerten. Von befreundeter Seite her erhalten wir die Bestätigung, dass auch Rumänien versteht, solche wertvollen Gaben der Natur zu einer heilsamen Therapie umzugestalten. Die Frage «Worin besteht die Apitherapie?» wird wie folgt beantwortet: «Die einfachste Form liegt in der Verabreichung von Honig, Wachs, Pollen, Bienenharz, Honigseim und Weiselsaft. In Rumänien behandeln heute sehr viele Aerzte ihre Patienten mit solchen Naturprodukten. Selbstverständlich geschieht dies, nachdem der Kranke umfassenden Untersuchungen und Laboranalysen unterzogen worden ist, damit man Dosis und Kurdauer nach streng wissenschaftlichen Kriterien festlegen kann. Die tägliche Praxis im Bukarester Apitherapie-Zentrum beweist, dass die Apitherapie vielen Krankheiten beikommt. Dem zahlreichen Aerztekorps stehen Fachkabinetts, Labors, Bienenzuchtprodukte jeder Art, unmittelbar aus dem Bienenstock kommend oder im Bukarester Institut bereitet, zur Verfügung. Hier werden hauptsächlich Patienten behandelt, bei denen andere Behandlungsmethoden scheiterten. Die neueste, therapeutisch weitgehend angewandte Methode ist beispiels-

weise der Bienenstich in rheumatische Zonen des menschlichen Körpers. Dieser natürliche Giftstoff zeitigt hervorragende Erfolge.»

Erfolgreiche Bestrebungen

Wir stehen also nicht allein mit den Erforschungen des kleinen Bienenstaates da, doch wie kam es, dass sich auch Rumänien für dieses interessante Heilgebiet tatkräftig zu interessieren begann? Der nähere Bericht lautet: «In einem alten Prunkbau im Zentrum Bukarests, der S-A-Rosetti-Strasse, wurde vor genau einem Jahr das internationale Institut für Bienenzucht, Technologie und Wirtschaft gegründet, dem auch eine Apitherapie-Klinik angeschlossen ist. Es ist dies die erste in der Welt, in der verschiedene Krankheiten ausschliesslich mit Erzeugnissen der Bienenzucht behandelt werden.

Die Bienenzucht hat im Donau- und Karpatenraum bereits eine jahrtausendalte Tradition. Darstellungen der Flachreliefs auf der Trajansäule in Rom zeigen Daker mit schleudernden Bienenstöcken, und spätere Dokumente belegen einen blühenden Handel der drei rumänischen Provinzen mit Bienenhonig und Bienenwachs. Die Stadtrepubliken Genua und Venedig und später das Türkenreich und Persien bezogen das Wachs für Kerzen – das wichtigste Beleuchtungsmittel – aus der