

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 9

Artikel: Ein vergessener Vorzug der Hirse
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970139>

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>

Ein vergessener Vorzug der Hirse

Bezugnehmend auf unseren kürzlichen Hirsebericht erhielten wir Ende Juni dieses Jahres von einem deutschen Reformhausbesitzer einen weiteren Hinweis auf einen in Vergessenheit geratenen Vorzug der Hirse, der sich noch heute als nutzbringend erweisen kann. Der Inhalt des Schreibens lautet wie folgt:

«Durch Ihren Bericht über die Hirse in Ihren ‚Gesundheits-Nachrichten‘ vom Juni 1981 angeregt, möchte ich Ihnen über noch einen Wert der Hirse berichten.

Es liegt vielleicht 45 Jahre zurück, da erzählte mir eine Kundin — es war die Frau eines deutschen Konsuls aus der ehemaligen Deutschen Kolonie Thingtau in China — Hirsebrei sei ein ganz vorzügliches Mittel zur Milchbildung für stillende Mütter. Diese Frau hatte diesen Hinweis noch in Erinnerung durch chinesische Frauen aus der Zeit, als sie noch dort in China wohnte. Es war aber auch ihre eigene Erfahrung.» Als Nachsatz fügte dann der Schreiber dieses Berichtes noch hinzu:

«Ich habe diesen Rat gelegentlich in meinem Geschäft weitergegeben.» Durch eine

solche Weitergabe blieb er auch im Gedächtnis haften und meldete sich gerade wieder zur rechten Zeit, um auch uns erneut daran zu erinnern, dass wir in früheren Jahren die Hirse auch bei uns als milchbildendes Mittel empfohlen haben. Es ist daher angebracht, es auch heute noch stillenden Müttern als natürliche Hilfe bekanntzugeben. In diesem Sinne entspricht es gewissermaßen der Forderung, dass Nahrungsmittel Heilmittel sein sollten, umgekehrt ebenso Heilmittel auch Nahrungsmittel sein möchten. Das war in früheren Zeiten so etwas wie eine Richtlinie, um den Wert der Nahrung wie auch der Heilmittel zu kennzeichnen.

Manche stillende Mutter, die sich bemüht, ihrem Kind die beste Nahrung darzureichen, wird froh sein über den hilfreichen Hinweis. Wir danken daher auch im Namen solcher Leserinnen für die freundliche Aufmerksamkeit durch die Bekanntgabe solch einfacher Hilfeleistung. Besonders heute, in einer Zeit schwieriger Ernährungsprobleme, ist dies doppelt wertvoll.

Säuglingsvergiftung durch die Muttermilch?

Kürzlich gab ich in der Nähe von Oslo während eines Fachvortrags über Ernährungstherapie meine diesbezüglichen Erfahrungen kund. Die norwegischen Fachleute baten mich deshalb, in den «Gesundheits-Nachrichten» Vorschläge zu unterbreiten, um an Stelle der Muttermilch eine günstige Säuglingsernährung zu erhalten. Aus der Weltpresse geht nämlich hervor, die Muttermilch enthalte mehr Gift als beispielsweise die Kuhmilch. Aus diesem Grunde kann sie für den Säugling eine ernste Gefahr darstellen.

Einwandfreie Vollwertnahrung

So weit sind wir also mit all unserem modernen Wissen und Forschen gekommen, dass wir nun trotz unseren ernstlichen Bemühungen, vom Guten das Beste zu erwählen, dennoch genötigt werden, die Muttermilch mit einer weniger wertvollen

Nahrung zu ersetzen! Dabei ist keineswegs in Abrede zu stellen, dass gerade die Muttermilch durch die Umsicht des Schöpfers die allerbeste Zusammensetzung für das Kleinkind enthält. Woher kommt demnach die gefährliche Giftkonzentration, die in der heutigen Muttermilch festgestellt werden kann? Das ist kein Rätsel mehr, wenn man beobachtet, wie sorglos die stillende Mutter unserer Tage betreffs ihrer eigenen Nahrung sein kann. Wenn diese zuviel Gifte enthält, kann sie solche natürlich auf die Muttermilch übertragen. Ist nun aber die Kuhmilch weniger vergiftet als die Muttermilch, dann muss man daraus logischerweise den Schluss ziehen, dass Gemüse und Früchte, die der Mutter als Nahrung dienen, mehr vergiftet sind als das Gras, das die Kühe ernährt. Die stillende Mutter sollte sich daher ihrer Verantwortung voll bewusst sein, indem sie dafür