

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Vergiftete Muttermilch : soll eine Frau trotzdem stillen?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970238>

#### **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:** 08.02.2026

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

Sie in guter Kraft und Gesundheit zum Wohle der Menschen da sein dürfen.» Solche Briefe ermuntern einen, so dass man eher die Kraft findet, die viele Arbeit auf sich zu nehmen, denn in der heutigen Welt, wo so viel Schlimmes passiert und durch die Umweltverschmutzung immer neue Krankheitssymptome und Schwierigkeiten in unseren Körperfunktionen in Kauf genommen werden müssen, könnte man manchmal, wenn die Arbeit übergrößere Dimensionen annimmt, etwas den Mut verlieren. Bekommt man aber solche Briefe, dann geben sie einem immer wieder

einen Ansporn, weiterzuarbeiten, und man sieht, dass das Leben im Dienste seiner Mitmenschen eben doch einen Sinn hat und man kein Recht hat, entmutigt zu sein. Es würde auch vielen anderen Menschen ebenso ergehen, die sich mit Gesundheitsproblemen befassen. Man hat viel mehr Ansporn und Mut, sich für das Wohl seiner Mitmenschen einzusetzen, als für die eigene Gesundheit, wo man eben aus Pflichterfüllung oft Gefahr läuft, mehr zu tun, als es vernünftig wäre, besonders wenn man schon achtzig Lenze auf dem Buckel hat.

### **Vergiftete Muttermilch – soll eine Frau trotzdem stillen?**

In Zeitungsartikeln, im Radio, im Fernsehen, in all diesen Massenmedien, die heute auf uns losstürmen, hört man immer wieder, dass Ärzte bei der Untersuchung der Muttermilch viel mehr Gifte gefunden haben, als zum Beispiel in der Kuhmilch. Chlorierte Kohlenwasserstoffe, wie DDT, Blei, Arsenik und verschiedene andere Gifte werden in wesentlich höheren Mengen in der Muttermilch nachgewiesen, als dies in der Kuhmilch der Fall ist. Woher kommt das? Was soll da eine Mutter tun? Diese Gifte kommen nicht nur aus der Luft, obschon ja einige, wie zum Beispiel Quecksilberdämpfe, bleihaltige Abgase und andere chemische Stoffe, mit der Luft eingeatmet werden. Aber diese inhalierten Gifte werden doch beim gesunden Menschen vom Körper noch ziemlich stark abfiltriert, währenddem das, was mit dem Essen eingenommen wird, von grösserem Schaden ist. Wir wissen ja, dass oft Salate Gifte enthalten, weil sie gespritzt worden sind gegen Fäulnispilze. Sie enthalten durch Düngung zuviel Nitrate und viele andere Giftstoffe, die in der Produktion und im Handel, um mehr Rentabilität herauszuholen und um einem Verderb der Ernte vorzubeugen, angewendet werden. Durch die in der Nahrung eingenommenen Gifte existieren davon auch in der Kuhmilch, weil die Kuh Gras und Heu frisst, auf das heute nicht mehr soviel chlorierte Kohlen-

wasserstoffe, wie DDT, gespritzt werden; glücklicherweise hat man da etwas Zurückhaltung geübt, und es sind auch gewisse Verbote erlassen worden, was sich auf die Reinheit der Kuhmilch positiv auszuwirken beginnt.

### **Auf natürliche Ernährung achten**

Ist es nun gegeben und ratsam, auf die wunderbaren Vorzüge der Muttermilch zu verzichten, auf Grund dieser Gifte? Was soll eine Mutter tun? In erster Linie sollte die Mutter in bezug auf ihre Ernährung gewisse Regeln einhalten, zum Beispiel dass sie, wo immer möglich, biologisch gezogene Gemüse kauft. Sie muss sich eben umsehen, muss sich anstrengen und vielleicht eine Viertelstunde weiter suchen, bis sie ein Geschäft findet, das biologisch gezogene Ware führt. Die Importwaren aus dem Ausland, die oft aus den bereits obengenannten Gründen, um nicht zu verderben, mit Stoffen behandelt sind, die nachher beim Verzehr im Körper nicht ganz abgebaut werden und in der Muttermilch in Erscheinung treten, sollten gemieden werden. Die Mutter sollte aber auch Gifte, denen sie aus dem Weg gehen kann, unbedingt weglassen, wie Nikotin. Wenn das Rauchen noch hinzukommt, dann finden wir eben diesen Schadstoff in der Muttermilch. Zweitens sollte sie nicht eine Menge Tabletten einnehmen, Schlaftabletten, Be-

ruhigungsmittel, Schmerzmittel und was da alles so an Tabletten geschluckt wird, die dann auch in der Muttermilch als Gift zum Vorschein kommen. Wichtig ist – und da muss sich eine stillende Mutter Klarheit darüber verschaffen –, was sie isst, und was sie trinkt. Es muss so gut wie möglich frei von Schadstoffen sein. Eine ganz reine Ernährung bringt man heute nicht mehr Zustande, auch dann nicht, wenn man einen eigenen biologischen Landbau unterhält, weil man von oben her durch die Flugzeuge und all die Abgase, die dann mit dem Regen und dem Tau und mit dem Schnee herunterkommen, schon gewisse Verunreinigungen hat, und das ist es ja, was man auch denen vorhält, die der biologischen Landwirtschaft den Vorzug geben.

#### **Quantität der Schadstoffe ausschlaggebend**

Aber ob man nun, sagen wir, ein Promille Schadstoffe hat oder zehn oder zwanzig oder fünfzig, wie sie in den im freien Handel erhältlichen Produkten gefunden werden können, das ist doch wohl ein Unterschied! Da wird oft nicht objektiv und korrekt geurteilt in bezug auf die Mengen der Schadstoffe. Der Körper muss sich ja heute daran gewöhnen, dass gewisse Mengen von Giftstoffen in der Ernährung vorhanden sind und er muss lernen, dies auszugleichen, zu überwinden und zu neutralisieren, damit er trotzdem existieren und damit leben kann.

#### **Auf Muttermilch kann man nicht verzichten**

Wenn also eine Frau sich diesbezüglich an die Kandare nimmt – sich im Zaum hält – und tut, was sie kann, dann werden die Giftstoffe in der Muttermilch mengenmäßig zurückgehen. Auf keinen Fall sollte auf die Muttermilch verzichtet werden. Warum? Neuere Forschungen haben ergeben, dass in der Muttermilch Stoffe vorhanden sind, die man zum Teil kennt und zum Teil noch nicht. Nur an den Auswirkungen wurde festgestellt, dass die Widerstandsfähigkeit gegen Infektionskrankheiten,

also die eigene Abwehrkraft des Körpers, stärker ist bei Kindern, die Muttermilch bekommen haben, als bei solchen, die mit irgendeinem Ersatzgetränk grossgezogen werden. Die eigenartigen Geheimnisse, denen man erst nach und nach auf die Spur kommt in bezug auf Schutzstoffe, die eine bessere Abwehrkraft, eine bessere Resistenz gegen irgendwelche schädlichen Einflüsse von Mikroorganismen in der Muttermilch bewirken, diesen Wert sollte man nicht ausser acht lassen und viel höher einschätzen als bisher. Ich habe zum Beispiel bei Naturvölkern beobachtet, wie die Kinder lange Zeit vornehmlich mit Muttermilch ernährt wurden. Die Mütter besitzen oft so viel Milch, dass auch die Zweijährigen noch davon getrunken haben, damit die Brust leer wurde. Es ist interessant zu zusehen, wenn der Säugling satt ist, dann kommen die anderen dahergerannt und trinken fertig. Solche Beobachtungen haben mich eigenartig berührt.

Man wird dagegen einwenden: «Ja, unsere Mütter haben eben nicht die Produktionsfähigkeit und die Reichhaltigkeit der Milch». Ich habe aber wiederum beobachtet und bei Diskussionen mit Hebammen und Krankenschwestern gesehen, dass auch bei uns, wenn eine Frau nur ganz wenig Milch produziert und wenn sie vielleicht nur einige Milliliter abgibt, sie bei richtiger Ernährung allmählich mehr Milch produziert, die Brust wird trainiert, sie wird in der Produktion angeregt. Dann gibt es auch noch Nahrungsmittel, wie Soja-Eiweiss, Mandeln und Weinbeeren, die man, mit Mandelmilch und Traubenzucker gesüßt, einnehmen kann. Es existieren ebenso Kräuter, die die Milchproduktion fördern. Wir haben früher schon darüber gesprochen. All diese Dinge können mithelfen, die Milchproduktion so anzuregen, dass plötzlich die Brust leistungsfähiger ist. Wichtig ist ja, dass die Brust immer leergetrunken wird, dann produziert sie mehr. Wenn ein Kind nicht genügend trinkt, so sollte man den Rest abpumpen. Die Brust sollte immer wieder entleert werden.

### **Muttermilch als Medikamententräger**

Auf keinen Fall sollte man also durch solche Veröffentlichungen schockiert sein und veranlasst werden, auf die Muttermilch zu verzichten. Eine Mutter kann auch Naturmedikamente einnehmen, die sich wiederum in der Muttermilch zeigen und dem Säugling zugute kommen. Wenn sie regelmässig Echinaforce einnimmt, wird die Wirkung dieses Produktes, das die eigene Abwehrkraft fördert, bestimmt auch für das Kind förderlich sein, wenn auch in abgeschwächter Form, genau wie andererseits chemische Medikamente das Kind belasten. Wenn sie Avena sativa einnimmt, wird auf diese Weise sowohl die Mutter als auch das Kind ruhiger.

### **Psychische Beeinflussung der Kinder**

Wenn eine Frau entspannt und mit einer guten geistigen Einstellung das seelische Gleichgewicht zu erreichen sucht, das kommt ebenfalls in der Muttermilch zur Geltung. Eine aufgeregte Frau wird, wenn man es so sagen könnte, auch aufgeregte Schwingungen auf das Kind übertragen, nicht nur durch das eigene Fluidum, sondern auch durch die Milch, die sie produziert.

Es gibt da viel feinere Zusammenhänge zu berücksichtigen, als man allgemein glaubt. Ich habe gerade in meinen Beobachtungen bei Naturmenschen gesehen, wie beeinflussbar die Kleinkinder sind durch die Einstellung der Mutter, ihre Einstellung geht auch auf die Milch über und von da

wieder auf den Säugling. Nicht umsonst sagt man: «Ja, er hat das mit der Muttermilch eingesogen», seien es nun Vor- oder Nachteile.

### **Aus der Erfahrung lernen**

Ich schreibe diesen Artikel vor allem, weil oft in Spitälern aus Bequemlichkeitsgründen der Mutter diese Pflicht des Stillens abgenommen wird. Man hat heute so gute Ersatzstoffe. Warum soll die Mutter geplagt werden? Es gibt ja solche ungeschickte Therapeuten, die sogar etwas dafür tun, damit die Milchbildung zurückbleibt, damit es kein Milchfieber gibt, und entlasten so die Mutter, zum grossen Nachteil für den Säugling. Solche Therapeuten haben keine Ahnung, welchen Schaden sie dem Säugling zufügen. Diesbezüglich habe ich sehr gute Ratschläge gelesen in dem Buch von Dr. med. Brucker, geschrieben von einer Mitarbeiterin, Ilse Gutjahr, es heisst «Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind». Das Buch ist im Bio-Verlag Gesund leben GmbH, D-8959 Hopferau-Heimen 50, erschienen und sicher auch im Buchhandel erhältlich. Es sind da ganz interessante Angaben über: Muttermilch statt Kunstmilch, Stillen – wann und wie oft, Trinkmengen, Dauer des Stillens, Abstellen usw. Es ist immer gut, wenn Mütter sich solche auf Grund von Erfahrung und Beobachtung gegebenen Ratschläge merken, sich selbst weiterbilden und schulen, damit sie dem Kinde auch die von der Natur gegebenen Vorteile zukommen lassen können.

### **Blei**

Blei ist ein Stoff, den wir im Organismus normalerweise nicht finden und auch nicht finden möchten. Ein gesunder Säugling hat zum Beispiel in seinem Körper überhaupt kein Blei, während man im Organismus des Erwachsenen, besonders heute, immer öfters Blei findet, und bei Blutuntersuchungen sind oft sehr erhebliche Mengen davon zum Vorschein gekommen. Woher kommt denn dieses Blei und was hat es für Nachteile? Blei wird am stärk-

sten in den Knochen gespeichert. Man findet es sogar in den Knochen von Mumien, die zwei- oder dreitausend Jahre alt sind, und zwar deshalb, weil man früher Bleikrüge verwendete, Bleirohre als Wasserleitungen benutzte, und überhaupt Küchengeräte, die bleihaltig waren. Und sehr wahrscheinlich ist damals durch Essig, durch Weinsteinsäure und durch lösliche saure Mineralien in Flüssigkeiten immer wieder Blei aus der Verbindung gelöst wor-