**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 41 (1984)
**Heft:** 6

**Artikel:** Erfahrungen mit Milch und Milchprodukten
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-552394

**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:** 07.01.2026

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

Das sonst harmlose und wertvolle Nahrungsmittel wird verschrien und gemieden. Wir sollten uns in dieser Hinsicht an den wertvollen Grundsatz von Professor Kollath halten, der uns eindringlich eingeschärft hat: «Lasst die Natur so natürlich wie möglich sein». Er meinte, dass wir alles so gebrauchen sollen, wie es uns die Natur zur Verfügung stellt, ohne zu raffinieren, zu bleichen, zu färben und zu verändern. In jedem vernünftigen Haushalt wird es in dieser Form auch gemacht. Wir sollten uns vom vernünftigen Menschenverstand leiten und uns nicht durch irreführende, beunruhigende Zeitungsartikel beeinflussen lassen.

## Erfahrungen mit Milch und Milchprodukten

Die Milch ist in der ganzen Zusammensetzung vom Schöpfer als ideales Nahrungsmittel geschaffen worden. Deshalb enthält Milch auch alles, was zur Entwicklung eines jungen Geschöpfes bis zu einem gewissen Entwicklungsstadium notwendig ist. Es gehört wohl heute zur selbstverständlichen Erkenntnis, dass die Muttermilch als die beste Babynahrung gilt. So wie die Kuhmilch für das Kalb, die Ziegenmilch für das junge Zicklein, so ist auch die Muttermilch das Beste für das Kind. Es gibt keinen gleichwertigen Ersatz für die Muttermilch. Jede Milch hat immer die optimalste Zusammensetzung für die gleiche Art eines Geschöpfes. Sowohl der Mensch wie auch alle Säugetiere gedeihen am allerbesten, wenn sie die Nahrung der eigenen Mutter bekommen.

### Vor- und Nachteile der Ersatznahrung

Ist dies aus gesundheitlichem oder einem anderen Grund nicht möglich, muss man sich mit einer Ersatzmilch begnügen. Aus dem Unterschied zur Muttermilch können sich schon die ersten Schwierigkeiten ergeben. Ein Kind kann durch eine solche Ersatznahrung, zum Beispiel Kuhmilch, Milchschorf bekommen oder an Verdauungsstörungen erkranken. Oft ist dies ein Hinweis auf eine zu fette Milch und man muss sie entsprechend verdünnen, oder bei Milchschorfkindern zu einem anderen Ersatzprodukt greifen. In solchen Fällen eignet sich zum Beispiel die Mandelmilch. Man kann auch begrenzt Ziegenmilch verwenden, aber dies führt, weil die Ziegenmilch zu wenig Eisen enthält, mit der Zeit zu einer gewissen Form der Blutarmut. Schafmilch hat sich hingegen sehr gut bewährt; man muss sie nur mindestens zur Hälfte verdünnen, weil sie zu fett ist. Schafmilch hat einen hohen Kalkgehalt, ist also zum Aufbau von Knochen und Zähnen noch besser als Ziegen- oder Kuhmilch geeignet. Eigenartigerweise hat man bei tuberkulosegefährdeten Kindern ganz hervorragende Erfolge mit Schafmilch erzielt. Sehr wahrscheinlich, weil sie sehr kalkreich ist und weil sie Mineralien in einer Form enthält, die der Körper sehr leicht aufnehmen kann. Auch der Stutenmilch, die aber nur schwer erhältlich ist, sagt man gewisse spezielle heilwirksame Faktoren nach, wenn es sich um Anfälligkeit für gewisse Infektionskrankheiten handelt.

### Eigenschaften der Kuhmilch

Die Kuhmilch ist ein Grundnahrungsmittel. Sie ist ein vorzüglicher Eiweisslieferant mit gehaltvollen Mineralstoffen, vor allem Kalk. Millionen von Menschen sind von ihr abhängig. Bevor chemische Massendünger und Spritzmittel Verwendung fanden, war die Milch ein ganz hervorragendes Nahrungsmittel, in all den verschiedenen Formen, in die sich die Milch zubereiten lässt. Alle älteren Personen, die noch vor dem Ersten Weltkrieg lebten, wissen, wie herrlich die Milch damals geschmeckt hat. Viele sind ja damit aufgewachsen, was ihnen vielleicht heute noch zugute kommt. Dass heute die Milch – die Vorzugsmilch und solche von biologischen Landwirten – genauso gut ist wie damals, beglückt all diejenigen, die die Möglichkeit haben, noch solche Milch zu bekommen. Die übrige Milch hat natürlich dadurch, dass sich die

Chemie in der Produktion der Futterstoffe breitgemacht hat, nicht mehr genau den gleichen Geschmack oder den gleichen gesundheitlichen Wert. Dabei muss gesagt werden, dass sie in den modernen Betrieben hygienischer gewonnen wird. Auf jeden Fall ist die Milch heute noch ein nicht zu verachtendes Nahrungsmittel.

**Gesundheitlicher Wert der Milch**

Von grossem gesundheitlichem Wert ist der Kalziumgehalt in der Milch. Deshalb muss gesagt werden, dass sowohl Säuglinge und Kleinkinder wie auch ältere Personen von diesem Mineralstoff enorm profitieren können. Denn bei älteren Personen gibt es oft poröse Knochen, eine sogenannte Osteoporose, und dieser Erkrankung kann mit Milchprodukten gut entgegengewirkt werden. Die Frischmilch ertragen nicht alle Leute gleich gut. Wenn sie so getrunken wird, dann bildet sie, sobald sie mit der Magensäure in Berührung kommt, Quark, das heisst sie koaguliert. Das führt bei verschiedenen empfindlichen Menschen zu gewissen Schwierigkeiten; Krämpfe und Blähungen können sich einstellen. Besser verträgt man die Milch, wenn man sie zur Hälfte mit Kaffee, vor allem mit einem Zerealienkaffee, sei es nun Getreide- oder Fruchtkaffee, mischt. Dann gerinnt sie im Magen feinflockiger und ist darum besser verdaulich, als wenn sie nur so getrunken wird. Dieser Gerinnungsvorgang im Magen fällt weg, wenn die Milch in Form von Sauer- oder Buttermilch und ähnlichen, bereits vergorenen Milchprodukten genossen wird. Das Eiweiss, Kalk und andere Mineralien werden dadurch nicht beeinträchtigt. Gut vertragen werden Milchprodukte wie Weisskäse, während der Hartkäse schon mehr Verdauungssäfte nötig hat und dem Körper mehr Arbeit verschafft. Ausgezeichnet ist Joghurt, jedoch sollte man dieses nicht jahrelang nehmen, da man die Darmbakterien damit stören kann. Die Folgen davon sind vermehrte Gärungen und Darmgase. Nach einer gewissen Zeit sollte man sich auf Kefir umstellen. Kefir ist leichter und neutraler, und hat nicht diese stark saure Wirkung wie Joghurt. Deshalb ist es, vom diätischen Standpunkt aus, gut, eine Zeitlang Joghurt zu essen, aber zur Abwechslung zum Kefir zu greifen. Dies ist für die Verdauungsorgane, sowohl für Magen- wie Darmschleimhäute viel günstiger, als wenn jemand monatelang nur bei *einem* Milchprodukt bleibt. Neben den verschiedenen Mineralsalzen enthalten die Milchprodukte auch das fettlösliche Vitamin A sowie auch D und einige Vitamine der B-Gruppe. Auf jeden Fall ist auch das Milcheiweiss eine sehr gute Eiweissform; sie hat weniger Nebenwirkungen und Nachteile und ist leichter verdaulich als das Eiweiss aus Fleisch und gekochten, vor allem hart gekochten Eiern.

Mit einem guten Milchprodukt und einem Teller gemischtem Salat hat man schon die meisten wichtigen Stoffe, die der Körper zum Leben und Arbeiten braucht.

Ideal wäre es, wenn man die Milchprodukte von einem biologisch bewirtschafteten Betrieb beziehen könnte. Wer diese Möglichkeit hat, sollte sie hoch schätzen und benützen!

## Was kann der Einzelne gegen die Schädigungen der Umweltverschmutzung tun?

Wenn man die Berichte in der Presse liest, was heute alles zur Umweltverschmutzung beiträgt, und wenn man dann feststellen muss, wie langsam behördliche Gegenmassnahmen ergriffen werden, dann ist man oft sehr bedrückt und deprimiert. Es ist ja möglich, dass das unheimliche Waldsterben mit all den tragischen Folgen nun auch dem «Amtsschimmel», wie man die Verwaltung etwa zu nennen pflegt, ein wenig vorwärtshelfen wird. Auf jeden Fall ist es für den einfachen Bürger unverständlich, wie es soweit kommen konnte. Wenn der World Wildlife Fund, WWF, der sich