

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Milch als gesundes Naturprodukt  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969883>

### **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:** 23.02.2026

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



## Milch als gesundes Naturprodukt

Bestimmt ist Milch ein gesundes Produkt, ein Geschenk der Natur. Wir wollen mit der Beurteilung der Muttermilch beginnen. Es gibt nichts besseres und gesünderes für den Säugling als die Muttermilch. Jeder Ersatz, heisse er wie er wolle, und sei er nach allen Erfahrungen, Meinungen und Behauptungen der Wissenschaftler noch so gut zusammengesetzt, kann der Muttermilch *nie* ebenbürtig sein.

### **Einzigartige Muttermilch**

Nicht nur der im Labor festgestellte Gehalt der Muttermilch an analysierbaren Stoffen ist wesentlich, sondern noch andere Werte, die man in der Praxis beobachten, aber nicht analytisch festhalten und feststellen kann. Wieso in der Muttermilch gewisse Schutzstoffe enthalten sind, die das Kind in den ersten Monaten vor gewissen Infektionen zu bewahren vermögen, und woraus diese Schutzstoffe bestehen, deren Wirkung wir nur erfahren und beobachten können, das war bislang keinem Wissenschaftler möglich zu ergründen. Wenn ein Kind in das Alter kommt, wo es entwöhnt werden kann, benötigt es nicht unbedingt irgendeine andere Milch zur Weiterführung seiner Entwicklung, sei es nun Kuh-, Schaf-, Stuten-, Ziegen- oder Kamelmilch. Es kann auch gesund weiterernährt werden mit Soja- und Mandelmilch, Getreideschleim und mit vielen anderen natürlichen Stoffen, wie wir dies in unserer Literatur über Säuglingsernährung nachlesen und dann in der Praxis anwenden können.

### **Frischgemolkene Milch ist gesund**

Selbstverständlich kann man aus praktischen Gründen und der Einfachheit halber Kuh- und andere tierische Milch mitverwenden. Wenn ich mich zurückerinnere, sind wir als Kinder vor dem Ersten Weltkrieg mit all diesen Milcharten ernährt worden. Oft haben wir sie noch kuhwarm bekommen, und wer sie nicht aus dem eigenen Stall, von Grossvaters Kühen erhalten konnte, der ging in die Milchzentrale, in die Käseerei. Dort wurde die Milch, so wie sie

die Bauern gebracht hatten, ausgeschenkt. Am wertvollsten ist die Milch, wenn man von tierischer Milch spricht, direkt von der Kuh, der Ziege oder dem Schaf. Je rascher sie konsumiert wird, um so wertvoller ist sie für die Gesundheit, und um so weniger können sich irgendwelche Bakterien darin entwickeln.

Aber auch die normalerweise sich bildenden Milchbakterien können, zum Beispiel auf die Darmflora, einen positiven Einfluss ausüben, und man gewöhnt sich schnell daran.

Ich weiss noch, wie dann plötzlich die Angst durch das Gerede aufkam, man könnte von der rohen Milch die Bang'sche Krankheit bekommen, von Kühen, die mit diesem Erreger infiziert waren. Aber ich habe in meiner ganzen Jugendzeit, obwohl wir immer rohe Milch getrunken haben, nie einen Fall von Bang'scher Krankheit in unserem Dorf oder in der Umgebung gesehen oder davon gehört. Zudem ist diese Erkrankung dann später ziemlich verschwunden. Man hat dann begonnen, die Milch zu pasteurisieren, das heisst, sie wurde bis zu einem gewissen Grad erwärmt, um bestimmte Mikroorganismen dadurch abzutöten. Damit ist aber die Milch nicht besser geworden – im Gegenteil.

### **Rohe Milch – ein Naturprodukt**

Die rohe Milch ist wertvoller als die pasteurisierte, und man sollte, und diese Wendung ist teilweise schon eingetreten, vermehrt auf die rohe Milch, die sogenannte Vorzugsmilch, zurückkommen. Alles, was mit einem Naturprodukt technisch oder durch Erhitzung geschieht, ist in der Regel zum Nachteil. Denn es werden nicht nur negative, sondern auch positive Werte damit verändert. Später kam dann die homogenisierte Milch, und man hat begonnen, die Milch, wenn ich recht orientiert bin, bis auf 150 Grad zu erhitzen. Das erhöht natürlich die Haltbarkeit, und für die Händler ist dies interessanter. Jedoch wurde durch diese Manipulation viel an den ursprünglichen Werten, vor allem an den Vitalstof



fen, geändert, so dass man diese Milch eigentlich nicht mehr als Naturprodukt bezeichnen kann. Sie verdient ebensowenig den Namen eines Naturproduktes wie es das Weismehl tut. Die Natur hat wohl die Stärke und den Süsstoff geschaffen, aber eben in Verbindung mit anderen Werten zusammen, die man beide durch das technische Verändern, wie Raffinieren, Denaturieren, in einer Form präsentiert, die den Namen Naturprodukt in keiner Weise mehr verdient.

### **Aufwertung der Milch**

Eine Veränderung der Milch, im Sinne einer Aufwertung, ist nur möglich durch Mikroorganismen, durch Bakterien, indem man die Milch mit Bakterien, wie *Acidophilus*, *Bulgaricus*, in Berührung bringt, indem man Joghurt herstellt oder Kefir. Oder man lässt sie natürlich sauer werden, wie dies bei der Sauermilch der Fall ist. Auch wenn man Buttermilch aufwerten will, dann nur mit Bakterien, indem man sie durch die Milchsäurebakterien wieder sauer werden lässt. Man opfert bei diesem Veredelungsprozess, wenn man so sagen kann, wohl den Milchzucker, erhält dafür aber die wertvollen, milchsauren Elemente, die für unsere Darmflora, unsere Verdauung von Vorteil sind. Wer also gesundheitsbewusst handeln möchte, der schaue, dass er ausser den sauren Milchprodukten wieder Rohmilch bekommen kann, wenn möglich Vorzugsmilch.

### **Giftstoffe in der Milch**

Wenn man noch weiter gehen will, dann sollte man sich nach einem biologisch arbeitenden Gutshof umsehen, wo man die Milch bekommen kann. Es muss eben leider gesagt werden, dass die Milch, je nachdem wie gewirtschaftet wird, nicht die gleichen gesundheitlichen Bestandteile enthält. Wer mit Insektiziden und Fungiziden, also mit Spritzmitteln umgeht, der kann nicht verhindern, dass durch das, was die Kühe fressen, nicht auch Spuren von Giftstoffen in der Milch vorkommen. Diese Spuren sind genug, um den Menschen zu schädi-

gen. Nicht so schlimm, aber ähnlich ist es, wenn mit Massivdüngung, mit chemischen Düngemitteln gearbeitet wird. Auch da sind die Produkte, die man erntet, nicht geeignet, die Qualität, den gesundheitlichen Wert der Milch zu fördern. Wie herrlich ist es deshalb, wenn man in den Ferien auf einer Alp vom Senn frischgemolkene Kuh- oder Ziegenmilch bekommen kann. Man braucht nicht Fachmann und Kenner zu sein, man merkt schon am Geschmack den Unterschied zwischen dieser natürlichen Milch und derjenigen, die wir im Selbstbedienungsgeschäft in den schön bedruckten Packungen kaufen und heimnehmen können.

### **Vorsicht bei lymphatischen Kindern**

Eines möchte ich aus der Erfahrung in meiner langjährigen Praxis noch erwähnen: Für lymphatische Kinder, also solche, die immer unter Katarrh und Husten leiden, ist die heutige, handelsübliche Milch nicht gerade das geeignete Nahrungsmittel. Da gehört ausser kalkreicher Nahrung auch eine Sojamilch auf den Tisch, die glücklicherweise jetzt mehr und mehr auch erhältlich ist. Wenn schon Milch, dann in saurer Form, sei es Joghurt, Kefir oder eine andere saure Art. Solche Kinder muss man von weissem Zucker und Schleckereien restlos fernhalten, sie brauchen vor allem viel Kalk, also ein gutes, natürliches Kalkpräparat, zum Beispiel aus Brennesseln. Um die Widerstandskraft, die Resistenz zu fördern, haben wir die Echinacea-Pflanze zur Verfügung. Nur so können wir lymphatische Kinder soweit bringen, dass sie vor Erkältungskrankheiten, asthmatischen Erscheinungen, ja sogar vor Ekzemen und allerlei allergischen Reaktionen bewahrt werden. Wenn sie schon davon befallen sind, kann man sie dadurch befreien. Statt dass man mit Chemikalien, vielerlei Tabletten und Tropfen zu Hilfe kommen will, wollen wir der Natur geben, was sie benötigt, um zu regenerieren. Wir lassen die Natur arbeiten, sie wird es zustandebringen, wenn wir ihr die richtigen Voraussetzungen im erwähnten Sinne schaffen.



### **Bedenkliche Zufuhr an Fluor**

Soeben kommt mir die Mitteilung auf den Tisch, dass die europäische Gemeinschaft in Zukunft die Ausgabe fluorierter Schulkmilch fördern möchte. Und da soll ausgerechnet H-Milch Verwendung finden, die in verschiedenen Geschmacksrichtungen angeboten werden soll. Wenn natürlich Wasser, Milch, Salz und auch andere Nahrungsmittel mit Fluor durchsetzt werden, dann wird allerdings die eingenommene Fluormenge in einem bedenklichen Quantum dem Körper zugeführt. Es ist wahr, dass die Kinder an Kalk- und Fluormangel, auch an Magnesiummangel leiden, dass die Zahnkaries damit in Zusammenhang steht, aber wäre es dann nicht besser, man würde den Weisszucker verbieten, man würde wieder Vollroggenbrot einführen? Gerade

im Roggen ist ein wunderbarer Fluorgehalt, der keine Neben- und Nachwirkungen besitzt. Alle Konsumenten von Roggenbrot, glücklicherweise auch unsere Walliser in den Gebirgstälern, haben wunderbare Zähne. Die Propaganda wäre der europäischen Gemeinschaft würdig. Wenn unsere Gesundheitsbehörden und die Ärzteschaft die Werbetrommel rühren würden, um auf dem erwähnten Gebiet der Zahnkaries entgegenzuarbeiten, dann wäre nicht nur dieser Mangel behoben, sondern der Gesamtgesundheitszustand unserer Jugend könnte wesentlich verbessert werden. Die Widerstandsfähigkeit auch gegen Infektionskrankheiten könnte gesteigert werden. Warum immer und immer wieder Symptome bekämpfen, statt die Ursachen eines Mangels oder eines Leidens zu beheben?

### **Krebs – eine Krankheit der Seele?**

Über dieses interessante Thema hat Dr. Hamer im Dezember 1984 im grossen Sitzungssaal des allgemeinen Krankenhauses an der Universität in Wien einen sehr beachtlichen Vortrag gehalten. Dr. Hamer behauptet nun, dass es keine Krebskrankheit gäbe und Krebs unmöglich sei, ohne dass zuvor das seelische Gleichgewicht des Menschen gestört wurde. Er geht davon aus – was man heute in der sogenannten Ganzheitstherapie immer wieder in den Vordergrund stellt –, dass Geist, Seele und Körper eine Einheit darstellen, und dass es kein körperliches Leiden gibt, ohne dass das Seelische wie das Geistige mit im Spiel sind. Er zeigt in diesem Vortrag, dass die Krebserkrankung eine besonders dramatische, schwere Erkrankung, sowohl der Psyche, als auch des Körpers sei.

#### **Das «seelische Tief» als Auslöser**

Er behauptet, dass Krebs nicht entstehen könne, ohne ein vorhergegangenes schweres Konflikterlebnis, das hoch akut, schockartig auf den gesamten Menschen einwirkt habe, also zum Beispiel Ärger mit Familienangehörigen, Verlust eines lieben

Menschen, mit dem man jahre-, ja jahrzehntelang innig verbunden war, Untreue eines Ehepartners, Unglück in der Liebe, Enttäuschungen in der Ehe oder ähnliche Erlebnisse. Es geht einfach um alles, was den Menschen in der Tiefe seiner Seele erschüttern kann. Dies sei durch Veränderungen im Gehirn nachzuweisen. Ohne diese Voraussetzungen sei die Bildung von Krebsgeschwülsten unmöglich. Dr. Hamer beweist seine Behauptung, indem er durch neuroradiologische Aufnahmen im Gehirn Veränderungen zeigt, die, wie er sagt, immer gefunden werden können, bevor eine Krebsgeschwulst entsteht. Für ihn ist das Gehirn der Computer unseres Organismus, und immer seien die Folgen von grossen seelischen Konflikten hirncomputer-tomographisch nachweisbar, wie er sich ausdrückt. Er untermauert diese Aussagen auch mit entsprechenden Röntgenbildern. Die schulmedizinische Behandlung mit Stahl, Strahl und Chemotherapie sei ein armseliger Ersatz, mit bescheidenen Scheinerfolgen für das, was getan werden könnte und getan werden müsste, wenn man nach seinen Erfahrungen und Beob-