

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 43 (1986)
Heft: 11

Artikel: Schafmilch
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553139>

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: 25.12.2025

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

russische Wissenschaftler, denn in der Sowjetunion gibt es bekanntlich viele 100-jährige Leute. Die am stärksten vertretene Gruppe dieser alten Menschen waren Imker. Sie lebten vom Verkauf des reinen Honigs, und für ihren Eigenbedarf behielten sie den Abfall. Nach näheren Untersuchungen stellte sich heraus, dass diese Reste fast nur aus Pollen bestanden, die die Bienen in den Waben eingelagert hatten. In den Studien über die Ernährung spielen Honig und Pollen bei den Hundertjährigen eine grosse Rolle.

Die ideale Sportlernahrung

Sportler haben schon längst den Wert der Pollen erkannt. Als Aufputschmittel kurz vor dem Wettkampf eingenommen, werden die Pollen kaum von Nutzen sein. Nur als Bestandteil der täglichen Nahrung eines Sportlers wird die Wirkung der Pollen erkennbar. Ausdauer und Energie können schon mit täglich drei bis fünf Tabletten nach mindestens zwei bis drei Monaten erheblich verbessert werden. Vergleichbare Studien der Langstreckenläufer zeigten eine merkliche Zunahme an Durchhaltevermögen und Kraft. Davon werden nicht nur Leistungssportler profitieren. Auch der Ausgleichssport wird mehr Freude bereiten, wenn er kraftvoller und mit mehr Ausdauer betrieben wird.

Weiterer Nutzen der Pollen

Es wäre falsch, die Pollen als ein Mittel gegen eine bestimmte Krankheit zu betrachten. Die heilende Wirkung der Pollen besteht darin, dass sie dem Körper notwendige Aufbaustoffe liefern, damit er sich selbst zu heilen und zu stärken vermag, denn die Medizin erkennt in zunehmendem Masse die Bedeutung der körpereigenen Abwehr-

kräfte. Ob es sich um eine einfache Erkältung handelt oder um eine chronisch verlaufende Stoffwechselerkrankung, immer steht die Immunitäts- und Aufbaufrage im Vordergrund. So kann zum Beispiel mit Blütenpollen eine gewisse Desensibilisierung gegen Heuschnupfen erreicht werden, wenn damit rechtzeitig im Herbst begonnen wird.

Wie können Pollen eingenommen werden?

Die Pollen, also die von den Bienen geformten Pollenhöschen können unter dem Namen «Blütenpollen» in vielen Fachgeschäften bezogen werden.

Ganz neu gibt es auch Blütenpollen in Tablettenform, mit zehn Prozent Honig angereichert. Diese neue Darreichungsform ermöglicht es, die Pollen auf einfache Art überall einzunehmen. So können Sie Ihren Kindern immer einige Tabletten auf den Schulweg mitgeben. Ist es nicht besser, sie lutschen Blütenpollen statt Süßigkeiten? Sehr wichtig ist es, dass die Tabletten langsam im Munde gelutscht werden wie ein Bonbon, denn die Wirkstoffe werden vor allem durch die Mundschleimhäute aufgenommen.

Die Pollenkur

Die günstigste Zeit für eine Kur sind der Spätherbst und die Wintermonate, weil wir in dieser Jahreszeit zusätzliche Aufbaustoffe benötigen.

Die Kur sollte sich über zwei bis drei Monate erstrecken. Dabei wird dreimal täglich eine Tablette eine halbe Stunde vor dem Essen auf nüchternen Magen eingenommen.

Die vitalisierenden und stärkenden Vorteile der Blütenpollen sind bekannt und wissenschaftlich erwiesen.

Schafmilch

Von einem Milchschafzüchter, der auf einer Höhe von 1400 m im südlichen Puschlav Milchschafe hält, erhalte ich die Bitte, einmal über die Schafmilch und über die Milchschafe zu schreiben.

Da ich in Teufen viele Jahre Milchschafe gehalten habe und somit etwas Erfahrung besitze, schreibe ich gerne ein paar Worte über diese Tiere und vor allem über die Vorteile der Schafmilch.

Vorzüge der Schafmilch

Die Schafmilch wird, obschon sie fast doppelt soviel Fett wie die Kuhmilch oder Ziegenmilch enthält, ausgezeichnet vertragen. Kinder, die an Milchschorf litten, die also auf Kuhmilch sehr allergisch reagierten, erhielten ausser Mandelmilch zur Abwechslung verdünnte Schafmilch zu trinken und vertrugen sie gut.

Bei einem Aufenthalt in Ostfriesland, wo es eben sehr viele Milchschafe gibt, haben mir Ärzte erzählt, dass sie rachitischen und lymphatischen Kindern und sogar solchen, die tuberkulosegefährdet waren, Schafmilch gegeben haben und sie damit gesundheitlich hervorragend fördern konnten. Ernährungstherapeuten, Ärzte und Naturärzte haben mir erzählt, dass sie bei einseitiger Ziegenmilchernährung oft eine gewisse Form der Blutarmut beobachtet hätten, weil die Ziegenmilch etwas weniger Eisen enthält, was bei der Ernährung mit Schafmilch nicht der Fall war.

Wenn man Kleinkinder auch sehr einseitig mit Schafmilch ernährt, kann man keine Nachteile beobachten, die auf einen Mangel an gewissen Mineralstoffen, sei es nun Eisen, Kalk oder Magnesium, hinweisen. Auch der Eiweissgehalt ist bei der Schafmilch genauso wie der Fettgehalt, nahezu doppelt so hoch wie bei der Kuh- und Ziegenmilch. Zudem ist es ein sehr gutes Eiweiss, das vom Körper der Erwachsenen und auch der Kleinkinder leicht aufgenommen wird.

Gut für schwächliche Kinder

Ich bin überzeugt, wenn ein schwächliches und kränkelndes Kind in die Berge geschickt würde, wo es eine gesunde ländliche Ernährung und vor allem Schafmilch bekommt, dann würde dies seiner Gesundheit besser dienen als eine ganze Menge von Medikamenten. Es wäre sehr empfehlenswert, wenn in der Schweiz viele Bergbauern Milchschafe halten würden zum Nutzen und zur Gesunderhaltung ihrer eigenen Kinder und solcher, die einer Erholung bedürfen.

Es sind auch Fälle bekannt, wo Säuglinge die Muttermilch, was ja eine Seltenheit ist,

schlechter vertragen haben als verdünnte Schafmilch. Interessant ist auch, dass Schafe sowohl gegen Tuberkulose als auch gegen Krebs immun sind. Somit kann möglicherweise in der Milch ein Stoff vorhanden sein, der gegen diese beiden Krankheiten vermutlich einen gewissen Schutz bietet.

Das Schaffleisch

Für Nichtvegetarier möchte ich noch erwähnen, dass Schaffleisch erfahrungsgemäß sehr wahrscheinlich die gesündeste Fleischsorte ist und wer sich an den eigenartigen Geschmack gewöhnt, könnte sie jeder anderen Fleischart vorziehen. Das Schaf als Weidetier hat ja die Möglichkeit, sich das Futter selbst zu suchen und nimmt instinktiv deshalb das, was für seine eigene Gesundheit das beste ist. Mit ihrem feinen Wollpelz sind sie gegen Witterungseinflüsse praktisch immun. Ich habe einmal den Fehler gemacht und meine Milchschafe bei einem Schneesturm ein paar Tage im Stall gelassen und sie mit Kleie und Heu gefüttert. Und siehe da, als ich die Tiere dann wieder hinausliess, husteten sie. Später habe ich die Stalltür einfach offen gelassen und so konnten die Schafe hinein- und hinauslaufen wie sie wollten. Daraufhin hatte ich nie mehr Husten bei den Tieren beobachtet.

Der Schafmist war zudem für unseren biologischen Garten ein hervorragender Dünger, den man sehr leicht zu Kompost umarbeiten konnte.

Schafe bereichern Kindheitserlebnisse

Milchschafe sind auch sehr zutraulich. Man muss sie jedoch, weil sie einen eigenen Charakter haben, sehr liebevoll und gut behandeln. Für Kinder sind die jungen Schäfchen ein Erlebnis, das sie in ihrem ganzen Leben nicht mehr vergessen und ihre Jugend bereichert. Ich könnte also jedem Bergbauern empfehlen, sich ein paar Milchschafe anzuschaffen. Er, seine Familie und seine Freunde werden viel Angehmes und Nützliches mit ihnen erleben.