

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 46 (1989)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Die Milch  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969731>

#### 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:** 19.01.2026

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

gegenüber kalorienreichen Speisen wird eineständige Aufnahmen notwendiger Minerale und Vitalstoffe mit Kelp unsere endokrinen Drüsen günstig beeinflussen

und anregen. Somit, wie bereits eingehend beleuchtet, wird uns Kelp helfen, schlank zu bleiben und uns vor Fettleibigkeit bewahren.

W. G.

## Die Milch

Die Milch ist ein von der Natur, noch besser gesagt, ein von Gott gegebenes und von ihm zusammengestelltes Nahrungsmittel, das sowohl für den Menschen als auch für das Tier besser ist als alles, was der Mensch als Ersatz ersonnen hat. Die Muttermilch enthält demnach für den Säugling die so lebensnotwendigen bekannten und, wenn man ehrlich sein will, noch unbekannten Stoffe, die zum Aufbau des jungen Lebens für die erste Zeit notwendig sind. Wir wissen, dass die Milch ausser Eiweiss, Fett und Kohlenhydraten und vor allem Milchzucker noch viele Enzyme und verschiedene Spurenelemente enthält. Es ist eine Erfahrungstatsache, dass jeder Mensch, der noch Muttermilch bekam, für die ersten Monate seines Lebens bessere Chancen hat, gesundheitlich im biologischen Gleichgewicht zu bleiben als Kinder, die von Anfang an mit Kuhmilch oder mit Ersatzstoffen grossgepäppelt worden sind. In der heutigen Betrachtung möchte ich jedoch über meine Erfahrungen mit der allgemein im Handel befindlichen Konsummilch schreiben.

### Als die Milch noch unbelastet war

Ich selbst bin auf dem Land aufgewachsen und habe in meinen ersten Jugendjahren sehr viel Milch getrunken. Diese Milch, vor allem von den Kühen des Grossvaters, war geschmacklich hervorragend, und wir Kinder gediehen mit dieser Ernährungsgrundlage sehr gut. Damals hatte die Chemie in der Landwirtschaft noch keinen Einfluss. Ausser Knochenmehl und hie und da Hornspänen gebrauchte Grossvater keine Düngemittel. Die Kühe durften wir als Kinder im Herbst noch auf der Weide hüten, und wenn wir Hunger oder Durst hatten, melkten wir manchmal die Milch direkt in

den Mund, was immer ein spezielles Erlebnis war. Wir vertrugen die Kuhmilch sehr gut und sie bekam uns auch gut.

### Die Alternative zur Unverträglichkeit

Ich kenne jedoch aus meiner Jugendzeit Fälle, die mir die Unverträglichkeit der Kuhmilch bei Kindern bestätigten. Sie bekamen deshalb Ziegenmilch. Aber da musste man sich sehr an den Geschmack gewöhnen. Unser Dorfarzt sagte damals: «Wenn man die Kinder zu lange mit Ziegenmilch ernährt, werden sie bleichsüchtig.» Man sagte, Ziegenmilch hätte zu wenig Eisen. Ob dies stimmt, konnten wir natürlich nicht feststellen. Auf jeden Fall setzte man aus Vorsicht Schafmilch ein. Diese musste jedoch verdünnt werden, denn sie war viel zu fett. Es ist eigenartig, dass auf Kuhmilch empfindliche Kinder die Schafmilch ausgezeichnet vertragen haben. Später trafen wir in der Praxis sogar Menschen, die auf den Verzehr frischer Milch mit Darmbeschwerden bis hin zum Durchfall reagierten. Wir stellten dann fest, dass eine Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker, dem Kohlenhydrat der Milch, bei ihnen vorhanden war. Versuche mit Joghurt oder Kefir, das heisst mit einer Milch, bei der der Milchzucker auch vergoren ist, führten zum sofortigen Erfolg.

Das hat uns klar gezeigt, dass für empfindliche Menschen Sauermilchprodukte, also Joghurt, Kefir oder Sauermilch, besser sind als reine Kuhmilch und keine Störungen verursachen.

### Warum ist Joghurt so gesund?

Am besten stellt man Joghurt mit dem kräftig säuernden Lacto bacillus bulgaricus her. Denn in Bulgarien ist es seit Jahrhunderten üblich, dass die Milch als Sauermilch getrunken wird. Daher hat dieser Bacillus

den Namen bulgaricus bekommen. Der Lacto bacillus bulgaricus ist in unseren handelsüblichen Joghurts, wie auch in Frisch- oder tiefgefrorenen Kulturen zum selber Ansetzen enthalten.

Der russische Nobelpreisträger Metchnikoff behauptete in seinen Schriften immer wieder, dass die Langlebigkeit der Bulgaren mit dem regelmässigen Verzehr von Joghurt zusammenhänge. Er behauptete zu Recht,

dass die in den gesäuerten Milchprodukten enthaltenen lebenden Lacto-Bazillen in spezieller Weise die Abwehrkräfte stärken und somit Fäulnis- und Krankheitserreger wirksam bekämpfen.

Dies wäre eine einfache Methode, wenn man die heute zur Verfügung stehende Konsummilchqualität aufwerten würde, indem man die Milch im sauren Zustand, vor allem als Joghurt, geniesst.

## Erfahrungen aus dem Leserkreis

### Reiseapotheke für die Tropen

Kürzlich schrieb uns R. K. folgenden wegweisenden Brief:

«Vor zehn Tagen bin ich von einer einmonatigen Reise – als Reiseleiter – aus Thailand zurückgekommen, ein bekanntermassen malariagefährdetes Gebiet. Nachdem ich nun ein Jahr lang Ihre «Gesundheits-Nachrichten» und Ihren «Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete» gelesen habe, habe ich als Prophylaxe folgende Mittel mitgenommen:

- Chinin D<sub>2</sub>, D<sub>4</sub> und D<sub>6</sub>, diese täglich morgens und abends im Wechsel eingenommen;
- Echinacea-Tropfen, davon täglich 20 Tropfen solange das Fläschchen ausreichte;
- Papaya-Tabletten;
- Heilerde auf Empfehlung einer Dame, die bei uns zu Besuch war.

Für den Notfall habe ich auch noch ein allopathisches Malariamittel mitgenommen, es aber nicht gebraucht.

Nun meine Erfahrungen:

- Was die Malaria betrifft, so habe ich noch keine Beschwerden, und wahrscheinlich ist nun auch schon die Gefahr vorüber, nachdem ich vorsorglich noch das Chinin einnahme.

- Nach Genuss einer Nudelspeise, der leider Rührei beigemischt war, das ich nicht ganz entfernen konnte, bekam ich zunächst Magenbeschwerden, die sich in Form von Übelkeit äusserten. In der Nacht dann Blähungen, und am Morgen ganz wässriger Stuhl. Ich nahm gleich einige Papaya-Tab-

letten und einen Esslöffel Heilerde. Bis Mittag ging das so weiter, ich musste ständig die Toilette aufsuchen, nahm Heilerde und ass frische Papaya und deren Kerne. Ab Mittag war es dann vorbei, ich musste nicht mehr aufs Klo.

Was war passiert? Wahrscheinlich eine bakterielle Erkrankung, bedingt durch das Ei in schlechtem Zustand. Die Papayakerne und die Heilerde setzten dem Spuk schnell ein Ende, indem die schädlichen Parasiten ausgeschwemmt wurden. Im übrigen habe ich frische Papayakerne so oft gegessen wie es mir möglich war und sie auch meinen Kunden empfohlen, die teilweise auch davon Gebrauch machten.

Gelebt habe ich in Thailand hauptsächlich von frischem Obst (Bananen, Kokosnüsse, Ananas, Papaya, Orangen...), die ich geschält ass, sowie Cashewkerne als Eiweissquelle, um etwas Festeres zum Beissen zu haben. Manchmal nahm ich auch Gurken und rohe Süßkartoffeln (erdige Stoffe) zu mir, sowie das typische, nur leicht angedünstete Gemüse. Nur schade, dass es dort keinen Vollreis gibt, obwohl Thailand der Welt grösster Reiserzeuger ist. Jedenfalls bin ich gut über die Runden gekommen, obwohl ich dort durch die Reiseleitung sehr viel Arbeit hatte.

Ich denke, dass diese Erfahrungen vielleicht auch für andere Leute interessant sind, und ich glaube, man sollte sie in den «Gesundheits-Nachrichten» veröffentlichen.»

Es ist immer gut, wenn man auf allen Reisen Echinaforce im Gepäck hat, besonders trifft dies aber zu, wenn man warme Länder