

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 1: 24 Stunden geöffnet : auch Ohren brauchen Ruhezeit

**Artikel:** Wie munter macht die Milch?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557458>

### **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:** 02.05.2026

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

## Wie munter macht die Milch?

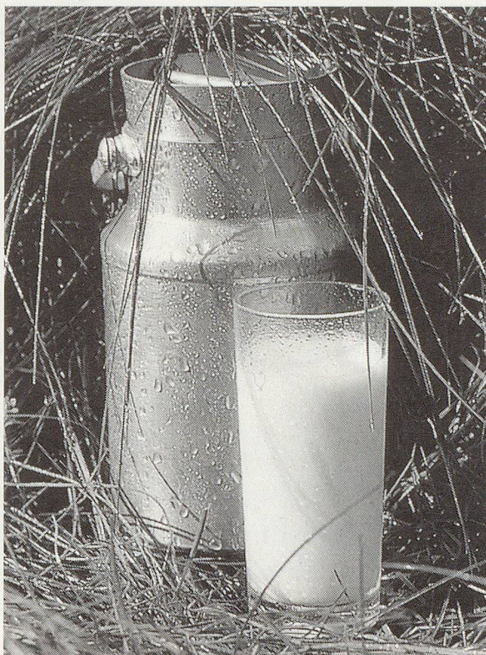
Hell (und grell) zuckt das Scheinwerferlicht der Interessen auf, wenn es um Milch geht. Während die einen zum zurückhaltenden Genuss mahnen und auf ernährungsbedingte Zivilisationserkrankungen hinweisen, preisen die andern mit munter muhender (Werbe-)Kuh die Vorzüge des weissen Wunders. Hier Kalziumlieferant Nummer eins, traditionell gesund und natürlich, dort Verursacher von Allergien, Arthrosen und anderen Gesundheitsschäden – die Milch, nidelweiss wie das Schweizerkreuz und politisch seit Jahren so vitaminreich wie die Europäische Union, hat's in sich: Das Gute, das weniger Gute und das Bedenkliche.

Für Säugetiere diesseits der Milchstrasse ist per Saugreflex klar: Milch ist gesund. Mehr noch: Wenn etwas, dann ist Milch Natur, pure Natur, und via Mutterbrust so lebensnotwendig und unverzichtbar wie via Tansie. Tatsächlich schmeckt das weisse Wunder aus dem grossen Euter gross und klein, und auch aus ernährungsphysiologischer Sicht gehört die Milch zu den gesündesten Nahrungsmitteln. Hohe biologische Wertigkeit und Vitamindichte (Vitamine A, D und E) sowie leichte Verdaulichkeit sind ihre hervorstechenden Eigenschaften. Milch wirkt sich nicht auf den Cholesterinspiegel aus und enthält praktisch alle essentiellen Aminosäuren, die wichtigsten Bausteine der Eiweiskörper. Dank des Milchzuckers (Laktose), der von den Darmbakterien in Milchsäure umgewandelt wird, begünstigt Milch das Wachstum der Darmflora und fördert, zusammen mit Vitamin D, die Kalzium-Aufnahme. Mineralstoffe wie z.B. Kalzium, Phosphor, Magnesium, Eisen usw. aktivieren den Stoffwechsel und dienen dem Knochenaufbau.

In der Schweiz werden im Durchschnitt pro Jahr und Kopf etwas über 400 Liter Milch in allen Verarbeitungsformen konsumiert. Trotzdem – oder gerade deshalb: «White Power», das industriell bearbeitete Endprodukt mit seiner zeitlos weissen Weste, ist alles andere als ein unumstrittenes Nahrungsmittel. Wo liegt der Hase im Pfeffer resp. die Fliege im Rahm?

### Je naturbelassener, desto besser

Milch gibt es in vielen Formen: als Rohmilch, Vorzugsmilch, UHT-Milch (UP), Vollmilch, Milchdrink, Magermilch usw. Das Angebot deckt alle Wünsche ab, ja, es übersteigt sie. Bevor Milch und Milchprodukte jedoch verkaufsfertig im Laden stehen, wird der Busen der Natur kräftig ramassiert – pasteurisiert, uperisiert, homogenisiert, fettreduziert. Das beginnt im Stall bei der Züchtung, Haltung und Ernährung der Kühe, die Spitzenleistungen von 4500 Litern Milch pro

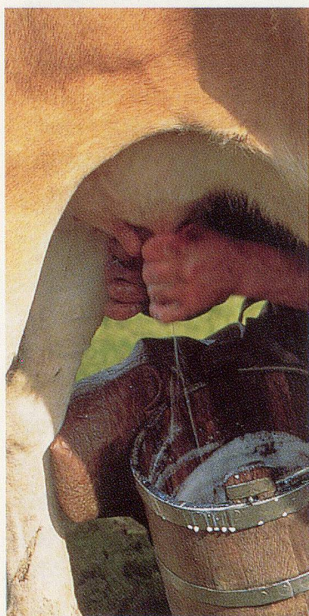


**Milch – je naturbelassener, desto besser – ist einer der wichtigsten Vitamin- und Kalziumlieferanten der Natur.**

## Ist der Bio-Milchsee leer?

Deutschland auf und schweiz ab das gleiche Bild: Milchseen erstrecken, Butterberge erheben sich. Beide Länder haben punkto Milchproduktion zu Quotenregelungen gegriffen, um die Überproduktion einzudämmen. Seit 1. Mai 1977 darf in der Schweiz beispielsweise jeder Landwirt nur eine ganz bestimmte Menge Milch verkaufen. Diese Kontingentierung der Milchproduktion, die auch der Stabilisierung des Preisgefüges dient, ist heute nicht mehr so tabu wie noch vor ein paar Jahren. Ein Grund: Es gibt zu wenig Bio-Milch. Von verschiedenen Seiten, vor allem der Bio-Milch-Produzenten, ist der Ruf laut geworden, die hemmende Kontingentierungsbarriere aufzuheben. Da die Bio-Bauern – ohne Kunstdünger, mit wenig bis

keinem Kraftfutter, ohne genetische Zuchtmethoden – die Milchproduktion ohnehin nicht beliebig erhöhen können, wäre bei einer Entkontingentierung der Bio-Milch nicht mit einem neuen Milchsee zu rechnen. Wahrscheinlicher wäre, dass der bereits bestehende Milchsee zumindest nicht weiter aufgefüllt würde. Ob und wie sich die Bio-Milch auf einem liberalisierten Markt durchsetzen würde, diese Frage ist natürlich völlig offen. Ob die Konsumenten bereit sind, für die Bio-Milch mehr zu bezahlen als für die herkömmliche Milch, daran sind vielleicht einige Zweifel nicht unberechtigt. Bio lockt viele – aber Mehrkosten und Mehraufwand schrecken auch viele ab. Nur: Was ist die Alternative? • CU



Jahr erzielen, geht weiter über den Transport und endet nicht in der Molkerei, wo Tonnen von Milch von verschiedenen Höfen zusammenfließen. Da Milch für viele Bakterien ein idealer Tummelplatz ist, werden die Keime mit verschiedenen Erhitzungsverfahren, von 72 bis 150 Grad Celsius, vernichtet. Qualität, Geschmack und vor allem Haltbarkeit hängen unmittelbar davon ab. Je tiefer die Temperatur, desto länger muss die Milch erhitzt werden, um die Bakterien zu vernichten, desto mehr Vitamine gehen verloren und: desto stärker werden einzelne Eiweissbestandteile denaturiert, d.h. bis zur Schwerverdaulichkeit verändert. Desto länger ist aber auch die Haltbarkeit, wie z.B. bei der UHT-Milch (UHT = ultrahoherhitzt, uperisiert). Gesünder als UHT, entrahmte oder Magermilch ist auf jeden Fall Vollmilch mit einem Fettanteil von 3,5 Prozent und mehr. Gerade die fettlöslichen Vitamine A, D und E machen die Vollmilch gut verdaulich. Wenn sie, wie in der Light- bzw. Magermilch, reduziert sind, kann das Schlankheitsbewusstsein unter Umständen, wegen der gestörten Emulsion, zum üblen Magenderby werden.

### Die biologische Milchstrasse: Noch wenig befahren

Wie beim Fleisch, so sind auch bei der Milch nicht nur die natürlichen Inhaltsstoffe und ihre industrielle Behandlung problematisch. Im Schatten des sogenannten ADI-Werts (engl. = acceptable daily intake, höchste duldbare Tagesdosis) enthält der weisse Kraftstoff der Natur allerhand Tierbehandlungsmittel (Antibiotika, Sulfonamide, Hormo-

ne usw.), Schwermetalle, Pestizide und andere, wenig sympathische Stoffe. Zwar lassen sich Schadmengen heute realistischerweise bei keinem Produkt wirklich vollständig eliminieren. Wie bei Fleisch und Gemüse gibt es aber auch bei der Milch Alternativen, bei denen das Ausgangsprodukt so naturnah wie möglich belassen wird. Bio-Milch heisst das Zauberwort, und was dahinter steckt, ist letztlich so alt wie die Kuh und nur scheinbar so neu wie die Direktzahlungen des Bundes. Bio-Milch will heissen: Kleine, überschaubare Strukturen, gesunder Boden und gesundes, auf dem eigenen Hof angebautes Futter für gesunde Tiere, weder Chemie noch Gentechnik, regionale Verankerung, kurze Transportwege - kurzum: Bio-Milch ist Milch, die das Qualitätssignet der Knospe BioSuisse trägt. Allerdings: Die Bio-Milch glänzt vorderhand wenn nicht gerade durch Abwesenheit, so doch durch Mangel. Sie ist zwar in aller Munde - aber nur als politischer Kloss. Milchkontingentierung und zögerndes Umsteigen vieler Bauern auf Biolandbau dürften die hauptsächlichen Gründe dafür sein, dass in der Bio-Galaxis zu wenig weisser Saft fliesst. Ob sich daran bis zum Abschluss der Revision der schweizerischen Milchmarktordnung im Jahre 1997 etwas ändern wird, ist fraglich.



### Geniessbar, nahrhaft, bizarr – die Milch anderer Paarhufer

Eine Variante zur Kuhmilch, sei sie nun «bio» oder nicht, bildet die für den Menschen zwar geniessbare, hin und wieder bizarre Milch einiger anderer Paarhufer. Am bekanntesten ist die Milch von Ziegen und Schafen. Ziegenmilch wird weltweit fast in gleichen Mengen wie Kuhmilch getrunken; vermutlich war sie sogar die erste Milch überhaupt, mit der sich der Mensch ernährt hat. Auch heute wird sie noch von vielen sehr geschätzt, da aus ihr viele abwechslungsreiche Getränke und Speisen zubereitet werden können. Ziegen- und Schafmilch zeichnen sich durch einen besonders hohen Fett- und Kalziumgehalt aus. Beide sind, wegen ihrer feineren und geschmeidigeren Struktur,

Welche Aussicht die Bio-Milch auf einem liberalisierten Markt hat, ist heute nur schwer zu beurteilen. Dem Tier und der Gesundheit zuliebe ist die Bio-Milch gegenüber der konventionellen Milchproduktion zu bevorzugen.

#### Nährstoffgehalt verschiedener Milchsorten (in %):

Milchsorte	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate
Muttermilch	1,3	3,5	7,0
Kuhmilch	3,2	3,7	4,6
Ziegenmilch	3,6	4,2	4,8
Schafmilch	5,3	6,3	4,9
Stutenmilch	1,7	0,3	6,7

(Quelle: Handbuch der gesunden Ernährung, dtv-Verlag, 1993)

Beiträge zu unserer Serie über den Bio-Land- und Gartenbau finden Sie im Juli-, September- und Novemberheft der «Gesundheits-Nachrichten».

## Milch zwischen Mumm und Murks *Allergien und Unverträglichkeiten*

In der Schweiz reagieren ca. 15 Prozent der Kleinkinder allergisch auf Milch, in Deutschland sind es 10 Prozent. In den nicht-europäischen Ländern vertragen etwa 90 Prozent der erwachsenen Bevölkerung Milch nicht. Die Gründe dafür sind unterschiedlich. Bei einer

### **Milchzuckerunverträglichkeit**

passiert Folgendes: Um die Laktose (Milchzucker) abzuspalten resp. zu verdauen, muss der Darm das Enzym Laktase herstellen. Diese Fähigkeit besitzt der Mensch normalerweise von Natur aus, weil sie für die Resorption von Muttermilch notwendig ist. Offenbar ist es aber so, dass das milchzucker-spaltende Enzym mit zunehmendem Alter im Körper zur Mangelware wird (auch in der Natur trinken praktisch alle Säugetiere nach Abschluss der Adoleszenz keine Milch mehr), was das Entstehen von Unverträglichkeiten fördert. Wer nie Kuhmilch getrunken hat oder an einem angeborenen Laktase-Mangel leidet, muss zwangsläufig mit einer Laktose-Intoleranz rechnen – eine Erfahrung, die viele Menschen in der Dritten Welt gemacht haben, die mit Milchpulver versorgt wurden. Neben dem Milchzucker können auch Kasein, ein langkettiges Eiweissmolekül, sowie Milchfett Unverträglichkeitssymptome auslösen. Dazu gehören chronische Migränen, Stirnhöhlen- und Mittelohrentzündungen sowie Hautekzeme und Anschwellung der Halslymphknoten. Von einer **Allergie** spricht man, wenn der Organismus auf Reize anders reagiert, als es der Norm entspricht. Bestimmte Stoffe



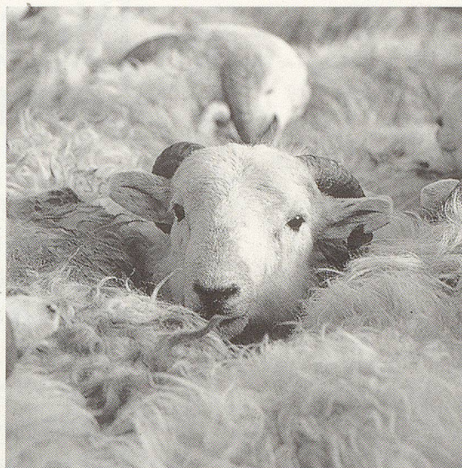
in der Milch treten als Allergene auf, die das Immunsystem zur Bildung von Antikörpern veranlassen. Die allergische Reaktion kann entweder lokal bleiben, als Entzündung, Ausschlag oder Gefäßkrampf, oder sie kann, in schlimmeren Fällen, Fieber- und Schockzustände am ganzen Körper auslösen. In ihrem Buch «*Allergien bei Kindern*» (Heyne Verlag) gibt Dr. Anne Calatin mit ihrer These, dass die Kuhmilchallergie angeboren sei, besonders wenn die stillende Mutter viel und regelmässig Milch getrunken habe, eine mögliche Erklärung für die Ursache einer Milchallergie.

Zweifellos spielen verschiedene Faktoren eine Rolle, angefangen von der gesamten Ernährung bis zu den Giftstoffen in der Milch. Die **Massnahmen gegen Milchallergien und -unverträglichkeiten** sind ebenfalls unterschiedlich. Oft genügt es, eine Zeitlang auf Kuhmilch zu verzichten. Bei heftigen Reaktionen sind alle Milchprodukte und evtl. auch Eier und Getreide abzusetzen. Ersatzprodukte gibt es viele, z.B. Sojamilch oder Mandelmilch, wie sie Alfred Vogel im «*Kleinen Doktor*» empfiehlt. Stellvertretend für viele seien zwei Bücher erwähnt: das von einem Autorenkollektiv verfasste Buch «*Nahrungsmittel-Allergie. So ernähren Sie sich richtig!*» (Falken-Verlag, ISBN 3-8068-0913-5), das einen Überblick über die richtige Ernährung bei Allergien gibt, sowie das Buch von Dr. med. O. M. Bruker «*Der Murks mit der Milch*» (emu-Verlag, ISBN 3-89189-045-1).

• CU

leicht verdaulich und leisten als Alternativen bei Kuhmilchunverträglichkeit wertvolle Ersatzdienste. Der Ziegen- wie der Schafmilch werden auch vielfältige Heilwirkungen, z.B. bei Magen- und Darmbeschwerden, nachgesagt. Das Schaf hat seit einiger Zeit überdies das Interesse der Medizin auf sich gezogen: Es ist angeblich das einzige krebsresistente Haustier, das es gibt.

Wenig bis gar nicht bekannt ist bei uns die Milch von Eseln, Büffeln, Kamelen, Rentieren, Lamas und, vollends exotisch, Yaks oder Zebus. Wer das klassische «Milchkuh-auf-grüner-Alpenwiese»-Bild um ein paar reizvolle und durchaus gesunde Nuancen ergänzen will, dem stehen (fast) alle Euter der Welt offen, auch wenn die Transportwege z. T. natürlich fragwürdig sind. Apropos Schafmilch: ein Frappé mit einem kleinen Löffel Instantkaffee, einem Teelöffel Zucker und einer Tasse gekühlter Schafmilch, im Stabmixer geschlagen, überzeugt eiskalt auch Leute, die sonst Schafprodukte nur stöhnend goutieren.



**Was die Muh kann, kann das Mäh genauso, wenn nicht sogar besser. Aufgrund ihres Geschmacks wird die Schafmilch von vielen sehr geschätzt.**

### **Wieviele Beine hat die Fliege im Rahm?**

Die Meinungen darüber, wie gesund Kuhmilch wirklich ist, gehen etwa so auseinander wie die Beine der Fliege im Rahm. Fliegenbein Nummer eins meint z.B.: Nicht Kalziummangel allein, sondern zusätzlich die durch Milch und Milchprodukte bedingte Eiweissübermast verursacht Knochenschwund (Osteoporose) und andere Zivilisationskrankheiten, die es in Ländern ohne Kuhmilch nicht gibt - ergo: Ohne Milch keine Osteoporose. Fliegenbein Nummer zwei: Milch ist das Nahrungsmittel heranwachsender Säugetiere und für Erwachsene gänzlich ungesund, weil vom Körper nicht resorbierbar. Fliegenbein drei stützt sich, eher kurios, auf Untersuchungen aus den USA und behauptet: Milch macht aggressiv, löst Feindseligkeiten sowie Depressionen aus und kann sogar zur Schizophrenie führen. Die Milch enthält, wie Fleisch, Purine, so Fliegenbein Nummer vier; sie übersäuern den Körper und führen langfristig zu Arthritis, Gicht und Arthrosen. Das fünfte Fliegenbein: Milch ist gänzlich überflüssig, Mineralstoffe wie Kalzium, Phosphor usw. sind bei vielfältig gehaltenem Speiseplan kein Problem. Dagegen lässt sich doch sagen, dass Säuglinge, Kinder und schwangere, stillende sowie Frauen nach der Menopause einen stark erhöhten Kalziumbedarf besitzen, zu dessen Deckung Milch, sofern man sie verträgt, wesentlich beitragen kann.

Das Vernünftigste ist aber nach wie vor, Milch täglich in Verbindung mit einer breitgefächerten Menükarte zu sich zu nehmen, um den Kalzium-, Eiweiss- und Mineralstoffbedarf ausreichend zu decken. Ohnehin kann der Körper Kalzium nicht ohne Vitamin D aufnehmen, das wohl in der Milch, aber auch in Lebertran, Fisch, Eigelb und Vollfettkäse vorkommt. Wichtig und gesund an der Milch ist, dass sie die tägliche Essenspalette erweitert: Weniger als Getränk, als vielmehr - mit dem Gedanken der biologischen Qualität - als wertvolles Vollwertnahrungsmittel.

*Kalkmangel kann zu erheblichen Störungen im Knochenaufbau sowie zu Wachstumsstörungen, Rachitis und anderen Erkrankungen führen. Besonders Kinder, schwangere Frauen und Stillende, aber auch Leute, die unter starker beruflicher Belastung stehen, sowie ältere Menschen haben oft nicht genügend von diesem wichtigen Baustein. Urticalcin von A. Vogel trägt dazu bei, dass der in den Lebensmitteln enthaltene Kalk vom Körper aufgenommen und verwertet werden kann.*

• CU