Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 2 (1930-1931)

Heft: 3

Artikel: Milch

Autor: A.V.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968488

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: 16.07.2025

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

MILCH.

«Milch ist gesund, und Kinder, die viel Milch trinken, werden stark und kräftig!» So ungefähr ist die Einstellung fast aller Volksschichten, auf dem Lande, wie auch in der Stadt. Besonders letztere gehen mit besonderer Vorliebe aufs Land, um wieder einmal so recht nach Herzenslust Milch trinken zu können.

Milch ist in der Tat das beste Nahrungsmittel, das die Natur für werdende Wesen bestimmt hat, denn in ihr sind in leicht assimilierbarer Form fast alle Stoffe enthalten, die ein Körper zu seinem Aufbaue gebraucht. Zudem ist jede Milch in ihrer Zusammensetzung, also gehaltlich, auf den aufzubauenden Körper genau abgestimmt. So ist Muttermilch für die feine Struktur (Bauart) des Menschen berechnet, während Kuhmilch für den grobknöchigen Körper des Kalbes bedacht ist. Mensch und Säugetier produzieren also eine genau für ihren Organismus abgestimmte Milch und jedes Abweichen von diesem Prinzip ist besonders für werdende Organismen ein grosser, vielfach uneinbringlicher Nachteil.

Mütter, die glauben, gewisse Mutterpflichten, besser gesagt, Vorrechte an eine Kuh abtreten zu können, sind also schwer im Irrtum, wenn sie annehmen, es habe dies für ihre Lieblinge keine Nachteile. Gäbe es in der Tat einen vollwertigen Ersatz für Muttermilch, oder gar noch etwas, das dem Säugling noch besser bekommen würde als diese, so müsste ja unserm weisen Schöpfer ein Fehler unterlaufen sein, dass er aus der Mutter Brust jene fein abgestimmte Nahrung hat fliessen lassen.

Jede Mutter, die von Natur aus die Möglichkeit, ihrem Kinde Muttermilch geben zu können, besitzt, aber es aus gewisser Bequemlichkeit umgeht, ist des ehrenvollen Namens Mutter nicht voll würdig, denn sie verstösst sich gegen eine vom Schöpfer eingerichtete und berechnete notwendige Verordnung und beraubt ihr Kind der natürlichsten Kraftquelle.

Ist eine Mutter schwer krank, so dass die Milch ganz minderwertig und ein Stillen gefahrbringend ist, oder hat eine Mutter das Unglück, erblich belastet und somit zum Stillen unfähig zu sein, dann greife man zu einem Muttermilchersatz, der allerdings sowohl in Bezug auf die Zusammensetzung, als auch betreffs sorgfältiger Zubereitung das beste sein muss, was diesbezüglich heute bereitet werden kann.

In einem der nächsten Hefte beabsichtigen wir nochmals aus der Fülle der Erfahrungen zu zeigen, wie vollwertige Säuglingsnahrung zusammengestellt und bereitet werden kann.

Ausschliessliche Kuhmilchernährung kann bei Säuglingen zu schweren Schädigungen, ja sogar zu hochgradiger Rachitis (sog.

englische Krankheit) führen. Besonders der für das starke Knochengerüst des Kalbes notwendige grosse Gehalt an Phosphor, ist für das Kleinkind bei vorwiegender Kuhmilchernährung direkt gefährlich. Der überschüssige Phosphor geht nämlich mit Kalk gebunden wieder aus dem Körper heraus, wodurch das Kind seines Kalkvorrates beraubt werden kann.

Noch schwieriger ist es, wenn die Milch sogar noch gekocht wird, da dadurch die wichtigsten Vitamine getötet werden und das Eiweiss schwerer verdaulich wird. In rohem Zustande ist die Milch also unbedingt wertvoller, jedoch, wie steht es da mit der Milch kranker Kühe, deren es doch sicherlich auch geben wird? — Es ist nicht zu viel gesagt, wenn Statistiker behaupten, dass mit Ausnahme der Alpkühe über 50 Prozent des ganzen europäischen Hornviehstandes tuberkulos sei und ein weiterer ansehnlicher Prozentsatz an anderen Krankheiten leide, welchen Übelstand unhygienische Ställe, künstliche Düngung der Felder, sowie allerlei Gewaltmittel zur Erhöhung der Milchproduktion heraufbeschworen haben. Ist es nicht schrecklich, wenn man 24 Stunden nach dem Melken schon in einem Tropfen Milch 40 Millionen Keime und Bakterien finden kann?

Ist es da noch ratsam, rohe Milch zu trinken und sie sogar Säuglingen zu geben? Wie steht es dabei ferner mit der Ansteckungsgefahr und der Krankheitsübertragung auf den Menschen?

Ist es da nicht viel vernünftiger, doch wiederum alles zu kochen, auch auf die Gefahr hin, alle Vitamine zu töten?

Allerdings ist Vorsicht auch hier geboten, jedoch ist die Sachlage im Grunde nicht so gefährlich, wie vielfach behauptet und propagandiert wird.

Ein einigermassen gesunder Körper, hat die Möglichkeit, mit all diesen Bakterien fertig zu werden, so dass diese ohne weiteres durchgehen und den Darm ohne zu schaden, wieder verlassen. Störungen, wie vorübergehendes Unwohlsein, Darmkatarrhe und dergleichen, sind allerdings nicht selten verursacht durch eingenommene Erreger, wie sie in der Milch gefunden werden.

Hier spielt also die Widerstandsfähigkeit, d. h. die gesunde Grundlage, eine Hauptrolle in der Abwehr solchen Bakterien gegenüber. Es ist deshalb nichts absonderliches, wenn z. B. während des Krieges in einem Jahr 400 Säuglinge an Rindertuberkulose erkrankten und zum Teile starben. Wenn man bedenkt, was für eine Nahrung in diesen Jahren den armen Kleinen geboten werden konnte, dann wird uns ein solcher Bericht absolut nicht in Erstaunen versetzen. Dermassen unterernährte Kinder, wie sie jene Zeit hat werden lassen und was bereits noch schlimmer ist, dermassen schlecht ernährte Kinder, waren logischerweise

---

Man scheint endlich eingesehen zu haben, dass Vorbeugen besser ist, als Heilen.

ein direkter Nährboden für allerhand Krankheitskeime, die an sie herantraten. Es ist also sehr ratsam auch bei Kindern nach dem Säuglingsalter mit der Darreichung von Kuhmilch, sehr vorsichtig zu sein.

Eine gute Kuhmilch ist, unsern Verhältnissen Rechnung tragend, als Nahrungsmittel für Kinder und Erwachsene absolut nicht zu verwerfen, da solche als vorzüglicher Eiweiss- und Fettlieferant zu dienen vermag und zudem auch wichtige Mineralbestandteile, nebst ziemlich viel Vitamine und sogar einen erheblichen Basenüberschuss besitzt.

Das soeben gesagte gilt also für Kinder und Erwachsene, die mässig Milch trinken als wertvolle Ergänzungsnahrung, jedoch sei ausdrücklich von guter Milch die Rede.

Wie und in welchen Quantitäten auch einem Säugling, der das Glück, Muttermilch zu geniessen, nicht hat, verabreicht werden soll, wird in einem der nächsten Hefte gezeigt werden.

Man soll nur vorsichtig, niemals ängstlich sein und nicht in die krankhafte Bazillenfurcht hineingeraten, denn viele Menschen, die sich schwer hüten, rohe Milch zu trinken, essen ganz harmlos zu ihren Erdbeeren auch ihren Schlagrahm und vergessen völlig, dass Bazillen und Bakterien mit Vorliebe gerade im Rahm ihre Brutstätte haben.

Auch Butter dürfte nicht mehr genossen werden, da solche ja auch nicht gekocht und keimfrei gemacht worden ist.

Wer also die Freude eines Alpenaufenthaltes geniessen kann, der lasse sich auch den Genuss feiner süsser Alpenmilch in der Sennhütte nicht trüben.

Selbst in den Städten werden ja bereits Mustergüter mit nur ausgesuchtem, gesundem Viehstand eingerichtet und unter ständiger Kontrolle geführt und geleitet, so dass auch der Städter diese, als Vorzugsmilch bezeichnete Kuhmilch ohne Bedenken roh trinken darf. In Zürich ist beispielsweise der Strickhof und in Basel das Gut Schloss Pfeffingen derart vorzüglich geführt, dass eine solche Milch wirklich auch von unserm durchaus strengen Standpunkt aus nur empfohlen werden kann.

Sie ist der guten Alpenmilch zudem geschmacklich noch sehr ähnlich, denn der oft so unangenehme Kuhmilchgeschmack hat mit der eigentlichen Milch gar nichts zu tun, was nachfolgendes Experiment deutlich zeigen möchte.

Ein neuzeitlich eingestellter Chemiker gab einem Milchliebhaber zweierlei Milch zum Kosten und Beurteilen, indem er ihm dabei die Augen verband, um ein richtiges Urteil zu erhalten. Beim Kosten des ersten Glases stellte der Trinkende sofort fest: «Dies ist Kuhmilch — Beim Kosten des zweiten Glases wurde er unsicher, denn das typische Kuhmilcharoma fehlte. Diese

Milch war nämlich filtriert und somit gereinigt. Der Chemiker mengte nun den Rückstand des Filters wieder unter die filtrierte Milch, gab dem nichts ahnenden Freunde wieder davon zu trinken, worauf dieser sofort wieder die Kuhmilch erkannte.

Das typische Aroma hing also mit den Unreinigkeiten in einem gewissen Zusammenhange.

Bei der Ziegenmilch wären vielfach zwei Filter nötig, um den Geschmack auf einen Normalzustand bringen zu können. Sie steht indes der Muttermilch in ihrer physiologischen Zusammensetzung näher als Kuhmilch und bietet auch keine Gefahr für Tuberkulose, da kranke Tiere ihre Milch sofort verlieren, weshalb unter dem Volke die Ziegenmilch von jeher ohne Bedenken roh getrunken worden ist. Besonders zu empfehlen ist natürlich die Milch von freilebenden Ziegen.

Milch ist eine Emulsion, weshalb ähnliche Verbindungen ebenfalls als Milch bezeichnet werden, wie z. B. die Mandelmilch, die in neuerer Zeit besonders als Kinder- und Säuglingsnahrung sehr aufgekommen ist. Über die Nachteile bei ausschliesslicher Mandelmilchernährung, sowie auch über die grossartigen Vorzüge der Mandelmilch als Säuglingsernährung, wird in einer speziellen Abhandlung über Säuglingsernährung noch eingehend berichtet werden. *A. V.*

NATURGEMÄSSE ASTHMAHEILUNG.

Von Dr. med. Douglas.

Seit etwa zehn Jahren hat die wissenschaftliche Forschung wie die Praxis dem Asthma mehr Interesse zugewendet als je zuvor.

Für die Entstehung des Asthmas werden als neue Faktoren die Beziehungen gefunden, die gewisse Abfallstoffe, Haare, Gerüche, Staubarten usw. auf die Erkrankung haben. Für die Praxis sind neu eingeführt die van Leuwenschen Luftkammern, die dem Erkrankten eine Atemluft gewähren, der alle schädlichen Bestandteile ganz oder im wesentlichen entzogen sind.

Von Medikamenten ist vor allem anderen der Nebennierenextrakt zu verbreiteter Verwendung gelangt; sei es als Inhalation innerlich oder als Einspritzung; sei es rein oder in Kombination mit anderen schon länger bekannten Arzneien. Eine besonders wertvolle angenehme Erwerbung bietet das Glyzerinan, namentlich als stets gebrauchsfertige Lösungen in Tascheninhalierapparaten. Als klimatische Behandlung ist langer Aufenthalt im Hochgebirge (Oberengadin, Arosa) beliebt. Auch chirurgisch versucht man der Krankheit durch Entfernung gewisser Lungen-