**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 41 (1984)
**Heft:** 8

**Artikel:** Milch und Milchprodukte als Nahrungsmittel
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-552862

**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:** 02.07.2025

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

die wir noch nicht entdeckt haben, denn immer wieder stösst man auf neue lebenswichtige Stoffe. Es wäre deshalb klug, wenn wir uns strikte daran halten würden, die Nahrungsmittel so zu geniessen, wie sie der Schöpfer geschaffen hat. Wir haben es seiner Weisheit und Umsicht zu verdanken, dass er in jedem Nahrungsmittel ein Rezept verwirklicht hat, mit allen notwendigen Stoffen, und zwar in dem für uns und unsere Gesundheit notwendigen und gegebenen Quantum. Die Zusammenstellung ist im besten Verhältnis, um das biologische Gleichgewicht zu erhalten.

**Vollnahrung als Heilmittel**

Diesem Umstand ist es zuzuschreiben, dass wir oft wunderbare Heilungen beobachten, wenn Menschen von der Zivilisationsnahrung zur Naturnahrung zurückkehren. Das ganze grosse Geheimnis liegt in der Regel darin, dass der Körper nun die Stoffe bekommt, bekannte oder unbekannte, die er benötigt, um die eigene Regenerationskraft zu mobilisieren, die Schäden zu beseitigen, Funktionsstörungen zu beheben und eine Heilung auszulösen, die wir nur bewundern, beobachten, aber vielleicht gar nicht erklären können! Wer ein guter Beobachter ist, sei er nun ein sogenannter Laie, ein Arzt oder ein Forscher, wird feststellen, dass die Natur uns eigenartige und interessante Geheimnisse offenbart. Diese dürfen wir miterleben, wenn wir die Natur so natürlich wie möglich belassen, wie Professor Kollath gesagt hat, indem wir die Produkte so geniessen und schonungsvoll zubereiten, wie sie uns der Schöpfer in unsere Hände gelegt hat.

Und in dieser Hinsicht spielen die Mineralstoffe eine ganz grosse und wesentliche, weil lebenserhaltende Rolle. Sie sind deshalb von grösster Bedeutung.

Wollen wir dies wertschätzen und zu unserem Nutzen auswirken lassen!

## Milch und Milchprodukte als Nahrungsmittel

Vorausgesetzt, dass die Milch noch einwandfrei ist, das heisst dass sie nicht wertvermindert wurde infolge von Spritzmitteln und Umweltgiften, dann ist sie ein ganz hervorragendes Nahrungsmittel. Ältere Leute, die vielleicht noch vor vierzig bis fünfzig Jahren auf dem Lande die herrliche, rohe Frischmilch geniessen konnten, sie wissen, wie wunderbar die Milch – wenn sie rein und natürlich ist – schmecken kann! Es gibt heute glücklicherweise da und dort wieder Betriebe, die biologisch wirtschaften, und die uns diese Milch wieder liefern. Wenn wir also die Milch betrachten, dann wollen wir einmal nur die positiven Seiten beleuchten.

**Milch – das ideale Nahrungsmittel**

Die Milch wird ja von der Natur aus als Nahrungsmittel produziert und ist demnach für Jungtiere gedacht, die in der ersten Zeit ihres Lebens praktisch alle Stoffe erhalten müssen, die sie zum Aufbau eines gesunden Körpers benötigen. Deshalb ist die Milch vielseitig im Gehalt. Sie enthält Mineralstoffe, vor allem Kalk, dann verschiedene Vitamine, vor allem $B_1$, $B_2$, $B_6$ und das Vitamin C, ja sie enthält sogar Vitamin $B_{12}$, in kleinen, aber immerhin genügenden Mengen, um einen gesunden Organismus aufbauen zu helfen. Sie enthält ein gutes Eiweiss, das als Zellbaustein der Entwicklung und dem Aufbau gesunder Zellen dient. Wenn wir die Milch roh trinken, dann gerinnt oder koaguliert sie im Magen durch die Magensäure. Deshalb gibt es Leute, die Milch roh nicht gut vertragen. Mischt man Milch zum Beispiel mit einem Getreide- und Fruchtkaffee, dann gerinnt sie feinkörnig, sie koaguliert nicht grob, also in Klumpen. Man könnte eher von einer feinen Emulsion sprechen. Sie wird auf diese Art und Weise viel leichter verdaut.

**Vorzüge der Sauermilch**

Um die Unverträglichkeit zu umgehen, können wir die Milch ansäuern und sie als

Sauermilch einnehmen, oder wenn wir auf den Fettgehalt verzichten wollen, sie als Buttermilch konsumieren. Ebenso leicht verdaulich oder sogar noch leichter verdaulich ist die Milch, wenn sie mit Bakterien geimpft, angesäuert wird, sei es nun in Form von Yoghurt oder Kefir.
Mit diesen beiden Sauermilchprodukten sollte man von Zeit zu Zeit abwechseln. Die Wirkung auf den Körper ist etwas verschieden. Kefir hat sich vor allem dann bewährt, wenn man untergewichtig ist und aufbauen will. Er ist nicht so sauer wie Yoghurt, obschon es ähnliche Bakterien sind, mit denen man Kefir zubereitet. Nur wird diesen Milchsäurebakterien noch Hefe beigegeben, damit es zusätzlich eine gewisse Hefegärung gibt. Deshalb ist Kefir geschmacklich milder als Yoghurt. Wer die Zusätze von Fruchtaromen nicht liebt oder nicht gut verträgt, der sollte «nature» nehmen, das vom gesundheitlichen Standpunkt aus an und für sich am besten ist. Interessant ist, dass zum Beispiel ein Becher von 100 Gramm Kefir den ganzen Tagesbedarf an Vitamin $B_{12}$ deckt, dieses für das Blut wichtige Vitamin. Somit ist Kefir ein diätetisch äusserst wertvolles Nahrungsmittel, das sich sowohl für Kinder wie auch für ältere Leute oder als Zwischenmahlzeit für Berufstätige ausgezeichnet eignet. Kefir und Yoghurt, beide kann man zum Mischen mit dem Müesli nehmen. Ein gutes Getreide- oder Fruchtmüesli erhält dadurch eine gehaltliche und geschmackliche Bereicherung. Es sind jetzt gerade zirka hundert Jahre her, seitdem diese sauren Milchprodukte, vor allem Kefir, aus dem Osten, aus dem Kaukasus, zu uns gekommen sind. Yoghurt fand mehr Anklang in Bulgarien und kam von dort zu uns.

**Quark und Molke**

Was auch immer noch zu wenig verwendet wird im Haushalt, das ist der Quark. Quark wird aus Frischmilch, unter Zusatz von Lab hergestellt. Lab ist ein Ferment, das aus dem Magen der Kälber gewonnen wird; er lässt die Milch gerinnen. Quark ist auch ein ganz leicht verdauliches, gutes Eiweissprodukt, das, zum Salat gegessen, sehr gut mundet. Von Diätspezialisten wird es dem Fleischeiweiss vorgezogen. Wer diesen Sommer Gelegenheit hat, in die Alpen zu gehen, der soll ja nicht versäumen, sich in der Alphütte die gute, frische Milch zu Gemüte zu führen. Da, wo auf der Alp Weichkäse hergestellt oder Käse überhaupt zubereitet wird, kann man sich Quark holen. Der Weichkäse und auch die Schotte ist nicht zu vergessen, ob es sich nun um süsse oder saure Schotte handelt. Schotte oder Molke ist nicht nur ein Nahrungsmittel, sondern ein hervorragendes Heilmittel. Mit Schotte kann man eine Kur durchführen, um Übergewicht loszuwerden. Der Mineralstoffgehalt und vor allem der Kalkgehalt kann somit aufgeforstet werden. Solche Gelegenheiten sollte man immer nutzen, wenn man sich im Alpengebiet aufhält.

## Bleigehalt im Gemüse

Wie Untersuchungen ergeben haben, wird der Bleigehalt aus dem Boden nicht so leicht vom Gemüse aufgenommen. Viel gefährlicher ist der Bleigehalt der aus der Luft kommt, der sich dann auf Salate und Sonstiges niederschlägt. Die Erfahrung hat gezeigt, dass sich beim Waschen mit Wasser, unter Zugabe von etwas Molkenkonzentrat, der Bleigehalt viel besser löst, und somit der Salat und das Gemüse eher bleifrei gemacht werden können. Aus preislichen Gründen kann man natürlich dem Waschwasser auch Essig beigeben. Molke wirkt etwas besser. Wenn etwas Molke an den Salatblättern hängen bleibt, spielt das keine Rolle, weil man ja auch Molkenkonzentrat zum Säuren der Salate gut verwenden kann. Molke, Rahm und verschiedene Kräuter ergeben eine ausgezeichnete Salatsauce.