

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 21 (1964)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Milch  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552938>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

## Milch

Wenn man die Werte der Milch näher betrachtet und richtig beurteilt, muss man ehrlich zugestehen, dass diese, wie auch die aus ihr gewonnenen Produkte mit zu den billigsten Nahrungsmitteln gehören, die wir auf dem Markte finden.

### Empfehlenswerte Eiweissnahrung

Decken wir den Bedarf an Eiweiss mit Fleisch und Wurstwaren, dann haben wir mit der Bildung von mehr Stoffwechsellacken zu rechnen, was nicht der Fall ist, wenn wir uns als Eiweissnahrung der Milch bedienen. Da das Milcheiweiss von den meisten Menschen gut aufgenommen wird, sind auch die Milchprodukte als Eiweissnahrung ausgezeichnet. Sehr beliebt ist heute vielerorts der Quark, der sehr geschätzt wird, ist er doch sehr praktisch und auf mancherlei Weise verwendbar. Wer versteht, sich einen guten Quarkkuchen zuzubereiten, der kann sich damit eine schmackhafte, gesunde Süssspeise beschaffen. Bei vielen Schweizer Familien hat sich auch der Süssquark, vermengt mit Mandeln, Beeren oder anderen Früchten, eingebürgert. Wenn dagegen zum Mittagstisch Pellkartoffeln aufgetragen werden, dann darf auch der Quark mit Meerrettich nicht fehlen. Man kann ihn auch mit einer Beigabe von Gemüsesäften bereichern, auch ist er sehr beliebt zum Füllen roher Tomaten.

Eine andere Form von viel verwendeten Milchprodukten finden wir im Käse, der besonders dem Schwerarbeiter eine Nahrung bietet, die ihn auf lange Dauer gut sättigt. Vom gesundheitlichen Gesichtspunkt aus betrachtet, ist der Weisskäse der beste Käse. Vorteilhaft ist es, den Käse immer mit Salaten und anderen Rohgemüsen zusammen zu geniessen, da er dadurch besser verdaut werden kann und infolgedessen weniger Beschwerden verursacht. Bekannt ist ja die Feststellung, dass der Käse am Morgen Gold, am Mittag Silber und am Abend Blei bedeute, was darauf hinweist, dass er nicht immer gleich gut bekömmlich ist.

### Mineralstofflieferant

Bekanntlich ist die Milch auch ein vorzüglicher Mineralstofflieferant, liefert sie doch ausser Magnesium, Mangan und viele anderen Mineralien vor allem auch einen gut assimilierbaren Kalk. In der sauren Molke oder Käsemilch sind die Mineralstoffe konzentriert enthalten. Gleichzeitig sind sie durch die Milchsäurefermentation auch veredelt und bereichert. Die konzentrierte Milchsäure mit den Milchfermenten, wie sie im Molkosan vorhanden sind, wirken desinfizierend, so dass Molkosan innerlich bei Halsweh und Katarrhen, ja sogar bei Angina mit gutem Erfolg angewendet werden kann. Äusserlich wirkt Molkosan bei Flechten und leichteren Wunden als bewährtes Heilmittel.

### Weitere Heilmöglichkeiten

Nicht nur die erwähnte, saure Käsemilch kann als Heilmittel zugezogen werden, denn auch die Milch selbst und der aus ihr gewonnene Quark helfen bei gewissen Erkrankungen. Die Gallenblasenentzündung kann sich sehr schmerzhaft auswirken, ein Wickel aus kalter, roher Milch verschafft sofortige Linderung. Die Entzündung ist dadurch oft schon nach kurzer Zeit behoben, schneller als irgendein anderes Medikament wirken könnte. Trinken wir bei Übersäuerung des Magens, die als Sodbrennen bekannt ist, rohe Milch, dann findet rasch eine harmlose Neutralisation statt, weshalb die Hilfeleistung von roher Milch in solchem Falle der Wirksamkeit von Aluminiumsylikaten vorzuziehen ist. Man verwendet Milch auch vorteilhaft zu Injektionszwecken, da sie sich auf diese Weise als Umstimmungs- oder Reiztherapie bewährt hat. Von jeher gebraucht man auch den Quark zu Auflagen bei Schürfungen, Quetschungen und harmlosen Geschwulsten, da man auf diese Weise mit ihm gute Erfolge erzielen kann.

Die Milch ist tatsächlich ein Naturpro-

dukt, das sehr viele Vorzüge aufweist. Leider ist noch nicht jeder Bauer so weit, dass er betreffs Qualität und Reinheit eine völlig einwandfreie Milch liefern kann, aber es werden allgemein Anstrengungen vorgenommen, um die Qualität der Milch immer mehr zu verbessern.

### Die Trinkmilch

Obwohl die Milch in der Schweiz ein beliebtes Nahrungsmittel ist, sollte sie als Trinkmilch noch viel mehr bekannt sein und verwendet werden. Amerika ist in der Hinsicht besser ausgestattet als wir,

denn überall ist dort frische, rohe Milch in Kleinpackungen erhältlich. Der Arbeiter, die Schuljugend, der Reisende, Büroangestellte, kurz, wer irgendwie einen kühlen, nährenden und kräftigenden Trunk Milch begehrt, kann sich ihn mit Leichtigkeit beschaffen. Es gibt auf Bahnhöfen zwar auch bei uns bereits die Möglichkeit, sich des Milchautomaten zu bedienen. Bestimmt ist zur heissen Sommerszeit kühle, frische Trinkmilch für die durstige Kehle besser und billiger als alkoholische Getränke oder süsse, künstlich zubereitete Wasser.

## Neue Aufgaben des Calciums

Alle von uns kennen die wichtige Rolle, die der Kalk als Aufbaustoff für Zähne und Knochen in unserem Körper übernommen hat. Wir wissen, dass ein gesunder Kalkspiegel einen Mangel an Kalk anzeigt, der mit der Zeit Schädigungen an den Zähnen und Knochen auslöst. Bei schwangeren Frauen wirkt sich dieser Mangel so drastisch aus, dass die Behauptung, jedes Kind koste der Mutter einen Zahn, im Bernbiet schon zu Urgrossmutter's Zeiten üblich war. Des weitern ist uns bekannt, dass Kalkmangel im Blut gerne tetanieartige Zustände, Verkrampfungen und Spasmen hervorrufen.

Kalk ist jedoch nicht nur ein Aufbaumaterial, sondern ein Verbindungskomponent, mit dessen Hilfe schädliche Stoffwechselschlacken, vor allem Säuren, durch den Urin ausgeschieden werden können. Denken wir nur einmal an Oxalsäure, die bei der Nierensteinbildung eine grosse Rolle spielen kann! Die Verbindung dieser Säure mit Kalk finden wir als oxalsauren Kalk in einer für die Harnorgane transportfähigen Form vor.

Genügende Mengen von Kalk schützen auch gegen Skrofulose und sogar gegen die Anfälligkeit für Tuberkulose. Fachärzte wissen über diese Tatsache allerlei zu erzählen. Weist der Kalkspiegel im Blute seine normale Höhe, die er üblich haben sollte, auf, dann kann er uns auch vor den schädlichen Einwirkungen des

radioaktiven Strontium 90 erheblich bewahren. Diese Feststellung ist allerdings noch für viele von uns neu, aber immerhin beruhigend, denn es wird nicht allzuschwer fallen, günstig auf unseren Kalkspiegel einzuwirken. Die Gründe, dafür zu sorgen, dass wir genügend von dem so wichtigen Mineralstoff Kalk in uns aufnehmen, sind bestimmt für uns überzeugend und vernünftig genug, sie nicht unbeachtet zu lassen.

Vollkornnahrung, Rohgemüse, sowie Milchprodukte sind gute Kalklieferanten, von denen wir täglich Gebrauch machen sollten. Leider können wir den Kalk im Wasser, wie auch andere anorganische Kalkformen nicht aufnehmen. Wir müssen daher unbedingt darauf achten, dem Körper Kalk in organischer, und zwar vor allem in pflanzlich gebundener Form zuzuführen. Weil dieser so wichtige Mineralstoff auf diese Art am besten assimiliert werden kann, ist die organische Form als allein richtig zu betrachten und allem andern vorzuziehen. Wenn nun aber jemand trotz guter Ernährung gleichwohl noch einen Kalkmangel aufweist, muss er neben kalkhaltiger Nahrung unbedingt darauf achten, regelmässig ein gutes, biologisches Kalkpräparat, wie Urticalcin, einzunehmen. Letzteres ist als Brennesselkalk eine ideale Form, um den Kalkspiegel von Kindern und Erwachsenen auf der Höhe zu halten. Wer mit Urticalcin ein-