Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 9: Phytotherapie : die Medizin von Mutter Natur

Artikel: Warum ist Molke so gesund?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558296

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: 15.07.2025

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

Warum ist Molke so gesund?

Der Molken Cur-Ort GAIS, Canton Appenzell V. R.

Im 18. Jahrhundert waren Molkenkuren groß in Mode. Gais im Kanton Appenzell Außerrhoden war ein berühmter Molkenkurort.

Molke, Schotte, Sirte oder Milchserum ist ein Abfallprodukt der Käseherstellung. Als solches geriet es in den letzten Jahrzehnten in Vergessenheit, feiert nun aber im Verbund mit der Naturheilkunde ein wahres Comeback. Was früher weggeworfen wurde, hält nun auch in wissenschaftlichen Kreisen als wirksames Heilmittel stand. Wir wollten wissen, was an diesem «Gesundheitswunder» dran ist.

Milch ist ein Vollnahrungsmittel, das seit jeher auch als Heilmittel in Betracht gezogen worden ist. «Am meisten aber kam die Molke, das eigentliche Milchserum, als Heilmittel in Frage, denn sowohl in der süßen wie auch in der sauren Molke sind die Milchnährsalze, die Mineralbestandteile, enthalten. Nicht vergebens sind in früheren Jahren Fürsten und prominente Leute aus anderen Ländern in die Schweiz gefahren, um hier die bekannten Schweizer Molkenkuren durchzuführen.» Alfred Vogel hat dies schon vor mehr als 50 Jahren «gepredigt» – heute ist die Molke als äußerst heilkräftiges Naturprodukt wieder in aller Munde. Zum Glück! kann man sagen.

Konzentrierte Molke heilt von innen und von außen

Vor etwa 60 Jahren hat der junge Alfred Vogel die Rezeptur für ein Molkenkonzentrat aus frischer, bei der Käseherstellung anfallender Molke entwickelt, um die Heilkraft der Molke jedem Menschen auf einfachem Wege zugänglich zu machen. Dieses Molkosan enthält quasi alle wertvollen Stoffe, die in der Milch vorkommen, wie Vitamin B, Kalzium, Phosphor, Immunglobuline, Eisen, Milchzucker und Orotsäure (in etwas konzentrierter Form). Diejenigen Stoffe, die nicht in jedem Fall der Gesundheit zuträglich sind, wie das schwer abbaubare Kasein und Butterfett, sind nicht mehr enthalten.

Die Basis für Molkosan bildet die frische Milch. In der Käserei wird die von den Bauern zweimal täglich angelieferte Milch frisch verarbeitet. Während des Käsungsprozesses wird die Milch durch ein Gerinnungsenzym (Labstoff) in Käsekörner und Molke (Milchserum) getrennt. Die süße Molke wird nach der Käsefabrikation mit ausgewählten Bakterienkulturen milchsauer vergoren und mit rechtsdrehender L(+)-Milchsäure angereichert. In einem letzten Schritt wird die vergorene Molke enteiweißt und schonend unter Vakuum aufkonzentriert. Fertig ist Molkosan.

Nähere Informationen zum Thema Milchsäure siehe S. 5.

Der geheimnisvolle Molkenfaktor

Viele Wissenschaftler haben sich jahrelang den Kopf über den sogenannten «Molkenfaktor» von Molkosan zerbrochen, weil man überzeugt war, daß neben den Mineralien noch etwas Besonderes in Molkosan versteckt sein müßte. Dank moderner Technologie hat man schließlich in dem Schweizer Naturprodukt die Orotsäure aufgespürt. Das ist die gleiche Säure, die als Baustoff der Zellkerne in unse-

Wo die Molke weiterhilft

Die in Molkosan konzentrierte Milchsäure hat **eine stark desinfizierende Wirkung,** die die Bildung von **Schimmelpilzen** (z.B. der gefürchteten Candida albicans), Fäulniserregern und anderer Mikroorganismen verhindert. Selbstverständlich eignet sich (verdünntes) Molkosan auch zum Desinfizieren von Wunden und läßt diese rasch abheilen.

Für die Haut ist Molke eine reine Wohltat. Am besten baden Sie darin: ein Schuß Molkosan genügt. Bei **Hautkrankheiten,** wie juckenden Ausschlägen, Flechten und Ekzemen, bewährt sich Molkosan ganz wunderbar. Betupfen Sie die Hautstellen mit einem mit Molkosan getränkten Wattebausch, so werden Sie sehen, daß die Beschwerden völlig abklingen. Auch bei Hautunreinheiten, **Fuß- und Nagelpilz** wirkt das unverdünnte Molkenkonzentrat vorzüglich.

Bei chronischen **Katarrhen, Hals- und Mandelentzündungen** verschafft ein in Molkosan getauchtes Haarpinselchen hervorragend Abhilfe. Bepinseln Sie damit den Rachen und wenn möglich auch die Mandeln regelmäßig, dann können Sie sogar hartnäckige Leiden zum Stillstand bringen. Gurgeln hilft auch.

Die ausgezeichnete Wirkung der in der Molke enthaltenen Milchsäure auf den **Darm** und die **Abwehrkräfte** wurde auf S. 5 beschrieben. Saure, frische Alpenmolke unterstützt auch die Arbeit der **Bauchspeicheldrüse** und hilft dem **Magen,** eine Übersäuerung zu beheben. Am besten trinken Sie täglich mehrmals ein Glas verdünntes Molkosan. Geben Sie einfach 1–2 Eßlöffel Molkosan in ein Glas kohlensäurefreies Tafelwasser.

Dieses Getränk ist auch für **Diabetiker, Rheumatiker** und **Übergewichtige** gesundheitsfördernd.

Aber nicht nur purzeln mit Hilfe der Molke die Pfunde und kommt der ganze Verdauungsapparat in Schwung, auch erhöhter Blutdruck kann sich normalisieren.

Ein wahres «Wundermittel» also! Aber: Für Menschen mit einer Milchzuckerempfindlichkeit dagegen ist Molke nicht geeignet.

rem Körper arbeitet. Die Millionen von Zellen in unserem Körper erneuern sich dauernd. Der Zellkern gibt dazu den Anstoß. Um gut funktionieren zu können, braucht der Zellkern Orotsäure, wie sie eben auch in Molkosan enthalten ist, zudem rechtsdrehende, so daß sie der menschliche Stoffwechsel auf direktem Weg aufnehmen und verwerten kann.

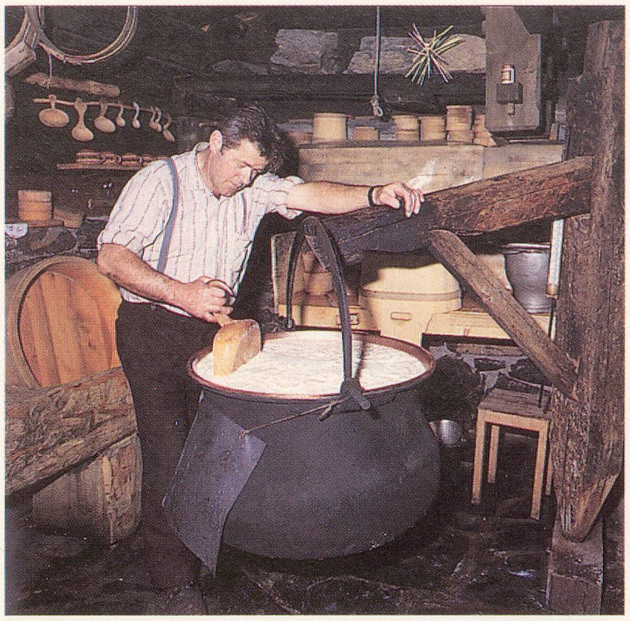
Molkosan ist für eine **Fastenperiode** besonders geeignet, weil es energiearm, kaliumreich, aber natriumarm, fett- und eiweißfrei ist und durch Milchzucker und rechtsdrehende Milchsäure stoffwechselregulierend wirkt.
Molkosan reinigt den Körper, indem es z.B. die Darmflora saniert und Fett- und Eiweißreserven abbauen hilft. Die bekannteste Kur mit Molkosan ist die **A. Vogel Kur,** als Buch für SFr 12.50/ DM 14,50 direkt beim Verlag zu bestellen.

Abnehmen mit Molkosan

«Als ich wegen eines Herzleidens im Krankenhaus lag, bekam ich Probleme mit Wasser in den Beinen. Ein schrecklicher Juckreiz und kleine rote Pickel plagten mich gleichzeitig. Da empfahl mir eine Bekannte, es mal mit Molkosan zu versuchen. Ich habe das Mittel verdünnt auf die juckenden Stellen geschmiert, und das hat prima geholfen. Auch die Pickel sind wieder verschwunden. Später sind meine Frau und ich draufgekommen, daß Molkosan, wenn man es als Getränk verwendet, beim Abnehmen hilft. Meine Frau hat nach einigen Monaten 20 kg und ich 15 kg verloren. Im Zusammenhang mit meinen Herzproblemen kommt das gerade recht, nun schleppe ich weniger Gewicht mit mir herum.» Diese Zeilen stammen von einem Herrn aus Amsterdam, der wie viele Menschen in Europa erstaunliche Überraschungen mit Molkosan erlebt hat. Wie wir aus anderen Zuschriften entnehmen konnten, nur positiver Art. Uns verwundert das nicht, denn mittlerweile liegen genügend Untersuchungen vor, die die gesundheitsfördernde Wirkung von Molke beziehungsweise konzentrierter Molke (Molkosan) bestätigen.

Fitneß und Schönheit von innen heraus dank Molkosan

Auch ohne wissenschaftliche Studien hat die Anwendung von Molke als Trinkkur schon die Römer von ihrer Genesungskraft überzeugt. Sie wußten sich bereits damals bei Verdauungs- und Stoffwechselstörungen, Darmbeschwerden oder Bauchspeicheldrüsenleiden mit frischer Molke zu helfen. Man könnte sich gut vorstellen, daß ihnen ein Glas Molkosan nach einer durchzechten Nacht mit üppigem Gelage gut bekommen wäre. Antike Ärzte wie Hippokrates verordneten Molke von Kühen und Ziegen zur Verdauungsförderung, inneren Reinigung und Entschlackung, bei Stoffwechselstörungen und Hautleiden. Was den antiken «Zivilisationssündern» recht gewesen war, war den Schlemmern der Biedermeierzeit nur billig. Im 18. Jahrhundert boomten die Molkenkuren förm-



Senner am Käsekessel in einer Alpkäserei – ein Bild wie aus vergangenen Tagen

lich. In Ischgl, Interlaken, Kreuth, Heiden oder Gais traf sich die mondäne Welt, um sich mit dem Wundersaft aus den Bergen wieder fit zu machen. Einer der Erfolgsautoren des Schweizer Biedermeier, der verhinderte Arzt und gelernte Jurist Johann Ulrich Hegner aus Winterthur, hat seinen «vielgerühmten und meistgelesenen Reiselust- und Liebesroman» sogar mit «Die Molkenkur» betitelt. Der 1812 bei Orell, Füssli und Compagnie in Zürich verlegte «Bestseller» ist jetzt übrigens wieder im Buchhandel erhältlich. Wie gesagt: Molke ist wieder im Kommen!

Vier Varianten gegen den großen Durst:

Die Einfache

Molkosan und Mineralwasser im Verhältnis 1:5 mischen und mit etwas Honig abschmecken.

Die Pfiffige

150 g Biosandorsan (von A. Vogel) oder Sanddornsaft Ihrer Wahl mit 100 ml (1 dl) Molkosan verrühren und mit 1500 ml (1,5 l) Wasser aufgießen.

Die Raffinierte

Frische süße Früchte der Saison pürieren, mit einem Schuß Molkosan würzen und mit kohlensäurearmem Mineralwasser auffüllen. Ergibt ein vitaminreiches und feinsäuerliches Mixgetränk.

Die Süffige

Hagebutten- oder Früchtetee mit Molkosan und Honig fein abschmecken. Ergibt vor allem nach körperlicher Anstrengung einen idealen Durstlöscher, der auch einen Teil der verlorengegangenen Mineralien wieder auffüllt.

Die gesündesten Brezeln Ihres Lebens

- 400 g Weizen (fein gemahlen)
- 200 g Hafer (fein gemahlen)
- 100 g A. Vogel Naturreis (fein gemahlen)
- 1 Päckchen Hefe (42 g) oder entsprechende Menge Trockenhefe
- 1 TL Honig
- 70 ml Molkosan
- 350 ml Wasser
- 1 TL Kümmel bei Bedarf
- 200 g Zwiebeln, glasig gedünstet
- 150 g trocken geröstete Sesamsamen
- 1 TL Herbamare (Kräutersalz von A. Vogel)
- 2 Eigelb, Sesamsamen zum Bestreuen

So wird's gemacht:

Weizen, Hafer, Reis, Kümmel und Herbamare mit der in dem Wasser und Honig gelösten Hefe an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehenlassen.

Molkosan, geröstete Sesamsamen und die Zwiebeln (beides abgekühlt) in den gegangenen Teig kneten. Brezeln formen, mit Eigelb bestreichen und mit Sesamsamen bestreuen, dann nochmals 15 Minuten gehenlassen.

Bei 210 °C 15–20 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Mit Kräuterquark ofenfrisch servieren.