

Das Auf und Ab mit der Molke

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **58 (2001)**

Heft 4: **Kuren mit Moor und vielem mehr**

PDF erstellt am: **27.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557603>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

«Der Ort, an welchem mit günstigstem Erfolg die Molkenkur unternommen wird, ist jedenfalls eine Alpengegend von mässiger Höhe, und durch die Lage der Berge von Winden geschützt. Hier ist nicht nur die Luft rein, balsamisch und kräftigend, sondern auch die Milch um Vieles besser», schrieb ein ungarischer Arzt im Zusammenhang mit dem «medizinischen Gebrauch» der Molke.



Molke entsteht bei der Gerinnung von Milch und fällt als Nebenprodukt bei der Käseherstellung an. Die wässrige, gelbgrüne Flüssigkeit ist Geschmacksache, hat aber einiges zu bieten. Wurde sie früher bei Stoffwechselerkrankungen verordnet, gilt sie heute vor allem als Schlankmacher und Schönheitsmittel und festigt ihren Ruf als neues Wellness-Elixier.

Kaum ein anderes Naturheilmittel verzeichnete in seiner Laufbahn so viele Höhen und Tiefen wie die Molke. Schon um 400 v. Chr. empfahl der griechische Arzt Hippokrates seinen Patienten Milchserum von Ziegen, Schafen und Kühen. Damals liess man die kochende Milch mit Feigensaft und Essig gerinnen und trank die so gewonnene Molke. 500 Jahre später entstand zwischen Neapel und Salerno auf dem Monte de la Torre ein Molke-Kurort, dessen Gäste sich von dem sauren Saft Linderung bei Verstopfung, Übergewicht, Arthritis und Nierenbeschwerden erhofften. Auch wer nicht unter Darmstörungen und überzähligen Pfunden litt, profitierte von der Molke. Viele Römerinnen versprachen sich von Beauty-Wochen auf dem «Molkeberg» eine schöne Haut und ein gesundes Aussehen.

Rein in die Versenkung, raus aus der Versenkung

Später ist in den historischen Quellen kaum mehr etwas über die Molke zu finden. Erst im Mittelalter taucht das Käsewasser wieder als Heilmittel gegen Rheumatismus, Verdauungsstörungen und Hautkrankheiten auf. In der zweiten Hälfte des 17. Jahrhunderts entdeckten einzelne Ärzte die gesundheitsfördernde Wirkung der Molke wieder - unter ihren Befürwortern war auch der berühmte Chris-

troph Wilhelm Hufeland, Leiter des preussischen Gesundheitswesens und Leibarzt von Königin Luise, der sich als Vorkämpfer für eine vorbeugend-diätetische Medizin hervortat.

High society

Ab dem 18. Jahrhundert ging es dann mit dem Molke-trinken so richtig los. Dazu beigetragen hat nicht zuletzt die Geschichte einer «Wunderheilung», die in der Chronik des Schweizer Kurortes Gais im Appenzellerland aufgezeichnet ist: Im Jahre 1749 fand hier ein brustkranker (wahrscheinlich tuberkulöser) Patient aus dem Kanton Zürich, der von den Ärzten als hoffnungslos aufgegeben worden war, durch eine Kur mit Alpenziegenmolke in kurzer Zeit vollständige Heilung. Der Erfolg sprach sich nicht nur bei den Ärzten in Zürich und Umgebung herum – Gais wurde ein international berühmter Kurort und bald nutzten auch andere Orte im Appenzellerland und in der Schweiz die Heilkraft der Molke. «Schottengäste» waren u.a. Königin Paulina von Württemberg und der holländische Exkönig Louis mit seiner Gemahlin Hortense.

Der Boom erreichte bald auch Bayern, Preussen und Südtirol, wo ebenfalls Molke-Kurorte entstanden. Zu den Molke-trinkern gehörten auch König Max von Bayern, die russische Zarin und Kaiser Franz Joseph mit seiner Sissi. Doch nach dem Ersten Weltkrieg verschwand das Naturheilmittel wieder von der Bühne. Molke diente gerade noch als Schweine- und Rinderfutter.

Modern times

In den Notzeiten des Zweiten Weltkriegs erinnerte man sich an das «Abfallprodukt» und stellte aus Molke Bier, Butter und Brotaufstriche her. Ab 1970 beschäftigten sich wieder mehr Therapeuten und Ärzte mit dem Heilmittel. Eine wichtige Rolle dabei spielte der deutsche Arzt und Ernährungswissenschaftler Dr. Helmut Anemüller, der sich für die Wiedereinführung altbewährter Molke-trinkkuren einsetzte und diese Kuren wissenschaftlich begleiten liess. *Lesen Sie weiter →*



Schotte, Sirte oder Milchserum sind weitere Bezeichnungen für die Molke.

Die Renaissance des Molke-trinkens begann im 18. Jahrhundert. Das liebevolle Appenzellerland empfing die ganze Welt und die Crème de la crème des europäischen Hochadels. Die frische Ziegenmolke wurde schon früh morgens zunächst auf den Dorfplätzen, später in Gasthöfen und Hotels ausgeschenkt.