Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 4: Nicht sauer sein

Artikel: Wellness aus den Alpen
Autor: Rawer, Claudia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554372

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: 12.07.2025

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

Wellness aus den Alpen

Alfred Vogel hielt viel vom reinen Molkenkonzentrat, das sich von den vielen Süssmolkeprodukten erfrischend abhebt. Besonders wirksam ist es bei Verdauungsstörungen – auf sanfte Art.

Claudia Rawer

Verdauungsstörungen, Blähungen und Verstopfung sind ein Problem für Millionen von Menschen. Fast 40 Prozent aller Frauen in der Schweiz geben an, unter Verdauungsstörungen zu leiden; auch jeder dritte Deutsche hat mit seiner Verdauung zu kämpfen. Hilfreich sind da oft ballaststoffreiche Kost (z.B. Vollkornbrot, Salate, Radieschen, Tomaten, Äpfel, Bananen und Beeren), viel zu trinken, Bewegung, kleine Entspannungspausen – und das tägliche Gläschen Molke.

Molkosan® – fast schon eine Legende

Alfred Vogel entwickelte schon in den 1920-er Jahren zusammen mit verschiedenen Wissenschaftlern ein Getränk, aus dem das bekannte Molkosan, ein fermentiertes Molkenkonzentrat, entstand. Das Kon-

zentrat enthält kein Eiweiss und kein Fett mehr – und wird daher auch als Milchserum bezeichnet –, dafür aber wertvolle Mineralstoffe, Spurenelemente und insbesondere die rechtsdrehende Milchsäure L(+). Sie wird auch in unserem Stoffwechsel gebildet und hat auf die Verdauung positiven Einfluss, indem sie unter anderem die wichtige Bakterienflora im Darm unterstützt, die Toleranz gegenüber Milchprodukten verbessert und die Bildung von Verdauungssäften sowie die natürliche Darmbewegung stimuliert.

Molkosan® – frisch und lebendig

Bei aller wohltuenden Wirkung: Der Geschmack der Molke ist nicht jedermanns Sache. «Sauer», sagen viele und schütteln sich, und selbst Liebhaber geben zu, dass dem Wohlfühl-Getränk eine gewisse Herbheit nicht abzusprechen ist. Nun gibt es ein «neues» Molkosan. In Zusammenarbeit mit dem Forschungsinstitut für Ernährung der ETH Zürich entstand ein Molkenkonzentrat, das viel milder, weniger säuerlich und angenehmer im Geschmack ist. (Molkosan gibt es übrigens auch als Instantprodukt unter dem Namen «Flora Balance», mit Ballaststoffen, die die Verdauung anregen).

Wie gewinnt man überhaupt Molke? Um aus Milch Käse zu machen, müssen die festen und flüssigen Bestandteile voneinander getrennt werden. Mittels Labferment und Milchsäurebakterien bringt der Käser die Milch also zum Gerinnen – sie wird dick. Der feste Bestandteil aus Milcheiweiss und Milchfett wird dann zu Käse verarbeitet.

Was als grün-gelbliche, klare Flüssigkeit übrig bleibt, ist die Molke oder Schotte. Da diese innerhalb von wenigen Stunden verdirbt, muss die frische Molke pasteurisiert werden.

Früher trugen sie so genannte Schottenträger flinken Fusses von der Alp zu Tal, damit Bürger und Fürsten die beliebte Molkenkur machen konnten. Heute entsteht das milder schmeckende Molkosan aus frischer Ostschweizer Milch bei der Molkerei Biedermann im thurgauischen Bischofszell.

INFO | **Rechtsdrehende Milchsäure**

Die im Milchserumkonzentrat von A.Vogel reichlicher als in der Molke vorkommende rechtsdrehende L(+)-Milchsäure gilt heute als biochemische Schlüsselsubstanz für den Stoffwechsel, sowohl auf der Ebene der einzelnen Zellen als auch für den gesamten Körper. Milchsäure, auch als Laktat bezeichnet, tritt chemisch in zwei Formen auf. Nur die rechtsdrehende Form L(+) kann vom menschlichen Körper verstoffwechselt werden und wird daher als physiologisch wertvoll bezeichnet. Wie im Artikel «Der Griff zum Basenpulver» bereits erläutert, trägt sie schonend und effizient dazu bei, das Säure-Basen-Gleichgewicht zu regulieren.

L(+)

Modernste Technologie bei der Molkerei Biedermann. In dieser Anlage entsteht das neue Molkosan.

Die frische Molke wird milchsauer vergoren. Diese Fermentation wird mit einer für die Bioforce AG weltweit lizenzierten Bakterienkultur durchgeführt, welche den aussergewöhnlich hohen Gehalt an L(+) produziert. Hier wird auch kein Labferment verwendet, um Milchfett und -eiweiss zu entfernen, sondern ein speziell entwickelter Filter.

Die Wurzeln der Gesundheit ...

... liegen in der Verdauung, pflegte Alfred Vogel zu sagen. Und eine gesunde Darmflora ist die Grundlage einer guten Verdauung.
«Flora» ist eigentlich nicht die richtige Bezeichnung, denn es handelt sich nicht um Pflanzen, sondern um Bakterien, die so wichtig für unsere Gesundheit sind. Billionen von ihnen besiedeln unseren Dick- und Dünndarm. Von der Vielzahl verschiedener Gattungen und Arten kennen wir bisher nur einen Bruchteil; Wissenschaftler schätzen, dass es sich um mindestens 500 bis 1000 unterschiedliche Arten handelt.
Was diese komplexe Gemeinschaft von Mikroorganismen alles für uns tut, ist ebenfalls noch nicht völlig erforscht. Was man weiss: Sie ist an der Abwehr von Krankheitserregern beteiligt und beeinflusst das Immunsystem, sie unterstützt die Verdauung von Nahrungsbestandteilen und regt die Darmperistaltik an. Sie versorgt aber auch die Epithelschicht, die den Darm auskleidet, mit Energie und spielt eine Rolle bei der Versorgung unseres Körpers mit Vitaminen. Eine besonders wichtige Funktion der Darmflora ist die Entgiftung von Stoffen wie Konservierungsmittel oder Medikamente, und schliesslich ist auch die Bildung der L(+)-Milchsäure, die dafür sorgt, dass unser Darmmilieu im sauren Bereich bleibt, Aufgabe dieser Bakterien.

...und was ist mit Ihrem Bauchgefühl?

In den Niederlanden führten mehr als 200 Frauen einen Heimtest mit dem «neuen» Molkosan durch. Die Mehrheit war sehr zufrieden: Verstopfung, schmerzhafter oder harter Stuhlgang, Völlegefühl und Blähbauch verbesserten sich. Vielleicht haben auch Sie ja einmal Lust auf einen wohltuenden Drink? «Sie werden es mögen, weil es Ihnen gut tut» – dieses Motto hat man dem neuen Molkosan auf den Leib geschrieben.

Beliebt ist Molkosan auch als Durstlöscher, besonders nach dem Sport.

A.Vogel-Tipp | Das neue Molkosan

Das neue Molkosan für das tägliche Wohlbefinden ist weniger sauer als bislang, aber von gewohnt guter Qualität.
Es weist einen standardisierten Milchsäuregehalt auf und enthält dank einer besonderen Bakterienkultur mehr der wertvollen L(+)-Milchsäure, nämlich 95 statt 84 Prozent. Molkosan ist laktosefrei, glutenfrei und kalorienarm. Als Instantprodukt gibt es Molkosan «Flora Balance».