

Wellness aus den Alpen

Autor(en): **Rawer, Claudia**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **68 (2011)**

Heft 4: **Nicht sauer sein**

PDF erstellt am: **26.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554372>

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.



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 Wohlgefühl-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.



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

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

L(+)

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.

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».

