

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Milchnährsalze und Milchsäure  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554579>

### **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:** 02.05.2026

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

7  
muss. Vergessen wir also auch dieses Jahr den Vorteil dieser Pflanzweise nicht. Noch ein weiterer Hinweis betrifft die Tomatenstauden. Sollte auch der diesjährige Sommer nicht besser und wärmer

ausfallen als der letzte, dann wäre es gut, wir würden unsere Tomatenstauden mit Plastik überdecken, weil wir dadurch eher eine rechte Ernte und vollreife Tomaten erhalten werden.

## Milchnährsalze und Milchsäure

Wenn wir auf der Alpenweide eine Kuhherde beobachten, können wir uns darüber wundern, dass sich diese Tiere unter den Kräutern das auslesen, was ihnen passt. Hahnenfuss und Wiesenkerbel sagt ihnen nicht zu. Auch Schöllkraut und Enzian nebst dem grünen Germer sowie noch andere Pflanzen und Gräser lassen sie ganz einfach stehen. Instinktiv wissen sie, was ihnen nicht bekommt und womöglich Störungen verursacht. Mit Vorliebe wenden sie sich dem Klee und Alpenwegerich zu, wie auch noch vielen anderen Gräserarten, die zucker- und mineralsalzreich sind. Kein Wunder, wenn dadurch die Milcherzeugnisse entsprechend gehaltvoll sind. Ein Glas frische, unbearbeitete Alpenmilch ist daher dem durstigen Wanderer ein willkommener Genuss. Bekanntlich wird in den Alpen aus dieser vorzüglichen Milch Käse zubereitet. Zu diesem Zweck benützt der Käser Labferment, um Fett und Eiweiss von der Alpenmilch zu scheiden. Dadurch entsteht Quark oder Weisskäse, den man aus dem Käsekessel zieht und in feinporigen Tüchern abtropfen lässt. Was zurückbleibt, ist die Alpenmolke oder Schotte. Diese enthält nun eigentlich alle Nährsalze der Milch, vor allem die wertvollen Kalk- und Magnesiumsalze nebst sämtlichen Spurenelementen, die aus den vielen Kräutern stammen, mit denen sich die Kühe ernährt haben.

Die Alpenmilch, also auch deren Molke, besitzt noch den Vorteil, keine Giftbeigaben aufzuweisen, denn sie enthält weder DDT, Blei noch andere Gifte, die in den Niederungen durch Spritzmittel und Autoabgase über das Futter in die Tiere und ihre Milch gelangen. Wenn man die Molke sauer werden lässt, wird ein Teil des

Milchzuckers vergoren, wodurch die bekanntlich so wertvolle Milchsäure entsteht. Die Gärung schädigt weder die Mineralstoffe noch die Vitamine. Durch das Eindicken der Molke im Vakuumapparat werden Mineralsalze und Vitamine noch konzentrierter. Eiweiss und Fett verbleiben als Nährstoffe im Käse, während die eigentlichen Heilfaktoren der Milch, die erwähnten Nährsalze und Vitamine, in der Molke enthalten sind.

### Vom Wert der Molke

Schon in früheren Zeiten stand die Molke in hohem Ansehen, da man sie äusserlich als Schönheits- und Hautpflegemittel, innerlich aber zum Heilen verwendete. Auch wir kennen den Wert der Molke bei Hautunreinigkeiten, Ekzemen und Flechten. Wenn man beissende Stellen mit dem sauren, unverdünnten Molkenkonzentrat betupft, erzielt man sofort eine beruhigende Wirkung, so dass man sich nicht mehr zum Kratzen veranlasst fühlt. Da die konzentrierte Molke infolge ihres hohen Gehaltes an vorwiegend rechtsdrehender Milchsäure viele Pilze und Bakterien zerstören kann, leistet sie zum Desinfizieren von Schürfwunden und kleineren Wunden auch beste Dienste. Sie ersetzt demnach die früher verwendete Jodtinktur vorzüglich, ist indes völlig harmlos.

Im letzten und vorletzten Jahrhundert waren Gais und Luzern als Kurorte für Molkentrinkkuren bekannt. Manch ein Kranker verlor dadurch sein Übergewicht, seine Darmstörungen, sein heute als Dysbakterie bekanntes Leiden, ja sogar sein Zipperlein und dergleichen Plagegeister mehr. Wenn wir die saure Molke in kon-

zentriertem Zustand verwenden können, wie dies beim Molkosan der Fall ist, dann verstärkt sich die Gesamtwirkung dementsprechend. Es spricht bestimmt für sich, dass Käser, die beständig mit Molke arbeiten, in der Regel nie unter Flechten oder Ekzemen zu leiden haben. Wer täglich zum Essen 1 Teelöffel voll Molkenkonzentrat mit einwandfreiem Quellwasser oder Mineralwasser verdünnt, wird durch dieses Getränk besser verdauen, da es die Bauchspeicheldrüse anregt; er wird Gärungen und Darmgase erfolgreich bekämpfen können und zudem den Körper bereichern, weil er sich dadurch die wertvollen Nährsalze und Spurenelemente der Milch zuführt.

Auch zur Zubereitung der Salate eignet sich Molkenkonzentrat ausgezeichnet. Nicht allen ist Essigsäure, ja nicht einmal allen Zitronensäure bekömmlich. In der

Regel leistet jedoch solchen die Milchsäure als Ersatz die besten Dienste.

Das flüssige Molkenkonzentrat Molkosan wurde schon über 40 Jahre zu Heilzwecken zugezogen. Es hat während dieser Zeit Hunderttausenden durch äusserliche sowie innerliche Anwendung erfolgreiche Hilfe dargeboten. Auch bei Halsentzündungen bewährt es sich immer wieder. Vor allem wirkt es auch in vorbeugender Art. Mütter, die ihre Kinder täglich mit Molkosan gurgeln lassen, schützen sie dadurch vor Ansteckungen, besonders in Zeiten vermehrter Erkältungs- und Grippemöglichkeiten. Zusammen mit Echinaforce und Influaforce kann man unter Umständen Grippefälle umgehen oder mindestens günstig behandeln. Warum soll man also nicht zu solch einfachem Mittel greifen, das völlig harmlos ist und keinerlei nachteilige Nebenwirkungen aufweist?

## Das Nachtessen

Früher, als man noch ohne Schlafpillen auskam, war das Nachtessen gewöhnlich sehr bescheiden. Es galt da ein Sprichwort, das hiess, der Käse sei morgens Gold, mittags Silber und abends Blei. Das verrät uns ein wenig, wie die Eiweissnahrung abends oder nachts wirken kann. Es wird also günstig für uns sein, Fleisch, Eier und Käse auf den Nachmittag zu verlegen, während wir zum Nachtessen leicht verdauliche Speisen wählen. Wer Früchte liebt, kann sich einen erfrischenden Fruchtsalat aus frischen Früchten zubereiten, denn in Speisegaststätten bekommt man solchen meist nur aus den Büchsen. Wenn wir ihn aber selbst zubereiten, wählen wir frische, gut gereifte Früchte und erhalten so einen äusserst schmackhaften Salat.

Auch unserem Müesli werden wir keine konservierten Früchte begeben, sondern uns mit geraffelten Äpfeln und frischgepresstem Orangensaft begnügen. Zum Süssen dient uns eine nicht allzufein geschnittene Banane oder Naturdatteln. Je nach der Jahreszeit können wir aber auch

frische Beeren wählen. Als Beigabe schmeckt ein Bambu-Kaffee mit etwas Rahm ausgezeichnet. Wer indes seine Nieren pflegen muss, wird sich vorteilhaft einen Tee aus Hagebuttenkernen kochen und zum Mildern etwas Rahm begeben. Benützen wir jedoch blossen Tee aus Beuteln, dann fällt der Rahm dahin, weil er dann wegen der Arkadebeigabe gerinnt. Eine Scheibe Vollkorn- oder Knäckebrot ergänzt diese nächtliche Mahlzeit.

Wer Salate der Fruchtnahrung vorzieht, kann sich auch einen Salatteller zubereiten, da auch dieser sehr erfrischend ist. Als Beigabe dient wiederum Vollkorn- oder Knäckebrot nebst Quark. Glaubt man mit Kartoffeln besser genährt zu sein, kann man auch an Stelle von Brot Pellkartoffeln wählen. Zu diesem Essen nehmen wir noch Bambu-Kaffee, da er sich besser eignet als Tee.

Mit einer solchen Nahrung können sich die Verdauungsorgane erholen, denn sie belastet uns nicht. Das Blut braucht