

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Milchsäure, Molke und Hefe  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970502>

### **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:** 25.02.2026

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



auch bakteriologische Kampfmittel entwickelt hätte, wodurch es ein leichtes wäre, alles pflanzliche, tierische und menschliche Leben auszulöschen. Auf diese Weise könnte sich auf der Erde während Jahrhunderten überhaupt keine Lebensform mehr halten. Natürlich erschreckte mich damals diese Aussage und erschütterte mich doppelt, weil sie hervorragenden Vertretern der Wissenschaft, die ernst zu nehmen waren, entstammten. Wer in biblischen Angelegenheiten nicht unbewandert ist, findet in all dem die Bestätigung, dass der Urheber des Bösen auf sadistische Weise seine letzten, niederträchtigen Trümpfe auszuspielen gedenkt, bevor seine Herrschaft ein Ende nimmt.

### **Stete Verschlimmerung**

Sprechend für diese Ansicht ist wohl die Tragödie von Minamata in Japan, denn während der letzten 20 Jahre grassiert dort jene heimtückische Quecksilbervergiftung, die Tausende von Menschen ihrer Persönlichkeit beraubt, so dass sie als «lebendige Tote» weiterexistieren müssen, bis es dann schliesslich zum Herzstillstand kommt, wodurch sie von ihrem elenden Zustand erlöst werden. Leider ist es heute so, dass vom Chemiemoloch immer mehr mordende Gifte ausgespien werden. Teils handelt es sich dabei um bewusst erwirkte Ergebnisse der Forschung, andernfalls aber auch um Zufallsprodukte bei Versuchen. Der schöne, blaue Planet, als welchen ihn die Astronauten bezeichneten, wird immer mehr vergiftet, und zwar sowohl durch Giftgase in der Luft, wie auch durch feste, giftige Verbindungen, die Erde und Wasser durchsetzen und somit

die gesamte Pflanzen- und Tierwelt durch diese neuen Substanzen bedrohen und das menschliche Leben empfindlich gefährden. Noch ist uns nicht bekannt, wie langsam wirkende Stoffe gleich dem DDT und ähnliche Verbindungen sich auf die Dauer gebärden werden. Auch wissen wir noch nicht, inwiefern und ob diese Gifte an der Tatsache mitbeteiligt, also mitschuldig sind, dass in zivilisierten Ländern jeder vierte Bewohner bereits an Krebs stirbt. Vielleicht wissen wir es dann genau, wenn es so weit ist, dass jeder zweite durch den Würgengel Krebs dahinscheiden muss. Infektionskrankheiten, die früher Tausende von Opfern forderten – man erinnere sich nur an die Grippewelle von 1918 – betragen heute nur noch 1,2% aller Todesfälle. Auf Herz-, Kreislauf- und Krebserkrankung kommen indes 70% sämtlicher Todesfälle, was uns zum Nachdenken veranlassen sollte. Bestimmt spielen unsere Ernährungstorheiten eine nicht geringe Schuld am allgemeinen Gesundheitszustand der Menschheit. Aber es liegt dabei doch in unserer Macht, auf diesem Gebiet entsprechende Änderungen vorzunehmen. Ausgeliefert aber sind wir mehr oder weniger jenen Giften, die unsere Zellen langsam degenerieren lassen, ohne dass wir ihre Wirksamkeit unterbinden könnten. Das hört sich allerdings tragisch an, weshalb es höchste Zeit wäre, jener Produktion von Giften mit unkontrollierbaren Auswirkungen ein Ende zu bereiten. Die dringende Notwendigkeit liegt vor, ob aber die entsprechende Einsicht stärker ist als der Drang nach unausschöpflichem Gewinn, ist wie bis anhin fraglich.

### **Milchsäure, Molke und Hefe**

Für unsere Gesundheit ist die Milchsäure sehr wertvoll, nur wurde dies in den letzten Jahren nicht erkannt und geschätzt. Im Fernen Osten gilt bei den Koreanern, Chinesen und Japanern die Milchsäure wesentlich mehr als bei uns. Wer bei den Koreanern zu Gaste weilt, lernt bestimmt bei ihnen ein typisches Milchsäureerzeug-

nis mit Namen «Kimtschi» kennen. Es fehlt in der Regel bei keiner wichtigen Mahlzeit, denn es ist von nicht geringer Bedeutung für die Gesundheit. So bildet es eine wertvolle Zugabe zu den schmackhaften Gemüsegerichten, die sich der Koreaner zuzubereiten versteht. Die Milchsäuregärung dient bei krautigen Gemüse-



arten, um daraus besonders gesunde Gerichte herzustellen. Bei uns verhelfen Sauerkraut und Sauerrüben zu diesem Vorteil. Besonders wichtig ist dabei jedoch eine naturgemässe Zubereitungsart, sowie der Rohgenuss dieser Gemüse. Früher war man gewohnt, Sauerkraut nur in gekochtem Zustand zu geniessen, doch ist dies gesundheitlich weniger vorteilhaft, als wenn es im Rohzustand an Stelle von Salat oder als zusätzliche Beigabe von dieser Verwendung findet. Dabei wird allerdings ein allfälliger salziger Geschmack störend wirken, wie dies bei Salaten ebenfalls der Fall ist. Einem gesunden Gaumen schmecken gesalzene Salate ohnedies nicht, und ebenso ist Sauerkraut schmackhafter, wenn bei dessen Zubereitung nur mässig Salz verwendet wird. Die Milchsäure an sich ist für einen unverdorbenen Gaumen bereits schmackhaft genug.

#### **Aehnlichkeiten bei Milchsäure und Hefe**

Es handelt sich bei der Milchsäure um einen Pilz wie bei der Hefe. Allerdings ist dieser Milchsäurepilz unter dem Mikroskop länglich, während die Hefe wie eine Kartoffel rund-oval aussieht. Diese beiden Pilze treffen wir überall in der Natur an, vor allem ihre Sporen. Bei Sauerkraut hat keine Beigabe zu erfolgen, da sich die Milchsäure von selbst entwickelt, und Traubensaft beginnt nach einiger Zeit zu gären, ohne dass wir Hefe begeben. Dies ist so, weil diese beiden Mikroorganismen überall in der Natur anzutreffen sind. Genau wie bei Milchsäure kann man auch Hefestämme herauszüchten, und je nach der Spezialhefe bekommt der Wein seinen typischen Charakter. Dieser ist also nicht nur von der Traube, sondern auch von der Hefe abhängig.

Das gleiche trifft auch auf die Milchsäure zu, ob diese nun in einem Milchprodukt zur Geltung kommt, in einem Gemüse oder einer Gemüsesaftgärung. Bei der frischen Käsereimolke kommt es sehr auf die Impfung mit besonders gezüchteten Milchsäurestämmen an, wenn eine gut aromatische Sauermolke entstehen soll. Unser Molkenkonzentrat ist nach längeren

Versuchen auf eine ganz neue Basis gestellt worden, so dass das Molkosan in Zukunft drei- bis fünfmal so viel Milchnährsalze enthalten wird wie früher. Vom biologischen Gesichtspunkt aus, wird es demnach vollwertiger sein. Durch eine stärkere Konzentrierung wird der Geschmack der frischen Trinkmolke ähnlicher sein. Verdünnt gleicht es dem früheren Chabeso, was die älteren Verbraucher sicherlich begrüessen werden.

In letzter Zeit erfuhr man viel Interessantes über die gesundheitlichen Wirkungen der Milchsäure und milchsäuren Produkte, so dass man dadurch innwerden konnte, dass diese sogar heilende Werte in sich bergen. Dr. Kuhl rühmt bekanntlich Milchsäureerzeugnisse als antikanzerogen in ihrer Wirkung, und er verwendet sie deshalb an erster Stelle in seiner Krebsdiät. Auch bei Zuckerkrankheit werden milchsäure Produkte und Hefepräparate mit Erfolg eingesetzt. Dies ist nicht erstaunlich, denn bei Störungen in der Funktion der Bauchspeicheldrüse bewährte sich die saure Molke als Getränk ausgezeichnet, und bei Zuckerkrankheit spielen ja bekanntlich die erwähnten Störungen eine Rolle. Auch bei Dysbakterie ist das Trinken saurer Molke empfehlenswert, weil sich dies sehr heilsam auf die Darmflora auszuwirken vermag.

Wie schon oft berichtet, waren Molkentrinkkuren früher üblich. Hauptsächlich überernährte und übergewichtige Leute suchten durch solche Trinkkuren ihre Stoffwechselschlacken loszuwerden. Gais im Appenzellerland war diesbezüglich ein bekannter Kurort, der besonders von wohlhabenden Herren aus Frankreich zur Zeit des Sonnenkönigs bevorzugt wurde. Dies alles kam indes in der Neuzeit mehr oder weniger in Vergessenheit, weil die Chemie mit ihren Betäubungsmitteln grossen Anklang zu finden vermochte. Sie verdrängte dadurch nicht nur die Naturmittel, sondern auch naturgemässes Denken und Schlussfolgerungen, weshalb es dazu kommen konnte, dass sich heute verschiedenartige, widersprechende Ansichten wie feindliche Heere gegenüberstehen. Dessen-



ungeachtet aber hören die Erzeugnisse der Natur nicht auf, der leidenden Menschheit Gutes zu erweisen. — Ueber den gesundheitlichen Wert der Hefe, vor allem

über ihren hohen Gehalt an lebenswichtigen Vitalstoffen erfolgt in späteren Ausgaben unserer Zeitschrift noch eine eingehendere Besprechung.

## Das Geheimnis des Erfolges

Es ist eigenartig, dass beim Pflanzen nicht jedem Menschen der gleiche Erfolg beschieden ist. Wenn von 2 Menschen jeder einen Baum setzt, kann der eine wunderbar gedeihen, während der andere zurückbleibt oder gar abstirbt. In gleicher Weise kann sich dies auch bei anderen Pflanzen auswirken. Woran dies liegen mag? Geheimnisvoll lächelnd erklärt der Biologe, dass dabei die Liebe im Spiele sei, obwohl er sich anderseits wiederum sagen muss, dass die Pflanze dies doch kaum empfinden könne, denn Dünger und genügend Wasser wäre sicherlich zweckdienlicher für sie.

Aber dennoch spielt die Liebe beim Pflanzen eine Rolle, da sie unsere Fähigkeiten steigert, so dass wir von Anfang an alle Sorgfalt anwenden, um die Wurzeln richtig zu schneiden, die Pflanztiefe sorgfältig zu bestimmen, die Erde richtig zu wählen und genügend festzutreten, kräftig zu wässern und abzudecken, damit die Feuchtigkeit nicht zu leicht entweichen kann. Um richtig anwachsen zu können, ist es der Pflanze sehr dienlich, wenn sie stets genügend Wasser empfängt, nicht zu viel und nicht zu wenig, was man immer sorgfältig einhalten sollte. Es ist tatsächlich auch beim Pflanzen und Pflegen der Kulturen die Liebe, die den Menschen veranlasst, bei seiner Arbeit alle Sorgfalt walten zu lassen. Wer keine Liebe zu seinen Pflanzen besitzt, wird auch wenig Sinn für ihre Lebensbedingungen aufbringen, weshalb es nicht verwunderlich ist, wenn der Erfolg ausbleibt.

### Die anregende Kraft

Diese Beobachtung gilt jedoch nicht nur im Umgang mit Pflanzen, denn wo immer

wir uns betätigen, kommt es uns zugute, wenn uns die Liebe antreibt, sei dies im Berufsleben, in der Begegnung mit Menschen, besonders wenn es sich dabei um den Beruf des Arztes, der Krankenschwester, des Pflegers, des Masseurs oder um ein anderes Gebiet der Krankenbetreuung handelt. Die Liebe ist die einzige Kraft, die uns eine ganze und befriedigende Arbeit leisten lässt, denn durch sie werden wir alle notwendigen Vorkehrungen zum Erfolg zu treffen und zu erfüllen suchen. Im Heilberuf ist die Liebe bestimmt ebenso wichtig wie das fachmännische Können, denn auch von ihr hängt der wirkliche Erfolg ab. Routinearbeit reicht alleine nicht aus, weder bei der Wahl und Anwendung der medikamentösen Hilfe und noch weniger beim Einsatz der Psychotherapie, die sich bekanntlich mit der geistigen und seelischen Unterstützung des Kranken befasst.

Liebe ist erfinderisch, sie sucht und findet Möglichkeiten, während Erkenntnis und Erfahrung in Ratlosigkeit verharren mögen. Körperliche und geistige Reserven weiss sie geschickt anzuregen, wodurch scheinbar Unmögliches zur Hoffnung wird. Jener, den in seiner Wirksamkeit die Liebe zur Arbeit antreibt, wird nie völlig ratlos sein, wenn es heisst, das Schiff des Erfolges zum Guten hinzulenken. Die anspornende Liebe bildet daher bei allen Therapien die elementare Voraussetzung, um mit dem Erfolg rechnen zu können. Wer daher mit Liebe hinter sein Wirken geht, scheut auch keine Mühe, um das Beste erreichen zu können, sei es auf irgendwelchem Gebiet, für das er sich befähigt fühlt.