

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 11

Artikel: Die wertvolle Molke
Autor: W.G.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553318>

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: 10.02.2026

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

drückt worden. Solche Leute hätte man hören, unterstützen und zur Geltung kommen lassen sollen, statt sie beiseite zu schaffen.

Auch Dr. Issels wurde noch erwähnt. Ich kenne ihn persönlich und ich weiß, welchen Kampf er mitgemacht hat, wie man ihn zu Unrecht ausgeschaltet, ihm seinen ganzen Aufbau, seine Existenz zerstört hat. Wenn nicht zwei deutsche Professoren für ihn eingestanden wären und ihn aus der ihm auferlegten Inaktivität wieder herausgeholfen hätten, er wäre heute noch der verfemte Aussenseiter. Dr. Issels ist, so wie ich ihn beurteilen kann, an diesem Unrecht, das man ihm angetan hatte, innerlich zerbrochen. Er ist nicht mehr der gleiche, der er vor dem Debakel war, das ihm von seinen Gegnern zugefügt worden ist. Ein Mensch kann sich, wenn ihm seine Lebensaufgabe zerstört und aus den Händen gerissen wird, selten wieder ganz aufrichten und erholen. Man kann die vielen Erfolge, die in der Ringberg-Klinik nachgewiesen werden konnten, nicht einfach beiseite schieben wegen eines Misserfolges, den man breitschlägt. Man kann solche Ärzte nicht auf die gleiche Stufe mit Gesundbetern und Geistheilern stellen.

Vernünftige Ansicht über «Krebsmittel»

Auch das Heilmittel Laetrile, das aus Aprikosenkernen gewonnen wird, ist unter Beschuss geraten. Ich habe Laetrile schon vor vielen Jahren kennengelernt, genauso wie Produkte aus bitteren Mandeln, die als giftige Zyanverbindungen verschrien werden. Was heißt überhaupt «Gift»? Paracelsus hat gesagt, alles ist Gift, es kommt nur auf die Menge an. Bei Bittermandeln und Aprikosenkernen wirkt eine grosse Menge ganz bestimmt giftig. Aber es wird niemandem einfallen, wenn er seine Ama-

rettli vom Bäcker isst, die ja mit Bittermandeln hergestellt werden, daran zu denken, dass er sich vergiftet. In kleinen Mengen wirkt diese Blausäure, die in den Bittermandeln vorhanden ist, sogar sehr gut auf das Lymphdrüsensystem. Bei Laetrile wird es ähnlich sein. Es kann und soll niemals als Krebsmittel empfohlen werden, aber es hat sich in der Reihe vieler Naturstoffe, die das Abwehr- und Regenerationssystem stärken, als eines unter vielen bewährt. Ich habe in Mexiko die Krebskliniken besucht, und es sind alles Ärzte, die aus Amerika flüchten mussten. Hier haben sie etwas aufgebaut, und sie arbeiten mit sehr gutem Erfolg. Zum Teil kenne ich die Ärzte persönlich. Und es ist erstaunlich, wie sogar viele Ärzte aus den USA und ihre Angehörigen, wenn sie an Krebs erkranken, nach Mexiko gehen, um sich dort behandeln zu lassen. Bestimmt können auch diese Ärzte in Mexiko nicht alles heilen. Je nach der Erbmasse, den Grundveranlagungen, dem Gesamtzustand des Körpers, je nach der Reaktionsfähigkeit kann bei der besten Behandlung ein Misserfolg manchmal beschieden sein. Es ist bestimmt nicht richtig, wenn man die Erfolge der Naturanwendungen und Naturheilmittel übertreibt. Ebenso ist es falsch, wenn man alles, was nicht klassische Schulmedizin ist, als unwirksam, wenn nicht sogar als Schwindel und pure Geldmacherei bezeichnet. Wenn man die Einkommensverhältnisse der Schulmedizin und die stets steigenden Preise der Spitäler und Krankenhäuser näher unter die Lupe nimmt, dann muss man zugeben, dass der ganze Trend des jetzigen Zeitalters dem Materialismus zu viel Beachtung schenkt. Ein wenig mehr Ethik, Humanität und Nächstenliebe auf der ganzen Linie der Krankenbehandlung wäre bestimmt am Platze.

Die wertvolle Molke

Der Trend zur natürlichen Heilweise hat auch die Molke berührt und neu entdeckt. Bevor wir sie trinken oder äußerlich anwenden, möchten wir gerne wissen, was

Molke eigentlich ist und welchen gesundheitlichen Vorteil sie uns bieten kann. Die Molke ist also nichts anderes als das leicht grünliche, trübe Wasser von säuerlichem

Geschmack, das nach der Gewinnung von Käse, Weisskäse oder Quark abgeschieden wird. Dieser Vorgang kann bei gestockter Milch beobachtet werden, wenn sie in irdenen Gefässen angesetzt und dann zu lange stehengelassen wird. Dann scheidet sich dass Wasser von der übrigen Masse, oder man könnte es auch Milchserum nennen. Oder die trübe Flüssigkeit in Ihrem Joghurtbecher, das ist Molke. Was Anfang des Jahrhunderts mit dem Aufkommen chemischer Mittel in Vergessenheit geraten ist, dessen erinnert man sich wieder. Vielleicht war es die Bequemlichkeit und die etwas umständliche Handhabung, dass man sie nicht mehr mochte, denn die Molke ist ein anspruchsvolles Getränk; sie muss ganz frisch getrunken werden, sonst verdirbt sie schnell.

Dabei ist die Molke ein vorzügliches Heilmittel und man könnte noch hinzufügen, Schönheitsmittel. Sie hilft dem Körper, wenn sie regelmässig angewendet wird, die Stoffwechselschlacken abzubauen, die Leberfunktion anzuregen und die Darmflora zu normalisieren. Das ist wichtig, denn der moderne Mensch widmet der Darmpflege nur wenig Zeit. Frühere Landärzte beachteten nicht umsonst das alte Sprichwort: «Der Tod sitzt im Darm» und meinten damit die Notwendigkeit einer ausgewogenen Besiedlung des Dickdarmes mit Kolibakterien, um der Fäulnis und Vergiftung entgegenzuwirken. Da die Molke arm an Kalorien ist, wurde sie als Schlankheitsmittel geschätzt. Man muss nicht unbedingt in Eselsmilch baden, wie es die Kaiserinnen und Hofdamen am Hofe des römischen Kaisers taten. Heute genügt auch die Molke, die die Haut geschmeidig, schön und jugendhaft erscheinen lässt.

Wie ein Lebenselixier kann Molke den Menschen erneuern und seine Gesundheit wieder herstellen, denn sie enthält wertvolle Vitamine und vor allem Mineralstoffe. Sie ist reich an Kalzium, Magnesium, Kalium und verschiedenen Spurenelementen. Auch die Leber profitiert davon; sie kann sich erholen und ihre Leistungsfähigkeit mit Hilfe der Milchvitamine und Mineralstoffe steigern, ohne durch Fett gestört zu werden,

denn die Molke ist praktisch fettfrei. Es sind auch keine schädigenden Ablagerungen in den Arterien und Gelenken zu befürchten, denn Molke enthält kein Cholesterin und kann auch keine Harnsäure bilden.

Was für ein ideales Getränk! Wir wollen damit kein überschwängliches Lob für die Molke anstimmen, vielmehr liegt uns daran, sie aus ihrer Bescheidenheit herauszuholen.

Vielen von uns wird es unbekannt sein, dass es noch bis zur Jahrhundertwende zahlreiche berühmte Molkenkurorte gegeben hat, bei uns in der Schweiz in Gais, in Interlaken, im Oberengadin und am Genfersee. Damals musste die Molke frisch aus der Sennerei in die Kuranstalten und Sanatorien gebracht werden. Die Patienten mussten sie gleich am frühen Morgen trinken, sonst verdarb sie in wenigen Stunden. Wie dabei vorgegangen wurde, das erfahren wir vom Kurarzt Johann Heim aus der kleinen Ortschaft Gais im Appenzellerland:

«Auf den Alpen schickt sich um Mitternacht der Käser zum Käsen und zur Bereitung der Molken an. Sie werden geseiht, abgefüllt und durch Tücher gegen Wärmeverlust eingeschlagen. Gegen sechs Uhr morgens kommen die Sennen mit den noch warmen Molken in Gais an. Bei ihrer Ankunft wird die Kurglocke geläutet, um den Kurgästen zu melden, dass die Molken gereicht werden.»

Im Laufe der Zeit wurden die Kurorte grösser, die Kurgäste anspruchsvoller, und es war wohl auch zu umständlich, die empfindliche Molke von weither zu transportieren. Der morgendliche Molkeschoppen wurde nach und nach eingestellt und vergessen. Andere, bequemer zu beschaffende Getränke verdrängten die Molke. Jetzt steigt sie wieder in ihrem Wert. Moderne Methoden machen es möglich, dieses Milchserum haltbar zu machen, ohne den Gehalt an wertvollen Bestandteilen zu mindern. Sie müssen nicht mehr zeitig aufstehen, um sich die trinkfrische Molke aus der Sennerei zu holen. Zu jeder Tageszeit steht Ihnen eine vorzügliche Diätmolke als Getränk zur Verfügung.

Und wenn Sie im Sommer in Ihren Ferien über Almen wandern, dann lassen Sie sich von der Sennnerin frische Molke einschenken, als Durstlöscher und für Ihre Gesundheit.

Regelmässig getrunken, tun Sie schon sehr viel für Ihr Wohlbefinden. Mehr Vorteile können Sie von einem Getränk wirklich nicht verlangen.

Da es nur mehr wenige Sennereien gibt, und in den Grossbetrieben der Milchgenossenschaften keine Möglichkeit besteht, frische Trinkmolke zu bekommen, ist man heute auf die saure Molke angewiesen, die als Konzentrat zur Verfügung steht. Glücklicherweise ist dieses unbeschränkt haltbare Produkt in Drogerien, Apotheken und

Reformhäusern erhältlich. Molkenkonzentrat wird aus vergorener Molke hergestellt. Die Milchsäure selbst ist ein ganz hervorragendes Konservierungsmittel. Die saure Molke enthält alle Mineralbestandteile der frischen Molke. Sie eignet sich bestens für Trinkkuren und ist zudem ein ausgezeichneter Durststiller. Man nimmt ein bis zwei Teelöffelchen Molkenkonzentrat auf einen Deziliter Wasser. Dieses Getränk mundet angenehm säuerlich.

Über die Heilwirkungen von unverdünntem Molkenkonzentrat, besonders äusserlich bei Ekzemen und als Desinfektionsmittel für die Wundbehandlung, können interessante Erfahrungen im Buch «Der kleine Doktor» nachgelesen werden. W. G.

Zuckerkrankheit (Diabetes)

Die Tatsache ist erwiesen, dass in Gegenden, wo Nahrungsmangel, ja sogar eine leichte Hungersnot herrscht, die Zuckerkrankheit prozentual zurückgeht. Das beweist, dass die Zuckerkrankheit wesentlich damit zusammenhängt, ob der Patient jahrelang zuviel gegessen und getrunken, vor allem zuviele Kohlenhydrate zu sich genommen hat, oft aber auch zuviel Eiweiss und Fett. Wir haben deshalb früher, mit gutem Erfolg, Zuckerkranke stark auf Rohkost, und zwar Gemüserohkost, umgestellt. Auf diese Weise konnten sie wenigstens ihren Hunger stillen und genügend essen. Gemüse enthalten wenig Kohlenhydrate. Somit wird bei vorwiegend vegetarischer Ernährung eine mangelnde Insulinproduktion den Blutzucker nicht erhöhen. Um die Bauchspeicheldrüse und somit die Insulinproduktion anzuregen, gab man seit jeher Heidelbeerblättertee und Bohnenschalentee zu trinken. Diese Tees haben nicht schlecht gewirkt.

Tee aus rohem Kaffee

In letzter Zeit sind viele gute Erfahrungen mit Rohkaffee-Tee gemacht worden. Roher, ungerösteter Kaffee wird in einem Mörser oder auf einer Steinplatte zerdrückt. Aus

diesem Pulver bereitet man einen Tee zu und trinkt davon jeden Tag eine bis zwei Tassen. Wie die Indianer in Zentralamerika dies schon wussten, besteht dadurch die Möglichkeit, den Blutzucker enorm zu senken, so dass viele Patienten sogar vom Insulin freigeworden sind. Was für ein Wirkstoff im Rohkaffee steckt, ist noch nicht herausgefunden worden. Aber die Wirkung ist so zuverlässig, dass beim Anwenden dieser Rohkaffee-Tee-Methode der Blutzucker immer kontrolliert werden muss, denn er kann bis zur Norm zurückgebracht werden. Sobald der Blutzucker auf die Norm von 100 abgesunken ist, muss man aufhören, den Tee zu trinken. Erst wenn er wieder ansteigt, setzt man ihn wieder ein. So können mit der Zeit, unter steter Kontrolle, die Langerhans'schen Inseln in der Bauchspeicheldrüse dazu gebracht werden, genügend Insulin auszuschütten. Somit kann der Zuckerkranke praktisch als geheilt betrachtet werden.

Wirkungsvolles Acidum Lacticum D₆

Nun habe ich von einem sehr erfahrenen Homöopathen vernommen, dass er seit vielen Jahren gute Erfolge mit einem sehr