

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Molke oder Schotte  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551547>

### **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:** 03.05.2026

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

## Molke oder Schotte

Wenn wir den Kühen auf der Alp zuschauen wie sie sich an den kräftigen, würzigen Kräutern gütlich tun, mit sichtlichem Vergnügen weiden, dann können wir uns vorstellen, dass in der Milch, die diese Tiere leisten, nicht nur Eiweiss und Fett, sondern vor allem eine Menge Mineralstoffe und Vitamine enthalten sind. Aus Eiweiss und Fett wird Käse und Butter zubereitet, und mit der Molke oder Schotte – wie wir sie in der Schweiz nennen – die sämtliche Mineralien und Vitamine enthält, steht uns ein heilwirkendes Getränk zur Verfügung. Seit Viehhaltung und Alpwirtschaft betrieben werden, vor allem in der Schweiz, wird die Molke als heilwirkendes Getränk genutzt und geschätzt. Die süsse Molke enthält ausser den wertvollen Mineralbestandteilen Kalk, Magnesium und so weiter, auch noch Milchzucker. Lässt man die Schotte gären, ernähren sich die Milchsäurebakterien von Milchzucker, und wir erhalten wieder ein neues, diätetisches Produkt, das erstens einmal die leicht assimilierbaren Mineralien, zugleich aber auch die Vorzüge der natürlich gewonnenen Milchsäure enthält. Durch die Gärung ergeben sich zirka 2 bis 2½ Prozent Milchsäure, je nach dem, wie man die Gärung steuert. Durch Beigabe von Reinkulturen erhält man vorwiegend rechtsdrehende Milchsäure. Die Erfahrung hat gezeigt, dass diese therapeutisch wertvoller ist als die linksdrehende. Obschon sie in ihrer Aktivität etwas langsamer zur Geltung kommt, darf man ihren Wirkungseffekt nicht ausser acht lassen.

### Desinfizierende Wirkung

Milchsäure hat auch eine sehr stark desinfizierende Wirkung. Solange sie aktiv ist, können sich weder Schimmelpilze noch Fäulniserreger oder andere Mikroorganismen entwickeln. Will man die desinfizierende Wirkung der Molke erhöhen, kann man dies durch Eindicken im Vakuum erreichen. Durch vierfaches Eindicken kann man zum Beispiel ein Konzentrat herstellen, das zehn Prozent oder sogar einen noch höheren Gehalt aufweist. Mit diesem

hohen Grad an Milchsäure kann man das lästige Beissen bei Ekzemen und Hautkrankheiten durch äussere Anwendung – das heisst durch Betupfen mit einem mit Molke getränkten Wattebausch – völlig beseitigen. Dadurch kann verhindert werden, dass Patienten sich wundkratzen. Zugleich erreicht man eine Heilung von verschiedenen Hautleiden. Wer immer wieder von Katarrhen, Halsweh, Mandelentzündungen geplagt wird, findet im Molkenkonzentrat ein ganz hervorragendes Desinfektions- und Heilmittel. Man nimmt ein gewöhnliches Haarpinselchen, taucht es in Molkenkonzentrat und pinselt damit den Rachen, und soweit man sie erreichen kann, auch die Mandeln. Auf diese Art und Weise werden eine Unmenge von Bakterien und Krankheitserregern vernichtet. Mit der Zeit kann man auch ein chronisches Halsleiden zum Verschwinden bringen.

Auch bei Schürfungen und leichteren Verletzungen der Haut bewirkt man durch Betupfen mit Molkenkonzentrat ein rasches Abheilen, langwierige Entzündungen lassen sich so verhindern.

### Durststillendes Getränk

Aus einem Teelöffelchen Molkenkonzentrat und einem Deziliter Wasser lässt sich ein sehr gutes, verdauungsförderndes Getränk herstellen. Gegen den Durst ist dies viel günstiger als süsse Getränke, weil letztere in der Regel das Durstgefühl eher steigern. Die saure Molke und verdünntes Molkenkonzentrat sind auch geeignet für Zuckerkrankhe. Sie wirken vorteilhaft unterstützend auf die Bauchspeicheldrüse.

Mit Molkenkonzentrat, Quark und Joghurt sowie verschiedenen Küchenkräutern kann man eine ausgezeichnete Salatsauce kreieren, die nicht nur mundet, sondern auch verdauen hilft.

Interessant ist auch die Beobachtung, dass durch regelmässiges Trinken von verdünntem Molkenkonzentrat eine Übersäuerung beseitigt werden kann. Sehr wahrscheinlich wird durch diese natürliche Milchsäure die Fermentwirkung im Magen, vor allem das

Pepsin, angeregt und so der Normalzustand wieder hergestellt. Nicht umsonst kamen die französischen Fürsten im letzten Jahrhundert oft in die Schweiz, um ihre durch Überfütterung krank gewordenen Körper, und vor allem das Übergewicht, durch eine Molkenkur wieder in Ordnung zu bringen. Es sind alte Unterlagen gefunden worden über Gais und das Luzernbiet, die von ausgezeichneten Erfolgen mit Molken-Trinkkuren berichten.

Die saure, frische Alpenmolke wie auch das verdünnte Molkenkonzentrat haben einen

ganz hervorragenden Einfluss auf die Darmflora. Wer mit Darmstörungen, vor allem mit einer durch Medikamente verursachten Disbakterie zu tun hat, kann durch regelmässiges Trinken von verdünntem Molkenkonzentrat den Körper unterstützen und so zur Neubildung einer gesunden Darmflora beitragen.

Gesunde Milch liefert uns seit jeher nicht nur ein gutes Nahrungsmittel, sondern in Form der Molke oder Schotte auch ein vorzügliches, diätetisches Heilmittel!

### Die Gerichtsverhandlung

Auf der Anklagebank sass eine rundliche, ältere Dame, und die spannungsvolle Erwartung und das leise Geflüster im Gerichtssaal liessen vermuten, dass die Verhandlung einer Person galt, die jeder, ohne Übertreibung, vom kleinsten Kind bis zum Greis bestens kannte. Die Angeklagte zählte nämlich seit Menschengedenken zu den grössten Wohltäterinnen, bis man ihr niederträchtiges Tun zu entdecken glaubte. Gemeint ist hier die ganz gewöhnliche Butter, die gar nicht zerknirscht und reumütig auf der Anklagebank sass, sondern mit ihrer Selbstsicherheit am günstigen Ausgang des Prozesses keinen Zweifel liess. Die Anklage warf ihr etwas Ungeheuerliches vor. Ganz heimlich und unbemerkt hatte sie gesättigte Fettsäuren – um es wissenschaftlich auszudrücken – in Nahrungsmittel gemischt, die durch ihre Ablagerungen als Cholesterin zur Verkalkung der Arterien beitragen und auf diese Weise oft zu einem langsamen und in vielen Fällen zu einem plötzlichen Tod führten. Der von ihr verursachte Tod konnte lange Zeit geschickt unter dem weiten Deckmantel der Arteriosklerose, des Schlaganfalls und des Herzinfarktes verschleiert werden.

Gewisse Interessengruppen waren entrüstet, als der Richter die Klage nicht auf vorsätzliche Tötung erhob, sondern auf unbeabsichtigte Schädigung der Gesundheit. Die milde Formulierung der Anklage

kam dadurch zustande, weil der Richter selbst die gute Butter auf dem morgendlichen Weggli zu schätzen wusste und auf seinen Wanderungen gerne ein Glas erfrischende Buttermilch trank. Trotz dieser Genüsse erfreute er sich seit seiner Jugend einer ausgezeichneten Gesundheit und konnte den Anschuldigungen keinen rechten Glauben schenken. Der Verdacht der Parteilichkeit löste bei den erklärten Gegnern der Butter solche Empörung aus, dass sie dem Richter sogar mit dem Antrag auf Befangenheit drohten.

### Zeugenvernehmung

Nach mehrmaliger Betätigung der Glocke, die zur Ordnung rief, und nachdem sich die Gemüter etwas beruhigt hatten, trat der erste Zeuge in den Zeugenstand. Wie zu erwarten war, legte er ein sehr belastendes Material vor. Noch mehr, er war offensichtlich selbst zum überzeugenden Beweis für die ruchlosen Taten der Butter geworden. Mit hochrotem Kopf rang er nach Worten und nach Atem, als ob seine Brust beengt in einem Panzer steckte. Seine rechte Hand griff immer wieder zum Herzen, eine Geste, die unheilvoll eine neue Attacke befürchten liess. «Dies hat sie mir angetan» – sagte er schon ganz erschöpft und leise – «ihr Cholesterin ruinierte meine Gesundheit».