

<b>Zeitschrift:</b>	Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
<b>Herausgeber:</b>	A. Vogel
<b>Band:</b>	46 (1989)
<b>Heft:</b>	7
<b>Artikel:</b>	Schon die alten Griechen nutzten die heilbringende Wirkung der Molke
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-969735">https://doi.org/10.5169/seals-969735</a>

### 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:** 21.02.2026

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

## Schon die alten Griechen nutzten die heilbringende Wirkung der Molke

Es ist interessant zu beobachten, wie heutzutage Heilmittel, welche der Mensch schon vor Jahrtausenden kannte, die in der jüngsten Vergangenheit aber ziemlich in Vergessenheit geraten oder von der modernen Wissenschaft verdrängt worden sind, wieder neue Bedeutung erlangen. Zu diesen zuverlässigen Helfern aus der Natur ist die Molke zu zählen. Molke, in der Schweiz auch Schotte genannt, ist das «Serum der Milch». Sie fällt als flüssiger Rückstand beim Käsen an. Die Molke gilt als Nahrungs-, Heil- und Schönheitsmittel zugleich und darf auf eine weitreichende Geschichte zurückblicken, in deren Verlauf sie oft als eigentliches Wundermittel gepriesen worden ist.

So wusste man schon in der griechischen Antike um die Vorzüge der Molke als diätisches Heilwasser. Jahrhunderte später verordnete einer der grossen Ärzte seiner Zeit, Hippokrates, den Patienten Molkenkuren. Ebenso bediente sich der Leibarzt des römischen Kaisers Marc Aurel, Galenos, der Molke, um den Krankheiten der damals im Überfluss lebenden römischen Gesellschaft beizukommen. Die damaligen Molkenheilstätten wurden vornehmlich bei Darm-, Leber- und Nierenleiden, aber auch bei Arthritis oder Fettsucht aufgesucht. In der Hochblüte stand die Molkenkur aber erst vor etwa 100 Jahren. Im appenzellischen Gais etwa hatte sich ein reger Kurbetrieb entwickelt. Von den Sennen auf der Alp bei der Käseherstellung zubereitet, wurde tagtäglich im Morgengrauen die noch heisse Molke in Trögen ins Dorf hinuntergetragen und auf dem Dorfplatz den Gästen ausgeschenkt. Wandernde Musikanten spielten auf, und jede halbe Stunde gab der «Mundschenk» ein Glockenzeichen zum Trinken eines weiteren Glases Molke auf den noch nüchternen Magen. Rasch entstanden weitere Molkenkurorte im Appenzellerland, aber auch in Interlaken, im Oberengadin, am Genfersee, in Kur- und Badeorten Deutschlands und Österreichs. Zu den berühmtesten, re-

gelmässigen Molketrinkern gehörten Louis Napoleon, der Exkönig von Holland und seine Frau, Hortense Eugénie.

Da die frische Molke nicht lange haltbar ist und relativ rasch einen leichten Käseschmack annimmt, geriet sie nach der Jahrhundertwende immer mehr in Vergessenheit. Nun ist es aber gelungen, ein geeignetes Verfahren zu entwickeln, um das in der Molke noch enthaltene, eiweissreiche Kasein zu filtern. Auf diese Weise ist ein gut haltbares Molkenkonzentrat entstanden, welches – neben seinen über die Jahrhunderte von unzähligen Menschen erfahrenen Heileigenschaften – eine ganze Reihe wichtiger Mineralstoffe enthält.

Die frische Molke wird heute nach einem speziell schonenden Verfahren mit ausgewählten Bakterienkulturen milchsauer vergoren und mit der wertvollen rechtsdrehenden Milchsäure angereichert. Das Konzentrat enthält weder Fett noch Eiweiss und eignet sich deshalb auch vorzüglich für Entschlackungs- und Fastenkuren. Dabei sollte stündlich ein Glas Molke, bzw. ein mit einem Esslöffel Molkenkonzentrat versenes Glas Wasser getrunken werden, etwa drei Liter pro Tag. Abwechslungsweise können auch Fruchtsäfte getrunken oder mit der Molke vermischt werden. Eine solche Entschlackungskur kann durchaus 10 bis 15 Tage dauern, ohne dass Bettruhe nötig wäre, da das Molkenkonzentrat die nötigen Vitalstoffe enthält. Neben der Molke gehören zu einer solchen Entschlackungskur auch täglich Bewegungs- und Atemübungen sowie kreislaufanregende Therapien (Sauna oder Kneipp'sche Anwendungen). So wird der Körper im Frühjahr gründlich von allen Stoffwechselschläcken gereinigt, das Gewicht normalisiert sich, und man schöpft neue Lebenskraft.

Was dieses einfache Heil- und Nahrungsmittel für den Menschen so wirksam macht, ist wahrscheinlich seine natürliche Zusammensetzung. Man hat herausgefunden, dass die Molke stark der Urnahrung

des Menschen, nämlich der Muttermilch, ähnelt. Hervorstechend ist der hohe Gehalt an Mineralstoffen, insbesondere an Kalium, Kalzium und Phosphor. Die grünliche Färbung der Molke ist auf das Vitamin B<sub>2</sub> (Lactoflavin) zurückzuführen. Molke ist praktisch frei von Fett und Milcheiweiss, enthält jedoch zwei lebenswichtige Proteine: Albumin und Globulin, aus denen das Blutplasma des Menschen zur Hauptsache besteht. Molke ist reich an natürlichem Milchzucker, der im Verdauungstrakt schnell in Milchsäure übergeht und für eine gute Darmflora sorgt. Trotzdem hat 100 Gramm Molke nur gerade 24 Kalorien und ist ein basenüberschüssiges Nahrungsmittel.

Entsprechend ihrer vielseitigen Zusammensetzung hat die Molke auch eine Vielzahl von Wirkungen. Sie schwemmt überflüssiges Wasser und Stoffwechselabfall aus dem Körper, regt die Leberfunktion an und senkt den Cholesteringehalt des Blutes merklich. Die regelmässige Einnahme von Molkenkonzentrat verbessert die Darmflora und schafft damit

günstige Bedingungen für eine optimale Darmtätigkeit. Molke kann auch äusserlich angewandt werden, zur Pflege der Haut und ihrer Funktionen. Ein Molkenbad kann empfohlen werden bei Ekzemen, Hauthausschlag, Schuppenflechte, Pilzerkrankungen oder Hautjucken.

Wer sich an den Geschmack der Molke gewöhnt hat, wird sie als hilfreiches, tägliches Nahrungsmittel bald nicht mehr missen wollen. Etwas Molkenkonzentrat beispielsweise anstelle von Essig oder Zitronensaft in der Salatsauce mundet herrlich. Wer Zeit und Freude aufbringt, gelegentlich das eigene Vollgetreidebrot zu backen, hat die Möglichkeit, den dazu benötigten Wasseranteil mit Molkenkonzentrat anzureichern. Im Sommer können wir aus den frischen Früchten einen Saft machen und diesem etwas Molke beifügen. Schliesslich ist Molke auch noch ein natürliches, biologisches Schönheitsmittel. Wer einmal Hände und Unterarme der Käser beobachtet hat, weiß es: Molke macht die Haut wunderbar weich und geschmeidig.

(BN)

## Flüssigkeitsbedürfnis

Es wird so viel darüber geschrieben und geredet, nämlich: Wieviel Flüssigkeit brauchen wir pro Tag? Dies kann natürlich nicht generell bestimmt werden, denn diese Frage ist individuell zu beantworten. Sicher braucht jemand, der nur 50 Kilogramm schwer ist, weniger Flüssigkeit als ein anderer, der eben 80, 90 oder 100 Kilogramm wiegt. Dann kommt es auf die Außen temperatur an und auf die Tätigkeit. Wer sich körperlich betätigt und schwitzt, muss natürlich diese Flüssigkeit wieder ersetzen. In der kühlen Jahreszeit, im Winter, braucht man weniger Flüssigkeit als im Sommer, wenn der Körper mehr Feuchtigkeit verdunstet.

### Höhenlage beeinflusst Flüssigkeitsbedarf

Wenn wir uns im Tiefland aufhalten, vielleicht sogar am Meer und unter Umständen

auch schwimmen gehen, brauchen wir viel weniger Flüssigkeit als bei einem Aufenthalt im Gebirge. Man stellte fest, dass sogar im Hochgebirge auf 4000 Metern und noch höher der Flüssigkeitsbedarf wesentlich grösser ist als im Tiefland. Forscher, die bis auf 7000 Meter hinaufstiegen, berichteten, dass bei einem Mangel an Flüssigkeit mit schweren Kollapsähnlichen Erscheinungen gerechnet werden musste. Also, je höher man im Hochgebirge hinaufkommt, um so mehr muss man Flüssigkeit einnehmen. Was für eine Flüssigkeit ist nun empfehlenswert?

### Wie gesund ist Leitungswasser?

Gutes Quellwasser ist natürlich das einfachste und neutralste, wenn dies zur Verfügung steht. Das gewöhnliche Leitungswasser kann gut und schlecht sein, je nach