

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 3: Von Wasserzwergen und Meeressgiganten : die geballte Vitalkraft der Algen

Artikel: Facetten eines alten Heilmittels
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554380>

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

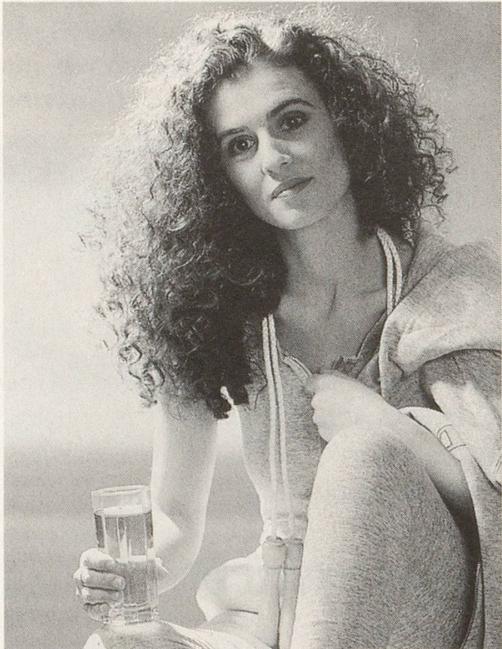
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

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

Facetten eines alten Heilmittels

Schon Hippokrates, der Urvater der wissenschaftlichen Heilkunde, kannte und schätzte die Molke. Während des Mittelalters geriet sie jedoch in Vergessenheit, und erst Mitte des 18. Jahrhunderts wurde sie als Nahrungs- und vor allem Heilmittel wiederentdeckt – um nach einer kurzen, aber heftigen Blüte erneut der Vergessenheit anheimzufallen. Seit einigen Jahrzehnten hat sich die Molke ihren Platz als wirksames natürliches Heilmittel bei Verdauungsbeschwerden und verschiedenen anderen Stoffwechselstörungen definitiv erkämpft.



Eine Trinkkur in einem der berühmten Molkenkurorte Gais, Heiden, Ischgl oder Kreuth oder bei sich zu Hause: Das Mittel, um den Körper in Schwung zu bringen.

Schotte, Sirte, Milchserum oder Molke heißt das Restprodukt, das bei der Käseherstellung anfällt: Ein milchwässriger Saft, der es in sich hat. Der im 18. Jahrhundert berühmte Schweizer Arzt Tissot schrieb dazu: «*Die Molken sind wegen der beraubten Bestandteile der Butter und des Käses (und des Ziegers), und weil sie der wässeriche Theil der Milch sind, ihre Salz und all' ihren Butter enthalten, das allergelindeste verdünnende und das allergelindeste und mächtigste eröffnende Mittel.*» Auch J. H. Heim, Verfasser eines 1844 erschienenen «*Molken-Büchleins*», konnte sich kaum zurückhalten: Gleich seitenweise zählt er innerliche und äußerliche Heilanwendungen der «*Sennaschotta*» auf. Noch erstaunlicher ist, dass sich daran seit den grossen Zeiten des Molkentourismus im Appenzellerland im letzten und vorletzten Jahrhundert nur wenig geändert hat. Auch die Herstellung der Molke ist mehr oder weniger dieselbe geblieben.

Kurmolke: So wird sie gemolken

Der Rohstoff der Molke ist die frische Milch. Während des Käseprozesses gerinnt das Milcheiweiß zu Klumpen, die vom Käser mit der Harfe zerteilt werden. Danach wird das Milcheiweiß – aus dem später Käse wird – mit einem grossen Tuch eingefangen. Zurück bleibt eine helle, gelblichgrüne Flüssigkeit: die süsse Molke. Sie wird mit ausgewählten Bakterienkulturen milchsauer vergoren und mit rechtsdrehender L(+)-Milchsäure angereichert. Um daraus die natürlichen Molkenprodukte zu machen, die heute im Handel sind, wird die vergorene Molke enteiweisst und schonend unter Vakuum aufkonzentriert. Sie enthält nun weniger Eiweiß als Milch und besitzt all die Inhaltsstoffe, deren bewährte Heilwirkung den Ruf der Molke ausmachen: Vitamin B (Riboflavin), Kalzium, Phosphor, Immunglobuline, Eisen, Milchzucker und, in etwas konzentrierter Form, Orotsäure. In einem Kilo Molkepulver sind insgesamt 61 Gramm Mineralsalze enthalten, aber keine Stoffe, wie z.B. Kasein und Butterfett, die der Körper nur schwer verarbeiten kann.

Auch die A.Vogel-Kur basiert auf den Heilkräften der Molke. Lesen Sie dazu das Buch «*DIE A. VOGEL-KUR*» oder den neuen «*GESUNDHEITS-RATGEBER VON A. VOGEL*». Beide Bücher sind erhältlich beim Verlag A.Vogel – bitte benutzen Sie den Bücherbestellschein am Hefthecke.

Wundermittel für die Gesundheit, Wohltat für die Haut

Als Trinkkur steht die Molke in einer jahrhundertealten Tradition. Sie entschlackt den Körper und sorgt für ein gesundes Darmklima. Gleichzeitig entlastet sie, dank der Orot- und vor allem der rechtsdrehenden L(+)-Milchsäure, Darm und Leber, verbessert die Wasserausscheidung und trägt dazu bei, erhöhte Blutdruckwerte zu normalisieren. Die rechtsdrehende Milchsäure kommt nicht nur in der Molke, sondern auch in anderen sauer vergorenen Milchprodukten wie Joghurt (s. auch Seite 11/12), Dickmilch, Kefir, Buttermilch sowie in Sauerkraut, vergorenem Gemüse oder Molkosan vor. Sie vereinigt sich im Darm mit anderen nützlichen Bakterien und besitzt desinfizierende Eigenschaften. Durch ihre positive Wirkung auf die Darmflora und den Stoffwechsel stärkt die Milchsäure unser gesamtes Immunsystem. Die feinsäuerlich schmeckende Molke eignet sich sowohl zu einer Trinkkur als Unterstützung einer Diät wie auch als gesunder Durstlöscher für die ganze Familie.

Auch als Kurbad ist die Molke ein kleines Wundermittel. Bei Hautkrankheiten, juckenden Ausschlägen, Flechten und Ekzemen hat sie sich immer wieder bewährt. Um Hautunreinheiten sowie Fusspilz zu beseitigen, kann man die Stellen mit einem mit Molke getränkten Wattebausch betupfen. Bei chronischen Katarrhen, Hals- und Mandelentzündungen hilft es, Rachen und Mandeln regelmässig mit einem in Molke getauchten Haarpinselchen zu bestreichen oder zu gurgeln. Mit wenig Wasser zu einer Paste angerührt, eignet sich das Molke-Pulver auch für eine Gesichtspackung. Die gesunde Haut bedankt sich dafür mit einem strahlenden Aussehen. Die Paste auf das Gesicht auftragen und nach wenigen Minuten mit lauwarmem Wasser abwaschen.

Achtung: Bei allen Vorteilen im Zusammenhang mit der Molke ist eine Einschränkung zu beachten: Für Menschen mit einer Milchzuckerempfindlichkeit ist Milchserum nicht geeignet.



Molke ist ein natürlich-milder, hautfreundlicher Badezusatz und eine ideale Paste für eine sanfte Gesichtsmaske.

Molke für Gesundheit und Schönheit

Es gibt eine ganze Reihe von Molkenprodukten, die sich für eine Vielzahl von Anwendungen eignen. Neben dem bekannten Molkosan von A.Vogel, dem natürlichen, eiweiss- und fettfreien Molkenkonzentrat, sind insbesondere die von der Firma Biokosma vertriebenen Enirex Molke-Produkte zu erwähnen. Molkosan ist durch seinen Gehalt an rechtsdrehender L(+)-Milchsäure und an lebenswichtigen Mineralstoffen besonders wertvoll für die Verdauung und besitzt auch eine

stark desinfizierende Wirkung, die die Bildung von Schimmelpilzen (z. B. der gefürchteten *Candida albicans*) verhindern.

Die Enirex-Trinkmolke gibt es in den Geschmacksvarianten Vanille, Schokolade und Erdbeer. Das getrocknete Serum der Milch gibt es auch als Seramo Molke-Trinkkur sowie – als Badezusatz – als Seramo Molke-Kurbad. Molkosan sowie die Enirex- und Seramo-Produkte von Biokosma sind in Reformhäusern, Naturkostläden und allen Apotheken erhältlich.