

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 3: Kreativität macht das Leben reicher : vom Sinn schöpferischen Tuns

**Artikel:** Leib- und Magengerichte : Molke und Joghurt  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557690>

### **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:** 02.05.2026

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

*Im folgenden Artikel wird viel von Bakterien die Rede sein. Ich weiss nicht, wie es Ihnen geht - mir persönlich rieselt bei dem Stichwort «Bakterien» unwillkürlich eine kleine Ekel-Gänsehaut den Rücken herunter. Beim Buchstabieren der komplizierten Namen der kugel-, stäbchen- und schraubenförmigen Spaltpilze wird mir auch nicht besser. Erst wenn ich meine kleinen grauen Hirnzellen in Bewegung setze, wird mir bewusst, dass Bakterien nicht nur Krankheits- und Fäulniserreger sind, sondern unentbehrliche Stoffwechselprozesse ankurbeln - und zwar überall in der Natur. Fassen Sie sich also ein Herz und lesen Sie, wie ungeahnt wichtig es für uns alle ist, gute Beziehungen zu den «richtigen» Bakterien zu pflegen.*

### Leib- und Magengerichte: Molke und Joghurt



Probleme mit Leib und Magen, mit Darm und Verdauung sind ebenso alltäglich wie lästig und quälend. In Nahrungsmitteln enthaltene Bakterien können nicht nur die Darmflora - und damit viele Verdauungsstörungen - günstig beeinflussen, sondern auch das gesamte Immunsystem. Im Sauerkraut, im Joghurt, in Kefir oder Dickmilch beispielsweise tummeln sich Bakterien, die im Darm eine segensreiche Wirkung entfalten. Speziell die mit Probiotik-Bakterien hergestellten Produkte unterstützen das mikrobielle Gleichgewicht im Dickdarm. Auch Molke und Buttermilch stärken aufgrund des Milchsäuregehalts die Darmflora und damit das Ensemble der körpereigenen Abwehrkräfte.

Wer schon mal tüchtig verstopft war – oder es sogar häufig ist – weiss, wie quälend das ist. Wer unter häufigem Durchfall leidet, ist genauso schlecht dran. Das ist schon schlimm genug, doch die Probleme beschränken sich ja nicht allein auf den Verdauungstrakt, sondern wirken sich auf die ganze gesundheitliche Verfassung aus. Weil lebenswichtige Nährstoffe unzureichend resorbiert werden, haben die Betroffenen mit Müdigkeit, Gereiztheit, Nervosität und Kopfschmerzen zu kämpfen. Chemische Medikamente sind in diesen Fällen die schlechteste Lösung, denn sie zehren das für die Verdauung wichtige Kalium auf und schädigen die gesamte Darmflora (das gilt auch für pflanzliche «Darmpeitschen» wie Senna oder Aloe).

### **Gesundheit geht durch den Magen (in den Darm)**

Der Dickdarm wird von Millionen von Bakterien bevölkert. Entscheidend für eine gesunde Darmflora sind säurebildende Keime. Ist für eine normale Verdauung die gesamte Ernährung (frisch! roh! vollwertig!) von grosser Bedeutung, so ist für das richtige Mass an säurebildenden Keimen die Milchsäure quasi unerlässlich.

Milchsäurebakterien kann nicht nur jeder ganz einfach zu sich nehmen, nein, sie lassen sich sogar lust- und genussvoll verspeisen. Von allen milchsäuren oder milchsauer vergorenen Produkten sollen hier zwei ganz besonders hervorgehoben werden: die gute alte Molke und das neu gestylte Probiotik-Joghurt, die sich trefflich ergänzen.

### **Molkosan – «Hansdampf in allen Gassen»**

Frische Molke ist kaum noch erhältlich, da sie nach der Herstellung nur wenige Stunden lang geniessbar ist. Das in der Frischmolke enthaltene Eiweiss, das Kasein, verursacht nach kurzer Zeit einen nicht sehr angenehmen käsigen Geschmack. Für das flüssige Molkenkonzentrat *Molkosan* werden in einem schonenden Verfahren Milchfett und Eiweiss herausgefiltert, sodass es gut haltbar ist. Zusätzlich wird rechtsdrehende Milchsäure angereichert, das ist, im Gegensatz zur linksdrehenden, *die* Form, die physiologisch am wertvollsten ist und direkt vom Körper verwertet werden kann.

Molke enthält viele Vitamine, Mineralstoffe – insbesondere Kalium und Kalzium – wichtige Aminosäuren, Orotsäure (fördert die Aufnahme der Mineralien) und, wie gesagt, die wertvolle Milchsäure. Milchsäure verhindert, dass sich unerwünschte Bakterien ansiedeln, sie kann Krankheitskeime abtöten, und im Darm blockiert sie Gär- und Fäulnisprozesse. Auch der Säureschutzmantel der Haut besteht zu einem grossen Teil aus Milchsäure. So ist es zu erklären, dass Molke bzw. Molkenkonzentrat sowohl innerlich bei Störungen im Darm als auch äusserlich bei Hautkrankheiten die Beschwerden lindern und Heilungsprozesse fördern kann.

Ist das Immunsystem geschwächt, sei es durch Infektionskrankheiten, chronische Leiden oder Krebs, sei es durch den notwendigen oder missbräuchlichen Einsatz bestimmter Medikamente (Breitspektrum-Antibiotika, Kortison, Magensäureblocker u.a.), be-

*Gesäuerte Milchprodukte sind leichter verdaulich als frische Milch. Kinder und Erwachsene, die auf das Eiweiss der Kuhmilch allergisch reagieren, und auch all jene, die unter einer Milchzucker-Unverträglichkeit (Lactose-Intoleranz) leiden, kommen mit gesäuerten Milchprodukten meist gut zurecht.*

### **Hätten Sie's gedacht?**

Zwar ist im Zusammenhang mit Molke und Joghurt von *sauren* Milchprodukten und *Milchsäure* die Rede, doch wirken Molke und zuckerfreies Joghurt letztlich *basisch*, denn im *gesunden* Stoffwechsel werden die Säuren in Basen umgewandelt.

steht das Risiko zusätzlicher Pilzkrankungen (Mykosen). Durch die regelmässige innerliche und/oder äusserliche Anwendung von verdünntem Molkosan (1:5) können übermässige Pilzbesiedlungen, z.B. mit dem Hefepilz *Candida albicans*, in Schach gehalten werden.

### Ein ganz besonderer Saft für die (Frühjahrs-)Kur

Molke-Trinkkuren bringen nicht nur neue Fitness, Entlastung, Entschlackung und schöne Haut. Nein, das einfache Naturheilverfahren ist vor allem auch angezeigt bei: Übergewicht, erhöhten Blutdruckwerten, ernährungsbedingten Stoffwechselstörungen, chronischen Erkrankungen von Leber und Galle, Darmfunktionsstörungen und chronisch-entzündlichen Erkrankungen der Haut.

Trinken Sie dreimal am Tag ein Glas (Mineral-)Wasser oder frischen Fruchtsaft mit einem Esslöffel Molkosan, und Sie werden die wohltuende Wirkung schon nach kurzer Zeit spüren.

## Von Fall zu Fall: Hilfreiche Molke

**Akne:** Verdünntes Molkenkonzentrat reinigt und desinfiziert.

**Angina:** Zur Desinfizierung gurgeln oder den Hals auspinseln.

**Blähungen:** Eines der erfolgreichsten Anwendungsgebiete von Molke. Bringt schnelle Erleichterung und dauerhafte Hilfe ohne Nebenwirkung.

**Blasenentzündung:** Die Ausbreitung krankmachender Keime wird gebremst.

**Bluthochdruck:** Hilft dem Organismus Fett abzubauen, das Blut zu verdünnen, Salz und Wasser im Gewebe herauszuschwemmen.

**Candida albicans:** Eine Wasser-Molkosan-Mischung, getrunken oder aufgetragen, hilft bei Mykosen auf der Haut, in der Scheide und im Darm.

**Cholesterin:** Die deutsche *Heikenberg*-Studie zeigt, dass nach 3wöchiger Trinkkur die Triglyceride im Blutserum und das Cholesterin – je nach Patient – zum Teil erheblich sanken.

**Darmentzündung:** Die rechtsdrehende Milchsäure der Molke unterstützt die Sanierung der Darmflora.

**Diät:** Fördert den Abbau überflüssiger Fettreserven.

**Ekzeme:** Reinigende und entgiftende Wirkung.

**Energiemangel:** Bessere Resorption von Vitaminen.

**Entschlackung:** Molkosan enthält weder Fett noch Eiweiss und eignet sich deshalb vorzüglich für Diät- und Fastenkuren.

**Fusspilz:** Wirkt zuverlässig gegen Fusspilz. Mit Molkenkonzentrat getränkte Watte über Nacht aufbinden.

**Gicht:** Hilft, die normale Funktion der verschiedenen Stoffwechselforgänge wiederherzustellen, was die Harnsäure-Depotbildung verringert. Bei akuten Gichtschüben bringt eine Molkenkur schnelle Erleichterung.

**Haut:** Macht die Haut zart, weich und geschmeidig.

**Hautausschläge:** Molkebäder bei Schuppenflechte und Pilzkrankungen. Hautjucken wird gelindert.

**Krämpfe:** Molke führt direkt verwertbares Magnesium, Kalzium und Kalium zu.

**Leber:** Regt die Leberfunktionen an.

**Nieren:** Die Entlastung der Nieren ist eine der wichtigsten Indikationen, auch bei Nierensteinen.

**Oedeme:** Unterstützt den Organismus bei der Ausschwemmung von überflüssigem Wasser und hilft deshalb bei der Beseitigung von Schwellungen.

**Verstopfung:** Molke – oder wie die Franzosen sagen: *petit lait*, kleine Milch – wirkt anregend auf die Verdauung und fördert die Peristaltik.

## Joghurts der dritten Generation

Was sie anders macht, sind neue Milchsäurebakterien (nach den herkömmlichen Joghurt- und später den Bifidus-Bakterien). Was der Gaumen nicht zur Kenntnis nimmt, für die Darmgesundheit aber wesentlich ist: Diese Milchsäurebakterien erreichen den Darm lebend.

Gewöhnlicher Joghurt ist dagegen vergleichsweise wertlos, denn er enthält keine Bakterien, welche die Säure- und Gallen-Duschen im Magen lebend überstehen. Die neuen probiotischen (*pro bios* = für das Leben) Bakterien sind enorm widerstandsfähige Mikroorganismen, die den sauren Attacken im Magen trotzen und in den Dickdarm gelangen. Erst dort ist ihr eigentliches Tätigkeitsfeld, erst in der Darmflora entfalten sie ihre positive Wirkung. Sie helfen, die nützlichen Darmbakterien zu verstärken und die Darmwand gegen schädliche Keime abzuschirmen.

Einige Joghurthersteller propagieren, die neuen Generationen von Bakterienstämmen wie *Bifidobakterien*, *Lactobazillus acidophilus* oder *LC 1* hätten die Fähigkeit, sich dauerhaft in der Darmwand einzunisten und sich dort zu vermehren. Diese Theorie ist umstritten. Andere Produzenten weisen darauf hin, dass auch die lebenden Bakterien nur wirken, wenn sie regelmässig eingenommen werden. Milchsauer konservierte Lebensmittel wie z.B. Sauerkraut, milchsauer vergorene Gemüse oder Gärgetränke sowie gesäuerte Milchprodukte sollten daher in der Ernährung möglichst regelmässig vertreten sein.

## Frisch und fröhlich selbstgemacht: Qualität pur

Auch Probiotik-Joghurt kann man selbst herstellen. Solche Joghurts sind nicht nur billiger, sondern so rein, so frisch und so unvergleichlich im Geschmack, dass die Industrieware nicht mithalten kann. Als Starterkultur eignet sich (gefriergetrocknetes) Bionic Vital-Ferment, das lebende *Lactobazillus acidophilus* und zwei verschiedene *Bifidobacteria* enthält - also die nützlichen Keime, die natürlicherweise im menschlichen Darm vorkommen.

Denken Sie also daran: Die Leib- und Magengerichte Molke und Joghurt sind nicht nur gesunde Speisen für Leib und Magen, sondern unterstützen auch die Stärkung des gesamten Immunsystems.

• IZR

## Was ist probiotischer Joghurt?

Normalerweise wird Joghurt aus erhitzter (90 °C), pasteurisierter Kuhmilch hergestellt, die mit Milchsäurekulturen von *Streptococcus thermophilus* und *Lactobacillus bulgaricus* beimpft wird. Probiotische Joghurts werden ebenfalls aus pasteurisierter Milch hergestellt, enthalten aber lebende Keime, die den Magen in grosser Zahl unbeschadet passieren und lebend den Darm erreichen. Dort sollen sie

- ◆ das Wachstum krankmachender Keime hemmen,
- ◆ beispielweise den Hefepilz *Candida albicans* auf ein unschädliches Normalmass zurückdrängen,
- ◆ die Sanierung der Darmflora nach der Einnahme von Antibiotika, Chemotherapie und Bestrahlung unterstützen,
- ◆ die Verdauung sanft regulieren,
- ◆ verschiedene Durchfallerkrankungen schnell abklingen lassen,
- ◆ die Aktivität der Fress- und der Helferzellen des Immunsystems verstärken und
- ◆ die Verwertung und Verdauung von Lactose (Milchzucker) verbessern.