Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 4: Wieviel Wasser braucht der Mensch?

Artikel: Die drei (wichtigsten) Gründe, Molke zu trinken
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557778

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: 23.01.2026

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

Die drei (wichtigsten) Gründe, Molke zu trinken

Molke trinken – das klingt nach Anno dazumal, erinnert an die Zeit als die Sennen in der Morgendämmerung mit der frisch-warmen Molke ins Tal kamen, und die Kurgäste sich in aller Früh von einer Glocke wecken liessen, um den nur wenige Stunden haltbaren Heiltrunk frisch zu schlürfen. Die damals in die k.& k. (Kuh & Käse) Molke-Hochburgen im Appenzell anreisenden «Fürstlichkeiten und anderen Honorablen» wussten die wohltuenden Wirkungen der Molke sehr zu schätzen. Was Anno Biedermeier schon vielerprobt und altbewährt war, wird heute von jungen Leuten wiederentdeckt und gilt als Vital-Drink, der es in sich hat.

Die Sonne bringt es an den Tag – wenn der Frühling und erst recht der Sommer die kleinen Pölsterchen an Bauch und Schenkeln ungnädig zum Vorschein bringen, dann ist es Zeit, etwas abzuspecken. Nichts gegen ein paar Pfund Übergewicht, wenn sie Ihnen nicht die Laune verderben und Sie sich dabei (noch) wohlfühlen. Diejenigen, für die weniger Ballast mehr Lebensfreude bedeutet, sollten den folgenden Tipp ausprobieren.

Das tägliche Glas Schlankheit für Pfunds-Kerle und -Girls

Das Wichtigste ist jetzt eine Nahrungsumstellung. Fertiggerichte mögen bequem sein – gesund sind sie nicht. Bei der industriellen Verarbeitung fallen oft wertvolle Nährstoffe weg, dafür sind sie reich an Salz und Fett. Also Finger weg von fix-und-fertig!

In dieser Jahreszeit verführen nicht nur Spargel und neue Kartoffeln zu lustvollen Diätmahlzeiten, auch frische Gemüse und einheimische sowie exotische Früchte erleichtern die schnelle Küche und machen ausserdem noch schlank und fit.

Auf die Schützenhilfe der Molke und des Milchserums sollten Sie dabei keinesfalls verzichten: sie bringen den Stoffwechsel auf Touren und helfen, überflüssige Depots an Eiweiss- und Fettreserven abzubauen. Trinken Sie morgens, mittags und abends ein Glas Wasser mit einem Esslöffel Milchserumkonzentrat (vergessen Sie dabei aber nicht, ausserdem noch reichlich Wasser, Mineralwasser, Früchte- oder Genusstee zu konsumieren). Falls Sie den leicht säuerlichen Geschmack nicht so gern haben, mischen Sie zusätzlich Frucht- oder Gemüsesaft darunter. Sie werden sehen, bald stellt sich ein Gefühl von Leichtigkeit, Wohlbefinden und neuer Vitalität ein.

Molke, der das Eiweiss und das Fett entzogen wurde, bezeichnet man als Milchserum.

Gehört zu Ihrer Mahlzeit ein Salat, lassen Sie den Essig weg und würzen die Sauce stattdessen mit dem Milchserumkonzentrat. Es wird z.B. bei der Trennkost zur «neutralen» Lebensmittelgruppe gerechnet.

Das tägliche Glas Gesundheit für Drückeberger und Aufgeblähte

Verdauungsschwierigkeiten und Verstopfung bestimmen die gesundheitliche Verfassung von Millionen. Jeder zehnte Erwachsene verbringt eine Stunde pro Tag mit Nachdenken oder Lesen – auf dem Klo! Molke wirkt anregend und regulierend auf die verschiedenen Stoffwechselfunktionen, entlastet Magen und Darm und fördert die Ausscheidung von Körperschlacken.

Beim Milchserumkonzentrat von A.Vogel wird die frische Molke mit ausgewählten Bakterienkulturen milchsauer vergoren und schonend konzentriert. Das Milchserumkonzentrat enthält, wie gesagt, *kein Eiweiss* und *kein Fett mehr*, belastet also den Verdauungstrakt nicht. Die wertvollen Mineralstoffe der Molke wie Kalium und Kalzium bleiben erhalten. Weil der süsse Milchzucker in sauer schmeckende rechtsdrehende L(+)-Milchsäure umgewandelt wird, verursacht der Prozess der Haltbarmachung den veränderten Geschmack. Die im Milchserumkonzentrat von A.Vogel reichlicher als in der Molke vorhandene L(+)-Milchsäure nimmt im Stoffwechsel eine zentrale Stellung ein. Neben der Energiegewinnung dient sie als Ausgangssubstanz für die Bildung von Glukose, Fettsäuren und Hormonen. Sie unterstützt auch die Entwicklung einer gesunden Darmflora, fördert die Peristaltik und hemmt das Wachstum von Fäulnisbakterien. So wird man nicht mehr durch Blähungen blamiert oder Verstopfung gequält.

Verfallen Sie nicht dem Irrtum, Abführmittel sorgten für eine schnelle Passage durch den Magen-Darmtrakt und hätten einen verdauungsfördernden Effekt. Ganz im Gegenteil: bei längerer Einnahme entziehen sie dem Körper Kalium und der Mineralmangel kann eine Erschlaffung des Darms zur Folge haben. Also greifen viele wieder zu Abführmitteln …

Molke mit Mehrwert

Auch äusserlich angewendet, entfaltet die Molke viele gute Eigenschaften. Molkebäder wirken entspannend und lindern Ekzeme, juckende Ausschläge, Hautpilze und Flechten. Die im natürlichen Säureschutzmantel der Haut vorkommende Milchsäure sorgt mit dafür, dass sich keine unerwünschten Bakterien auf der Haut ansiedeln, und rechtsdrehende Milchsäure ist, wie schon erwähnt, im Milchserumkonzentrat von A.Vogel noch angereichert. Milchserumkonzentrat (im Voll- oder Fussbad oder verdünnt mit dem Wattebausch aufgetragen) macht die Haut nicht nur zart, klar und geschmeidig, sondern hilft bei Unreinheiten und anderen Problemen der Haut. • IZR

Wissenschaftler in Australien fanden heraus, dass Molke die Heilung von Wunden bei Tieren eindrucksvoll beschleunigt. «Molke ist», so sagen die Forscher, «ein natürlicher Cocktail von Wachstumsfaktoren, der bei Tieren besser wirkt als alle bisher bekannten Medikamente.»
Für die Anwender von A.Vogel's Molkosan ist das nichts Neues. Zahlreiche Erfahrungsberichte bestätigen die Erfolge z.B. bei Ekzemen und Wunden.