

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 58 (2001)
Heft: 4: Kuren mit Moor und vielem mehr

Artikel: Das Auf und Ab mit der Molke
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557603>

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: 11.01.2026

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

«Der Ort, an welchem mit günstigstem Erfolg die Molkenkur unternommen wird, ist jedenfalls eine Alpengegend von mässiger Höhe, und durch die Lage der Berge von Winden geschützt. Hier ist nicht nur die Luft rein, balsamisch und kräftigend, sondern auch die Milch um Vieles besser», schrieb ein ungarischer Arzt im Zusammenhang mit dem «medizinischen Gebrauch» der Molke.



Molke entsteht bei der Gerinnung von Milch und fällt als Nebenprodukt bei der Käseherstellung an. Die wässrige, gelb-grüne Flüssigkeit ist Geschmacksache, hat aber einiges zu bieten. Wurde sie früher bei Stoffwechselerkrankungen verordnet, gilt sie heute vor allem als Schlankmacher und Schönheitsmittel und festigt ihren Ruf als neues Wellness-Elixier.

Kaum ein anderes Naturheilmittel verzeichnete in seiner Laufbahn so viele Höhen und Tiefen wie die Molke. Schon um 400 v. Chr. empfahl der griechische Arzt Hippokrates seinen Patienten Milchserum von Ziegen, Schafen und Kühen. Damals liess man die kochende Milch mit Feigensaft und Essig gerinnen und trank die so gewonnene Molke. 500 Jahre später entstand zwischen Neapel und Salerno auf dem Monte de la Torre ein Molke-Kurort, dessen Gäste sich von dem sauren Saft Linderung bei Verstopfung, Übergewicht, Arthritis und Nierenbeschwerden erhofften. Auch wer nicht unter Darmstörungen und überzähligen Pfunden litt, profitierte von der Molke. Viele Römerinnen versprachen sich von Beauty-Wochen auf dem «Molkeberg» eine schöne Haut und ein gesundes Aussehen.

Rein in die Versenkung, raus aus der Versenkung

Später ist in den historischen Quellen kaum mehr etwas über die Molke zu finden. Erst im Mittelalter taucht das Käsewasser wieder als Heilmittel gegen Rheumatismus, Verdauungsstörungen und Hautkrankheiten auf. In der zweiten Hälfte des 17. Jahrhunderts entdeckten einzelne Ärzte die gesundheitsfördernde Wirkung der Molke wieder – unter ihren Befürwortern war auch der berühmte Chris-

toph Wilhelm Hufeland, Leiter des preussischen Gesundheitswesens und Leibarzt von Königin Luise, der sich als Vorkämpfer für eine vorbeugend-diätetische Medizin hervortat.

High society

Ab dem 18. Jahrhundert ging es dann mit dem Molketrinken so richtig los. Dazu beigetragen hat nicht zuletzt die Geschichte einer «Wunderheilung», die in der Chronik des Schweizer Kurortes Gais im Appenzellerland aufgezeichnet ist: Im Jahre 1749 fand hier ein brustkranker (wahrscheinlich tuberkulöser) Patient aus dem Kanton Zürich, der von den Ärzten als hoffnungslos aufgegeben worden war, durch eine Kur mit Alpenziegenmolke in kurzer Zeit vollständige Heilung. Der Erfolg sprach sich nicht nur bei den Ärzten in Zürich und Umgebung herum – Gais wurde ein international berühmter Kurort und bald nutzten auch andere Orte im Appenzellerland und in der Schweiz die Heilkraft der Molke. «Schottengäste» waren u.a. Königin Paulina von Württemberg und der holländische Exkönig Louis mit seiner Gemahlin Hortense.

Der Boom erreichte bald auch Bayern, Preussen und Südtirol, wo ebenfalls Molke-Kurorte entstanden. Zu den Molketrinkern gehörten auch König Max von Bayern, die russische Zarin und Kaiser Franz Joseph mit seiner Sissi. Doch nach dem Ersten Weltkrieg verschwand das Naturheilmittel wieder von der Bühne. Molke diente gerade noch als Schweine- und Rinderfutter.

Schotte, Sirte oder Milchserum sind weitere Bezeichnungen für die Molke.

Modern times

In den Notzeiten des Zweiten Weltkriegs erinnerte man sich an das «Abfallprodukt» und stellte aus Molke Bier, Butter und Brotaufstriche her. Ab 1970 beschäftigten sich wieder mehr Therapeuten und Ärzte mit dem Heilmittel. Eine wichtige Rolle dabei spielte der deutsche Arzt und Ernährungswissenschaftler Dr. Helmut Anemüller, der sich für die Wiedereinführung altbewährter Molketrinkkuren einsetzte und diese Kuren wissenschaftlich begleiten liess. *Lesen Sie weiter →*



Die Renaissance des Molketrinkens begann im 18. Jahrhundert. Das liebliche Appenzellerland empfing die ganze Welt und die Crème de la crème des europäischen Hochadels. Die frische Ziegenmolke wurde schon früh morgens zunächst auf den Dorfplätzen, später in Gasthäusern und Hotels ausgeschenkt.