

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 3: Hören und Hörverluste

Artikel: Gesund in den Frühling mit Molke
Autor: Bankhofer, Hademar / Weiner, Christine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554555>

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: 22.02.2026

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

Gesund in den Frühling mit Molke

Professor Hademar Bankhofer, einer der populärsten Medizinjournalisten, ist Millionen von Lesern, TV-Zuschauern und Radiohörern ein Begriff. Mit seinem Wissen und seinem Charme eroberte er auch die Herzen all derer, die das Fest zum Jubiläum «100 Jahre A. Vogel» in Teufen besuchten. GN-Mitarbeiterin Christine Wiener befragte ihn zum Thema Frühlingskur und Molke.

GN: *Herr Bankhofer, ist der Frühling auch für Sie eine ganz besondere Zeit?*

Prof. Bankhofer: Ja klar! Der Frühling ist die Zeit des Aufbruchs, für den Körper und für die Seele. Wir fühlen uns frisch, munter, streben nach Erneuerung, dem Sommer, und Herausforderungen werden mit ganz neuer Kraft angenommen. Mir geht es so wie anderen Lesern: ich würde am liebsten den Winterspeck von mir werfen, nur leider geht das nicht so leicht. Man muss etwas dafür tun und deswegen kommen besonders jetzt viele Menschen auf die Idee, eine Fastenkur zu machen, stellen ihre Ernährung «auf gesund» um oder legen zumindest ein paar gesunde Tage ein. Altes will losgelassen werden, auch Schlacken und unnötige Kilos. Molke ist da ein hervorragendes Produkt, um diesen Prozess zu forcieren und nachhaltig zu unterstützen. Wie jede Jahreszeit hat jedoch auch das Frühjahr seine klimatische Besonderheit, auf die wir achten sollten. Im Frühling ist das die Wechselhaftigkeit des Wetters. Sonnenschein, Regen, Sturm, Schnee und dann wieder sehr warme Tage reihen sich in bunter Folge aneinander. Gerade in den Tagen, in denen das Wetter besonders unbeständig ist, sollten wir auf genügend Flüssigkeit achten. Ein Getränk ist für mich da ganz besonders: Die Molke! Ich selbst liebe sie in dieser Jahreszeit. Molkegetränke schmecken nicht nur, sondern sind obendrein auch sehr gesund. Molke mit Orangensaft vermischt ist zum Beispiel unglaublich erfrischend.

GN: *Seit wann kennen wir Molke?*

Prof. Bankhofer: Seit Menschen Milch zu Butter oder Käse verarbeiten, gewinnen sie auch Molke. Molke ist bereits in der griechischen Antike bekannt. Besonders in der Medizin hatte sie dort einen sehr hohen Stellenwert. Schon der griechische Arzt Hippokrates, der Begründer der wissenschaftlichen Heilkunde und somit «Vater der Medizin», verordnete Molke bei Gicht- und Lebererkrankungen. Er kannte die Kraft der Molke bei Entschlackung, Regeneration und beim Aktivieren der Stoffwechselkräfte. Schon zu Zeiten von Hippokrates waren Fastenkuren mit Molke modern. Die ersten wissenschaftlichen Abhandlungen über die Molke finden wir im 18. Jahrhundert. Besonders die Universitäten Freiburg und Basel haben sich mit der Molke und ihren heilenden Eigenschaft beschäftigt. Kaum waren diese Erkenntnisse veröffentlicht und allen interessierten Menschen zugänglich, setzte ein derartiger Molke-Boom ein, dass in der Schweiz, Österreich und Deutschland Molke-Kurorte wie Pilze aus dem Boden schossen. Als prominente Molke-Kurgäste sind so z.B. der österreichische Kaiser Franz Joseph und seine Gemahlin Sissi bekannt. Jedes Jahr reisten sie nach Bad Ischl, um sich dort einer Molkekur zu unterziehen.

GN: *Und heute? Wann tut Molke besonders gut?*

Prof. Bankhofer: Die Indikationen für eine Molkekur sind breit. Es kann eine allgemeine Müdigkeit oder Darmträgheit der Auslöser sein, oder die betroffenen Menschen leiden an Ablagerungen in der Leber, Gelbsucht, Nierenerkrankungen, Blasenentzündungen, Herz-Kreislauferkrankungen, Gelenksbeschwerden oder Hauterkrankungen wie Ekzemen, Akne oder Furunkeln. Klassische Molkekuren werden mit flüssiger Molke durchgeführt. Heute verwenden aber viele Menschen, die eine Molkekur durchführen, Pulver oder Granulat. Die Molke ist in diesen Produkten so schonend verarbeitet, dass die wertvollen Bestandteile der Flüssigmolke vollständig erhalten bleiben.

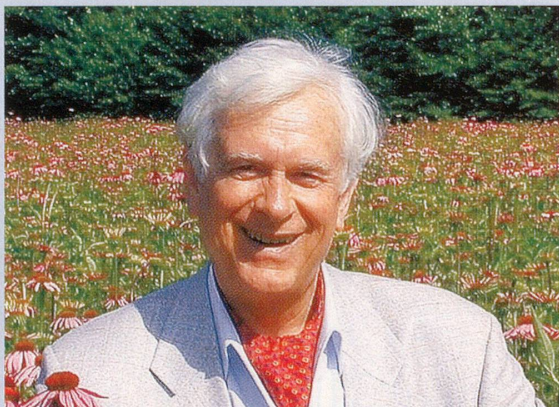
In früheren Zeiten verwendete man freilich nur die frische Molke aus einer Käserei.

GN: Was ist Molke?

Prof. Bankhofer: Wir kaufen Joghurt, Milch und Dickmilch, was aber genau Molke ist, können nur die wenigsten von uns definieren. Soll aus Milch Käse werden, so müssen die festen und flüssigen Bestandteile der Milch voneinander getrennt werden. Damit dies geschieht,

Prof. Bankhofer

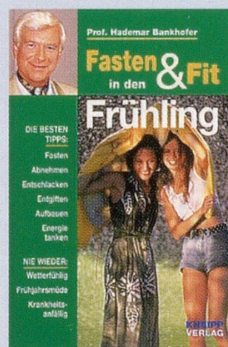
Hademar Bankhofer eroberte in den letzten Jahren als TV-Gesundheitsexperte die Herzen vieler Zuschauer. «Nebenbei» hört man ihn im Radio, und an die 40 Bücher hat er auch noch publiziert. Er arbeitet mit dem grössten Ernährungsforschungsinstitut zusammen, ist Mitarbeiter des deutschen In-



stitutes für medizinische Vitamin- und Mineralstoff-Forschung (München), sitzt im Vorstand der deutschen Gesellschaft für Medizin und Gesundheit für risikofreie Therapie (Oldenburg) und gehört der internationalen Kommission an, welche die «Arzneipflanze des Jahres» wählt. Zudem ist er ehrenamtlicher Mitarbeiter der gesundheitspolitischen Konferenz am Europa-Parlament in Strassburg und seit 2000 Lehrbeauftragter an der Universität Leipzig. 1991 verlieh ihm der österreichische Wissenschaftsminister den Berufstitel «Professor». Ganz früher studierte er Jura und war als Polizeireporter unterwegs. Zu dieser Zeit dachte er weder an Entschlackung noch dachte er bei dem Wort Getränk an Molke. Heute hat sich dies komplett geändert.

bringt man die Milch mittels Milchsäurebakterien oder Labferment zum Gerinnen. Die Milch wird dick. Dieser feste Bestandteil besteht hauptsächlich aus Milcheiweiss und MilCHFett und wird zu Käse verarbeitet. Was in grün-gelblicher flüssiger Form übrig bleibt, ist die Molke. Diese Flüssigkeit enthält noch sehr viele wertvolle Inhaltsstoffe der Milch, aber nur sehr, sehr wenig Kalorien. Der Geschmack der Molke ist angenehm säuerlich. Molke ist ein Natur- und Kurheilmittel, so kennen wir sie seit vielen hundert Jahren. In unserer heutigen Zeit achten Menschen jedoch mehr und mehr auf ihre Gesundheit und Fitness. Wellness ist ein tägliches Programm geworden. Wir joggen, essen naturbelassen, entgiften unseren Körper regelmässig und wünschen uns ein Körpergefühl, das kraftvoll und vital ist. Molke ist deshalb, neben ihrer altbekannten Heil- und Kurwirkung, auch auf dem Wellness-Markt zu einem geheimen Tipp geworden. Besonders Sportler wissen: Molke ist weit mehr als ein idealer Durstlöcher, sondern liefert dem Organismus in leicht aufnehmbarer Form unter anderem die Mineralstoffe, welche besonders sportaktive Menschen brauchen. Molke ist leicht verdaulich und unterstützt die körpereigenen Prozesse auf sehr gesunde Weise. Molke gilt deswegen auch als Schlankmacher in der allerersten Reihe.

Buch-Tipp



Hademar Bankhofer:
Fasten & Fit in den
Frühling. Die besten
Tipps. Kneipp Verlag,
Leoben, 2002, 4. Aufl.,
gebunden, 145 S.
ISBN 3-902191-07-4,
SFr. 25.80/Euro 14.90
**Bestellen Sie dieses
Buch direkt bei uns.**

Per Bestellkarte an der letzten GN-Seite
oder telefonisch:

In der Schweiz: Verlag A. Vogel, Teufen,
Tel. 071/335 66 66;

In Deutschland: Verlag A. Vogel, Konstanz,
Tel. 07533/40 35

GN: *Doch was genau macht Molke so gesund?*

Prof. Bankhofer: Molke besteht zu 95 Prozent aus Wasser und enthält darüber hinaus viele wertvolle Nährstoffe, die den Organismus in Schwung bringen. Die wichtigsten Bestandteile sind: Milchzucker, hochwertiges Molkeeiweiss, rechtsdrehende Milchsäure, Vitamine der Gruppe B, C und E und die Spurenelemente Zink, Kupfer, Eisen, Magnesium, Kalzium und Kalium. Was für viele Menschen noch sehr interessant ist, ist, dass die Molke auch unsere Zellen jung hält, denn in ihr findet sich Orotsäure, die diese Vitalität der Zellen ankurbelt.

GN: *Kann man Molke nicht auch selbst herstellen?*

Prof. Bankhofer: Sicherlich, wenn man sich die Arbeit machen wollte, so könnte man Molke selbst zu Hause herstellen. Es ist nichts anderes dafür nötig als drei Gläser reine Buttermilch und 1 Glas Frischmilch. Die Frischmilch wird dabei erhitzt, aber nicht gekocht. Die heisse Milch mit der Buttermilch in eine Schüssel geben, gut umrühren und dann offen fünf Stunden ruhen lassen. Die entstandene Masse, der Topfen (Quark), wird nach dieser Zeit durch ein Tuch gepresst. Was durch das Tuch herausgepresst wird, ist die Molke. Aber: Selbst hergestellte Molke muss zügig verbraucht werden, da ansonsten die rechtsdrehende Milchsäure verloren geht.

GN: *Stellen Sie selbst hin und wieder Molke her?*



Was Molke alles liefert:

Molkeneiweiss liefert eine Reihe lebensnotwendiger Aminosäuren und verbessert die biologische Wertigkeit anderer Eiweisse und dient damit dem Muskelaufbau. Milchzucker ist ein wunderbarer Energielieferant, hält den Blutzuckerspiegel auf konstanter Höhe und ist für die Darmflora sehr wichtig.

Was Molke alles kann:

- Die Verdauung aktivieren
- Den Stoffwechsel anregen
- Die Leber anregen und entgiften
- Schlacken und überschüssige Gewebeflüssigkeit ausschwemmen
- Die Nierenproduktion anregen
- Den Körper leistungsfähiger machen

Prof. Bankhofer: Ich habe das natürlich schon ausprobiert. Immerhin kann man aus dem Topfen sehr leckere Süßspeisen machen, wie besonders wir Österreicher sie so lieben. Aber ehrlich gesagt, es ist eine mühsame Arbeit und lohnt nicht wirklich, denn Molke ist überall, wo es Lebensmittel gibt, erhältlich. Wer gerne ganz naturrein lebt, kann die Molke auch in Naturkostläden, Reformhäusern, sogar in der Apotheke oder Drogerie erstehen. Dort bekommt man auch die hochwertigste Form der Molke, das vergorene Molkenkonzentrat, das mit rechtsdrehender Milchsäure noch zusätzlich angereichert wurde.

GN: *Wie geht diese Produktion vor sich?*

Prof. Bankhofer: Die milchsauer vergorene Molke wird in einem speziellen Herstellungsverfahren komplett vom Eisweiss getrennt und schonend im Vakuum zu einem so genannten Molkosan-Konzentrat umgewandelt. Das ist die haltbar gemachte Form der Molke. Dieses konzentrierte Milchserum gibt es in 200- und in 500-Milliliter-Glasflaschen. Besonders in den Schweizer Alpenländern hat dieses Milchsäurekonzentrat einen sehr hohen Stellenwert als Hausmedizin. Es kann nicht nur zu einem Erfrischungsgetränk verdünnt werden, sondern ist eine wunderbare Alternative für alle

Alles Molke oder was?

Süßmolke entsteht, wenn die Milch aus schliesslich durch Labenzym zum Gerinnen gebracht wurde. Sie wird fast immer als **Trinkmolke** empfohlen.

Sauermolke entsteht, wenn der Milch Milchsäure produzierende Mikroorganismen, auch Sauermilchkulturen genannt, zugesetzt werden.

Technische Molke entsteht, wenn der Milch nur organische Säuren wie Milchsäure, Zitronensäure oder Ameisensäure zugesetzt werden.

Beim **Molken-** oder **Milchserumkonzentrat** wird die frische Molke mit speziellen Bakterienkulturen milchsauer vergoren, enteiweisst und konzentriert. Da sich dabei der süsse Milchzucker in Milchsäure umwandelt, wird der Geschmack säuerlich.

die, die Essig nicht mögen oder vertragen, und wird häufig als Mittel für die Hautreinigung und als Verdauungshilfe verwendet. Konsumiert und verwendet wird das hochwertige Milchserumkonzentrat so: Morgens 1 Esslöffel in einem Glas Mineralwasser oder Orangensaft verrühren und vor dem Frühstück trinken. Zum Entschlacken, Schlankbleiben und Schlankwerden, besonders im Frühling, dreimal am Tag, jeweils 20 Minuten vor jeder Mahlzeit, ein Glas in kleinen Schlucken trinken. Damit es besser schmeckt, darf ein ganz kleiner Löffel Honig mit verrührt werden. Und natürlich: die Nahrungsaufnahme ist in dieser Kur reduziert. • CW

Wellness-Tipps mit Molke

Baden mit Molke

In eine Badewanne mit warmem Wasser 3 l Fertigmolke eingiessen oder 12 gehäufte EL Molkepulver darin verrühren. In der Molke sind viele wunderbare Inhaltsstoffe über die sich die Haut freut!

Entspannendes Molkebad mit Melisse

Zum obigen Rezept zusätzlich 15 Tropfen ätherisches Melissenöl oder 1 Liter Melissentee aus 50 g getrockneter Melisse. Geht auch mit Lavendel.

Molkepeeling

Trockene Haut wird mit einem Peeling wieder zart und geschmeidig. Viele Menschen empfinden Salz und Körperbürsten als zu strapaziös für ihre Haut. Hier kommt Molke genau richtig: 1 EL Molkepulver, 1 TL Honig, 1 EL Joghurt, 3 Tropfen Zitronensaft vermischen und auf die Haut auftragen. Mit kreisenden Bewegungen und unter kaltem Wasser wieder abwaschen.

Gurkenmaske mit Zitronensaft

80 g geriebene Gurke, 1 TL Zitronensaft, 1 gehäufte TL Molkepulver.

Die Zutaten vermischen und als Maske auftragen. Mindestens 40 Minuten einwirken lassen und dann mit lauwarmen Wasser abspülen.

Aus: Joachim H. Angerstein: «Gesund und schlank mit Molke», Midena Verlag