

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 64 (2007)
Heft: 11: Depression erkennen und heilen

Artikel: Gesundes Gemecker
Autor: Weiner, Christine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554680>

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: 03.05.2026

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

Gesundes Gemecker

In der Nachbarschaft hört man es immer öfter am Abend leise meckern. Es sind Ziegen! Die altbekannten Haustiere werden gerade wieder neu entdeckt. Wer etwas auf sich hält, hält sich eine Ziege. Nicht, weil man diese Haustiere nicht Gassi führen muss, sondern weil die Liebe zur Gesundheit die Menschen zurück zur Ziege bringt.

Ziegenmilch und Ziegenmilchprodukte haben einen wunderbaren Geschmack, den viele Geniesser besonders lieben. Aber nicht nur das: Ernährungsexperten schätzen Ziegenmilch aufgrund ihrer guten Bekömmlichkeit und der Vielzahl an wertvollen Inhaltsstoffen, die im Zusammenspiel äusserst gesund sind. Ziegenmilch ist ähnlich wie Kuhmilch ein guter Lieferant für Kalzium, Zink, Selen, Jod und die Vitamine A und B2, enthält aber nur knapp die Hälfte an Cholesterin.

Bemerkenswert hoch ist der Gehalt an Niacin und Vitamin D, was wichtig für den Aufbau und Erhalt der Knochenmasse ist. Dafür enthält sie weniger Folsäure und Vitamin B12 als Kuhmilch.

Durch ihren Eiweissaufbau und die Fettverteilung ist Ziegenmilch leichter verdaulich als Kuhmilch. Sie enthält wesentlich mehr kurz- und mittelkettige Fettsäuren, die leichter aufgenommen werden und zudem keine negativen Auswirkungen auf den Cholesterinspiegel ha-

Prof. Hademar Bankhofer steht auf Ziegen und hält sich sogar eigene.



ben. Und nicht zuletzt kann Ziegenmilch auch eine Alternative für allergische Menschen sein: Kuhmilchallergiker vertragen bestimmte Eiweissfraktionen der Kuhmilch nicht. Allergologen und auch Ernährungswissenschaftler betonen zwar manchmal die Ähnlichkeit von Kuhmilch- und Ziegenmilcheiweissen; Studien aus Kanada und Frankreich weisen jedoch darauf hin, dass sich diese Proteine doch unterscheiden, Ziegenmilch also oft auch gut von Allergikern vertragen wird.

Das ist aber nicht zu verwechseln mit Laktoseintoleranz, also einer Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker aufgrund eines mangelnden Verdauungsenzyms. Der nur leicht niedrigere Laktosegehalt macht Ziegenmilch für laktose-intolerante Personen nicht verträglicher als Kuhmilch. Auch für die Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr ist Ziegenmilch, genau wie die normale Kuhmilch, nicht geeignet.

Milchallergie und Laktoseintoleranz

Oft werden beide Begriffe in einen Topf geworfen, aber Laktoseintoleranz und Milchallergie sind nicht das Gleiche. Unter Milchallergie versteht man, wie das Wort schon andeutet, eine immunologische Reaktion. Es werden Antikörper gegen Milcheiweisse gebildet.

Im Fall einer Laktoseintoleranz ist hingegen (meist) ein genetisch bedingter Enzymmangel vorhanden; Milchzucker kann nicht abgebaut werden. Die Beschwerden sind sich aber ähnlich, und es ist möglich, von beiden Phänomenen betroffen zu sein.

Die Allergie kann Ärztin oder Arzt mittels eines Bluttestes, die Laktoseintoleranz mit einem Atemtest feststellen.

Kuh des armen Mannes

Die Ziege war über viele Jahrhunderte die «Kuh des armen Mannes». Wer sich keine Kuh leisten konnte, hatte eine Ziege. Mit zunehmendem Wohlstand, auch in den ländlichen Gebieten, änderte sich dies. Etwa seit 1920 waren dann eher Kühe im Stall zu finden.

Nun ist aber ein «Trend zurück» angebrochen, das Image der Ziege hat sich deutlich verbessert. Deshalb hält auch Prof. Bankhofer welche – aber nicht nur aus diesem Grund.

«Ich habe vier weisse Schweizer Saanenziegen in meinem grossen Garten. Sie sind zahm und heissen Marie, Sophie, Sani und Stefanie», erzählt Hademar Bankhofer. «Ich nenne sie auch meine Anti-Stress-Mädchen, weil sie mir helfen, von der Hektik des Alltags abzuschalten. Aber daneben schmeckt Ziegenmilch, besonders wenn sie frisch ist, einfach köstlich.»

Schönheitselixier

Auch Ziegenmilch als Schönheitspflege, wie sie schon Kleopatra kannte, wurde neu entdeckt. Experimente an der Universität Wien weisen darauf hin, dass ein täglicher Konsum von einem Liter Ziegenmilch, verteilt über den Tag, die Haut elastischer macht und sogar kleine Fältchen glättet. Das beherzigt auch Hademar Bankhofer und wird dabei gleich noch ein bisschen vitaler, als er es so schon ist.

Ziegenmilch macht aber nicht nur schön, sondern, so weiss der Professor, «stärkt die Nerven und beeinflusst Magen und Darm positiv. Ziegenmilch macht jung und enthält Stoffe wie Linolsäure, die sogar das Krebsrisiko senken.»

Köstliche Käsevielfalt

Frische Ziegenmilch, Ziegenbutter und -quark sind allerdings kaum im normalen Supermarkt erhältlich, sondern auf

Öko- und Biomärkten sowie in Hofläden. Weit verbreitet ist jedoch der gute Käse, nicht nur aus Frankreich, Italien oder Griechenland. «Ziegenkäseproduktion ist in der Schweiz ein kleiner, aber ein deutlicher Wachstumsmarkt», stellt die Forschungsanstalt Agroscope fest.

Schweizer (Bio-)Geissenkäse kommt zum Beispiel aus dem Appenzell, dem Emmental oder dem Prättigau. Kleine Betriebe wie der saarländische Martinshof, der den «Förderpreis Ökologischer Landbau 2007» gewann, oder der «Redderhof» in Schleswig-Holstein bieten in Deutschland gefragte, biologisch erzeugte Ziegenkäsespezialitäten an.

Mit grosser Wahrscheinlichkeit ist Ziegenkäse die älteste aller Käsesorten. In trockenen und bergigen Regionen wurden Ziegen besonders gerne gehalten, da sie genügsam sind und auch stark aromatische und salzhaltige Kräuter, zellulosereiche Pflanzen der Halbwüsten und felsigen Berglagen sowie das Laub von Bäumen und Büschen verdauen können. Ziegen überleben auch an Orten, wo andere Haustiere verhungern müssten.

Je nach Reifegrad kann Ziegenkäse cremig weich oder hart sein. Ziegen-Frischkäse erscheint vielen Käufern zarter als der Frischkäse von der Kuh.

Sicher schmeckt dieser Käse weniger in Kombination mit Marmelade, wie man es von Kuhfrischkäse kennt. Das macht die feine Würze. Gereifter und damit auch würziger (und weniger Laktose enthaltender) Ziegenkäse ist jedoch z.B. mit süssem Orangensaft oder ein wenig Honig eine kleine Versuchung. Die optimale Reifezeit des Käses hängt ganz vom jeweiligen Typ ab. Die Dauer der Reifezeit bestimmt die Geschmacksrichtung. Je höher der Reifegrad, desto intensiver und würziger wird der typische Ziegengeschmack des Käses.

• Christine Weiner/CR



Die Ziegenkäse-Herstellung ist oft noch viel «Handarbeit». Das köstliche Ergebnis der Mühe, in vielfältigstem Reifegrad und fein gewürzt wie im unteren Bild gezeigt, lässt einem das Wasser im Munde zusammenlaufen.

