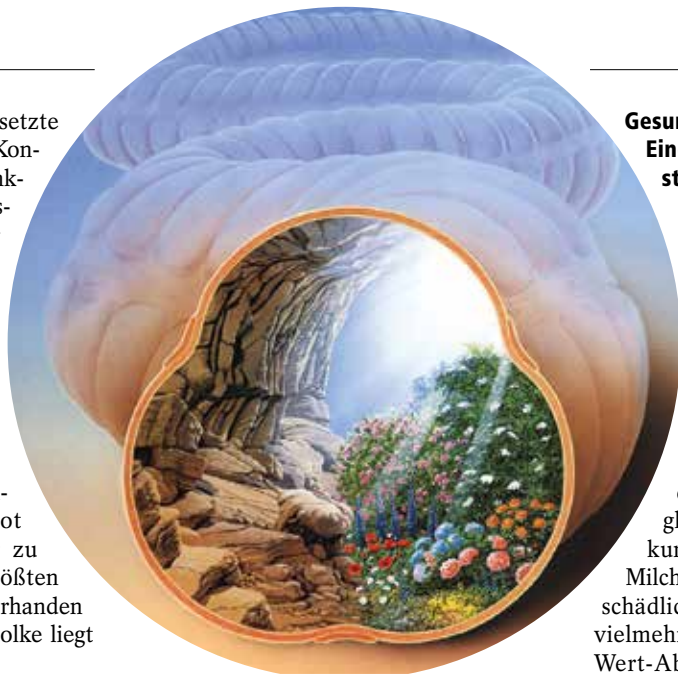


Bis zum Zweiten Weltkrieg setzte man in der Landwirtschaft Konzentrate mit Sauermolke zur Krankheitsprophylaxe ein. Nach Kriegsende und mit dem Aufkommen der Antibiotika wurden diese natürlichen Präparate leider verdrängt. Heute gibt es deswegen immer mehr antibiotikaresistente Bakterien. Allerhöchste Zeit also, sich zurückzubedenken: Bereits in der ersten Hälfte des 18. Jahrhunderts gab es in der Schweiz Bäder, die Molkenkuren anboten. Der Schweizer Arzt Samuel Auguste Tissot schrieb 1779: „Ich getraue mir zu behaupten, dass sie eines der größten Heilmittel ist, die in der Natur vorhanden sind.“ Das Geheimnis der Sauermolke liegt in der Milchsäure.

Im menschlichen Darm leben ungefähr hundert Billionen Bakterien, die zusammen rund ein Kilogramm wiegen. Somit bewohnen laut neuesten Erkenntnissen¹ ebenso viele Bakterien unseren Körper, wie dieser Zellen hat. Diese enorme Zahl an Mikroorganismen sollte uns verdeutlichen, wie essenziell eine ausgeglichene Darmflora für den Erhalt der Gesundheit ist. Übrigens wird der Grundstein für unser Mikrobiom² bereits bei der Geburt gelegt. Jedes Neugeborene erhält bei einer natürlichen Geburt einen Bakterienmix aus der Vaginal- und Analfloora der Mutter. Ungeachtet dessen, ob der Bakterienhaushalt der Mutter noch im Lot ist oder nicht: Das Kind bekommt logischerweise nur, was auch vorhanden ist. Deshalb ist es so wichtig, auch bei gesunder Ernährung und Lebensweise die Darmflora zu stärken und aufzubauen. Hierbei kommen die **Milchsäurebakterien** ins Spiel. Sie haben die **Aufgabe, Kohlenhydrate zu verstoffwechseln. Dabei entsteht gesunde rechtsdrehende Milchsäure. Sind im Körper aber zu wenig dieser Milchsäurebakterien vorhanden, so kann der Zucker nicht richtig verwertet werden. Stattdessen vergärt er in den Zellen und es entsteht schädliche linksdrehende Milchsäure.** Wenn das empfindliche Bakterien-Gleichgewicht im Körper gestört wird – zum Beispiel durch die Einnahme von Antibiotika –, kann dies zu verschiedenen Symptomen und Krankheiten führen. Milchsäurebakterien wirken



**Gesunder Darm dank Sauermolke:
Eine vitale Darmflora statt
steinharte Ablagerungen.**

stellen. Enthält der Darm indes zu wenige Milchsäurebakterien, wird auch zu wenig Milchsäure produziert – die pathogenen (also schädlichen) Organismen gewinnen die Überhand. Dann ist die zusätzliche Einnahme von Milchsäure besonders wichtig, weil sie wie bereits erwähnt das Wachstum der guten Bakterien fördert und gleichzeitig als natürliches Antibiotikum gegen pathogene Keime wirkt. Milchsäure greift hierbei nicht aktiv die schädlichen Erreger an, sondern bewirkt vielmehr an den Schleimhäuten eine pH-Wert-Absenkung zu einem milchsäuren

Milieu, was die säureempfindlichen Viren und Bakterien vernichtet. Die vorhandene Säure hemmt unter anderem auch das Wachstum bestimmter anaerober Keime der Darmflora, deren Enzyme an der Bildung von (co)carcinogenen Stoffen im Darm beteiligt sein können. Anzeichen hierfür sind Durchfallerkrankungen sowie Gärungs- und Fäulnisdispepsie – eine meist chronische Verdauungsstörung mit Zunahme der Fäulnisprozesse im Dünn- und vor allem im Dickdarm infolge mangelhafter Eiweißverdauung.

Des Weiteren ist Milchsäure ein Energielieferant für die Darmzellen und fördert deren Stoffwechsel. So verbessert sich der fermentative Abbau von Abfallprodukten, Nährstoffe

werden besser aufgenommen und die Wundheilung der Schleimhäute wird unterstützt. Zudem stärkt Milchsäure die Bildung von *Mucin*, dem Schleim der Darmzellen. Diese physiologische Schutzsubstanz ist für das Darmepithel³ eminent wichtig und schützt die Darmwand vor Entzündungen. Allergene Stoffe können den Darm deshalb nicht mehr durchdringen. Milchsäure fördert ferner auch die „Bewegungsfähigkeit“ (Motilität) und Durchblutung des Darms sowie die Zink- und Natriumaufnahme, was für Verdauung, Stuhlgang und besonders bei Durchfall-

GALACUM UND IHR DARM BLÜHT AUF

Kaum ein Nahrungsmittel hat so vielfältige positive Eigenschaften auf die Gesundheit wie die vitamin- und mineralreiche Sauermolke. Lange Zeit war sie die erste Wahl, wenn man den Darm stärken wollte oder die Wirkung eines Antibiotikums brauchte. Leider geriet dieser natürliche Rohstoff mit Aufkommen der Pharmaindustrie immer mehr in Vergessenheit. Doch jetzt erlebt die Sauermolke ihre Wiedergeburt.

Von David Seiler

wissenschaftlich belegt segensreich bei:

- Laktose-Intoleranz,
- Durchfall bei Kindern,
- Darmentzündungen,
- Nahrungsmittelallergien,
- Nebenwirkungen von Antibiotika & Strahlentherapie,
- Entgiftung von krebserregenden Substanzen,
- allgemeiner Abwehr von Krankheitserregern.

Damit sich Milchsäurebakterien optimal entfalten und entwickeln können, brauchen sie die Milchsäure als Milieubereiterin. Gleichzeitig wird diese von den Milchsäurebakterien gegen schädliche säurelabile Keime eingesetzt: Die Bakterien können nämlich Milchsäure selber aus Glucose her-

¹ Spiegel Online vom 29. Januar 2016

² Das Mikrobiom bezeichnet im weiteren Sinne die Gesamtheit aller den Menschen besiedelnden Mikroorganismen.

³ Zellschicht, die die Innenseite des Darms bedeckt.

Bestes Trockenfutter für Hunde

Hundebesitzer wissen: Die Fütterung mit Trockenfutter geht ruck-zuck. Eine Handvoll Kügelchen ins Schälchen werfen und fertig ist das Mittagessen für den Vierbeiner. Doch leider reicht die Qualität von Trockenfutter nicht an jene von Nassfutter aus der Dose – oder noch besser frisch und selber zubereitet – heran. Deshalb nehmen viele Leute den zusätzlichen Arbeitsaufwand in Kauf und „kochen“ für ihr Haustier. Dazu gehören auch wir **ZeitenSchrift**-Macher. Allerdings nicht mehr ausschließlich. Denn endlich haben wir ein Trockenfutter gefunden, das gleich in mehrerer Hinsicht einzigartig gut ist!

Die Bezeichnung der in Deutschland hergestellten Hundenahrung sagt kurz und bündig, was sie will: FIL – „Für Ihren Liebling“. Und deshalb ist gerade das Beste gut genug. Die Rezeptur wurde mit erfahrenen Hundefutterspezialisten entwickelt und *enthält die beiden hochpotenten Wirkstoffe Moringa und Galacum. Doch vor allem ist dieses Trockenfutter kaltgepresst.* Das heißt, sämtliche Rohstoffe werden während der ganzen Verarbeitung niemals über 40 Grad Celsius erhitzt. *Und so ist dieses Trockenfutter im wahrsten Wortsinn „lebendige“ Nahrung, weil keinerlei Vitalstoffe kaputtgehen.* Ganz anders als beim herkömmlichen Trockenfutter, das in der Regel bis auf 180 Grad erhitzt wird, wobei viele Nährstoffe verloren gehen. Deshalb muss man diesem Futter dann auch nachträglich wieder künstliche Vitamine und Spurenelemente beimischen.

Obwohl es von deutlich besserer Qualität ist, produzieren in ganz Europa nur zwei kleine Hersteller kaltgepresstes Trockenfutter. Der ofenkundige Grund: Das ist viel aufwändiger und damit teurer als die industrielle Verarbeitung mit riesigen Extrudern, in welchen Unmengen von Rohstoffen unter großem Druck und starker Hitzeentwicklung (man verzichtet aus Kostengründen auf eine Kühlung der Maschinen) in Trockenfutter verwandelt werden. Unser kaltgepresstes Trockenfutter hingegen besitzt eine ähnlich hohe Qualität wie sehr wertvolles Nassfutter. In der Kombination mit Moringa und Galacum ist das FIL-Hundefutter gar weltweit einzigartig. Man kann es mit gutem Gewissen als Alleinfuttermittel verwenden, wie viele begeisterte Hundebesitzer bestätigen (einige Erfahrungsberichte finden Sie auf unserer Webseite).

Die Hunde erhalten ein weiches und glänzendes Fell, sie leben auf und haben eine bessere Verdauung (was sich auch am kompakten Kot zeigt). Gerade auch in Tierheimen, wo man oft kranke Hunde wieder aufpäppeln muss, hat sich FIL bestens bewährt. Die Verantwortlichen berichten sogar, Allergien seien verschwunden oder Zähne besser geworden. *Vor allem aber brauchen die Hunde mit diesem besonders hochwertigen Futter bis zu 20 Prozent weniger Futter als üblich. So spart man Geld, was unter dem Strich bedeutet, dass das FIL-Futter letzten Endes kaum teurer ist als ein herkömmliches Trockenfutter.*

Unserem eigenen Hund Merlin ist das natürlich vollkommen schnuppe. Der kleine Cairn Terrier ist einfach nur verrückt nach FIL. Warum wir das wissen? Weil er sich jetzt jedes Mal mit einem leisen Lustschrei auf sein Trockenfutter stürzt – etwas, das er vor der FIL-Nahrung trotz seines gesegneten Appetits niemals gemacht hatte! *ben*

FIL-TROCKENFUTTER FÜR HUNDE

Schonend kaltgepresstes Trockenfutter mit Geflügel (29%) und Lachs (10%) [entspricht ca. 70% Nassfleisch], Kartoffeln, kaltgepresstem Rapsöl, Rübenmark, Seeealgen, Birnen, Äpfeln, Kieselerde, Heidelbeeren, Thymian, Rosmarin, Fenchel, Kresse, Chicorée, grüner Heilerde, Yucca Schidigera, Galacum und Moringa. Haltbarkeit: mind. 4 Monate.

Fütterungsempfehlung:

Täglich 1% des Körpergewichts.

5 kg-Sack

Bestell-Nr. 1570

€ 29.75 / CHF 35.70

2 X 5 kg-Sack

Bestell-Nr. 1571

€ 53.55 / CHF 64.25

5 X 5 kg-Sack

Bestell-Nr. 1572

€ 126.25 / CHF 151.75

Shop_Link



erkrankungen gleichermaßen wichtig ist.

Der Darm ist aber nicht bloß ein Verdauungsorgan, er ist auch ein sehr wichtiger Teil des Immunsystems. Vier Fünftel unserer Abwehrkraft hängt von der Verdauung ab, denn achtzig Prozent der erworbenen Immunität haben ihren Ursprung durch den Kontakt von Antigenen mit Immunstrukturen im Darm. Die Schleimhaut des Darmkanals beherbergt das größte Arsenal an *Lymphozyten* (Abwehrzellen); kein anderes Immunorgan des Körpers ist in der Lage, eine ähnlich große Menge an

Nierenfunktion verbessert, Cholesterin und Blutdruck senkt, das Gewebe entsäuert und entschlackt, Verdauung und Darmtätigkeit optimiert und das Immunsystem stärkt.

Sauermolke, was ist das?

Sauermolke entsteht, wenn bei der Käseherstellung Milchsäurebakterien verwendet werden, um den Gerinnungsprozess einzuleiten. Die Dickmilch oder der Quark setzen sich dabei ab und werden weiterverarbeitet. Was übrig bleibt, ist die Sauermolke. Sie darf jedoch nicht mit der Süßmolke verwechselt werden. Diese wird heute fast ausschließlich nur noch industriell und unter Einsatz von *Lab* (einem Enzym aus Kälbermägen) hergestellt; deshalb enthält sie keine Milchsäure mehr. Sauermolken sind hingegen besonders wertvoll, weil sie reich an *rechtsdrehender* Milchsäure sind. Konkret entsteht Milchsäure beim Abbau von Lactose (Milchzucker) in



Lebensfreude für Mensch und Tier: Sauermolke schenkt Vitalität.

Antikörpern zu bilden. Ein funktionierender Darm aktiviert auch andere immunkompetente Wirkbereiche wie beispielsweise den Urogenitaltrakt, den Nasen- und Rachenraum, die Bronchien und Milchdrüsen. Wer an diesen Orten unter chronischen Infekten leidet, der besitzt ein geschwächtes Abwehrsystem; allergische Erkrankungen wie Heuschnupfen oder Neurodermitis deuten hingegen auf eine Überreaktion des Immunsystems hin. Die aus wissenschaftlichen Erkenntnissen gewonnene Essenz ist, **dass milchsäurereiche Sauermolke die Leberfunktion anregt, das Nervensystem beruhigt, die**

Lactat (Milchsäure) durch Bakterien. Je nach Art der aktiven Bakterien treten zwei verschiedene Formen der Milchsäure auf: rechtsdrehende (L⁺)- und linksdrehende (D⁻)-Milchsäure. **Linksdrehende Milchsäure** entsteht durch Gärungs- und Fäulnisprozesse im Darmtrakt und kann zu Verhärtungen und rheumatischen Ablagerungen sowie zu Muskelschmerzen im Herzen, in Armen und Beinen und Beschwerden der Bauch-, Brust-, Rücken- und Uterusmuskulatur führen.

Rechtsdrehende Milchsäure hingegen hat eine zentrale Rolle im menschlichen Stoffwechsel inne. Neben der bereits erwähnten Schutzwirkung im Körper (Stärkung der Darmflora und Schleimhäute) ist sie **auch für die Energiegewinnung in Muskeln und Leber wichtig.** Zudem wirkt sie einer *Alkalose* (Basizität) des Blutes entgegen, die man speziell bei chronischen Krankheiten und Krebs häufig findet. Rechtsdrehende Milchsäure hemmt die Proteinsynthese und damit einhergehend auch die zu starke Zellvermehrung



Galacum ist eine sehr gute Wahl, wenn man seiner Verdauung was Gutes tun möchte.

ung. Des Weiteren kann rechtsdrehende Milchsäure die Zellatmung durch eine direkte Aktivierung der Mitochondrien steigern. So **verbessert sich die Sauerstoffversorgung im ganzen Organismus**. Dieser Aspekt ist **vor allem für die Krebstherapie interessant**, da man bereits anfangs des 20. Jahrhunderts die Hypothese aufgestellt hatte, Krebszellen würden ihre Energie vermehrt aus Vergärung und nicht mehr aus der Zellatmung beziehen. 2006 wurde diese Vermutung im Labor belegt. Dabei konnte das Tumorstadium durch die gezielte Aktivierung der Zellatmung gestoppt werden. Übrigens: Mit bestimmten Sauermolken-Produkten wurde die Zellatmung um bis zu vierzig Prozent gesteigert!

Milchsäure senkt den pH-Wert von Haut und Schleimhäuten auf das natürliche Niveau von 3 bis 5. So werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und einer pathogenen Alkalose entgegengewirkt. Sobald rechtsdrehende Milchsäure in das Blut gelangt, bewirkt sie eine Herabsenkung des Blut-pH-Wertes auf einen optimalen Level.

Ein saurer Blut-pH-Wert sorgt zudem für basisches Gewebe. Durch das Ansäuern des Blutes strömen die unerwünschten Säuren aus dem Gewebe in das Blut und werden über die Leber ausgeschieden. Deshalb übersäuern Sauermolkenkonzentrate den Körper nicht, sondern sie vermögen uns ähnlich einer Base zu entsäuern und damit auch zu entgiften. Zudem wirken Sauermolkenkon-

zentrate viel stärker als reine Milchsäurepräparate. Wird nämlich die Milchsäure mit Sauermolke kombiniert, so nimmt die Pufferkapazität der Schleimhäute um das Vierfache zu. Dies bedeutet, dass sich die Schleimhäute vielmal stärker gegen basenliebende Bakterien, Viren oder andere potenziell allergene Stoffe wehren können.

Auch für Tiere gut

Wie gut Sauermolke tut, zeigt eindrücklich das folgende Beispiel aus Deutschland: In den 1920er-Jahren wurden in einem Betrieb im Emsland die Viehbestände mit Sauermolke gefüttert. **Als die Maul- und Klauenseuche in der Region grassierte, erkrankten sämtliche Tiere – außer auf jenem Hof, wo man die Sauermolke verfüttert hatte.** Rechtsdrehende Milchsäure fördert das Wohlbefinden von Zweibeinern und Vierbeinern gleichermaßen, denn auch bei den Tieren reguliert sie den pH-Wert der Schleimhäute im Verdauungstrakt. So kann man Verdauungsstörungen und Infekten wie Brechreiz, Durchfall und anderen Folgen falscher Fütterung vorbeugen. Zudem verbessert Sauermolke die Futterhygiene, da sie als natürliches Desinfektionsmittel wirkt. Und sie stärkt Maul- und Darmflora. Dies erschwert es pathogenen Mikroorganismen, sich im Darm anzusiedeln; stattdessen werden sie wieder ausgeschieden. Gerade Jungtiere, deren Immunsystem noch nicht vollständig ausgebildet ist, kämpfen häufig mit den Folgen einer „durcheinandergeratenen“ Darmflora. Rechtsdrehende Milchsäure kann da unterstützend und harmonisierend wirken.

VITALITÄT MIT GALACUM

Seit fast 90 Jahren wird in einem norddeutschen Familienbetrieb das hochkonzentrierte natürliche Sauermolkenkonzentrat **Galacum** produziert. Das nach alter Rezeptur entwickelte **Galacum** entsteht aus hochwertiger Sauermolke, die mit einem einzigartigen Verfahren mehrfach fermentiert wird. Es enthält alle wichtigen Spurenelemente und Mineralien der Milch, jedoch keine tierischen Fette und Eiweiße. **Galacum** ist reich an natürlicher rechtsdrehender L(+)-Milchsäure, ist für Mensch und Tier geeignet und überzeugt durch seine probiotische, antibiotische und verdauungsfördernde Wirkung (Erfahrungsberichte finden Sie auf unserer Internetseite). **Shop_Link**

GALACUM HUMAN FLÜSSIG 200 ml
Fermentiertes Flüssigkonzentrat aus Sauermilchmolke mit L(+)-Rechtsmilchsäure mit natürlichem Vitamin B2 (für die Darmschleimhaut, blutbildend und leistungssteigernd).
Verzehrempfehlung: 2 mal täglich 5–10 ml.
Bestell-Nr. 1540 € 31.50 / CHF 37.50

GALACUM HUMAN FLÜSSIG 1 Liter
Bestell-Nr. 1541 € 75.50 / CHF 85.50

GALACUM HUMAN PULVER 500 g
Sauermilchmolkenpulver mit L(+)-Rechtsmilchsäure mit natürlichem Vitamin B2.
Verzehrempfehlung: 2 mal täglich 8 g Pulver.
Bestell-Nr. 1542 € 29.50 / CHF 35.50

GALACUM VET (FÜR TIERE) 200 ml
Optimale Versorgung mit Mineralien und Spurenelementen. Unterstützt Verdauung und Stoffwechsel. Sparsam in der Anwendung. **Fütterungsempfehlung:** 1 ml pro 10 kg Körpergewicht.
Bestell-Nr. 1560 € 24.95 / CHF 29.95



GALACUM VET 1 Liter
Bestell-Nr. 1561 € 65.50 / CHF 78.80

GALACUM VET PULVER 500 g
Fütterungsempfehlung: 1 g pro 10 kg Körpergewicht.
Bestell-Nr. 1562 € 29.50 / CHF 35.50

GALACUM TIER-SHAMPOO 200 ml
Lässt das Fell glänzen und die Haut des Tieres weich werden. Mit Sauermolkenkonzentrat. Ohne künstliche Konservierungsmittel, rückfettend und hautschonend mit pflanzlichen Tensiden.
Bestell-Nr. 1565 € 15.95 / CHF 19.95



GALACUM TIER-SALBE
Zum Schutz und zur Pflege von (schuppiger, trockener) Haut und Fell. Beugt Fell- und Hautparasiten vor. Für alle Groß- und Kleintiere.
Bestell-Nr. 1566 € 27.50 / CHF 32.50

Größere Mengen für die Landwirtschaft sind zu entsprechenden Konditionen erhältlich.

Darmreinigung

Begeisterte Galacum-Anwender berichten, dass langjährige Verdauungsbeschwerden und Probleme mit dem Stuhlgang verschwunden sind. Aufgrund von jahrzehntelangen schlechten Ernährungsgewohnheiten leiden viele Menschen unwissentlich unter einem verklebten Dünndarm. Dies ist besonders verheerend, weil der Dünndarm für die Nährstoffaufnahme und -verwertung sehr wichtig ist. Abgesehen davon führt ein verkrusteter Darm zu Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung und/oder Durchfall.

Darmreinigungskuren säubern häufig bloß den Dickdarm. Viel schwerer ist es, auch den Dünndarm zu reinigen. Pathologen berichten, die Ablagerungen im Dünndarm von Verstorbenen seien in der Regel so hart, dass man sie nur mit einem Messer abkratzen könne. Solche Darmverklebungen können mehrere Kilogramm schwer sein. Sauermolken-Konzentrate helfen, diese pathogenen Ablagerungen abzutragen und auszuscheiden. Dies äußert sich in einem vorübergehend erhöhten Stuhlvolumen. Die *Galacum*-Sauermolke hat sich über die Jahrzehnte bei Mensch und Tier als sehr hilfreich erwiesen. Umso trauriger, dass sie fast in Vergessenheit geraten ist. Dem will die *ZeitenSchrift* entgegenwirken! *