

Udo Lamek

Dr. Lutz Koch

Vital **durch den** Alltag



Stutenmilch – die Wiederentdeckung
eines alten Naturheilmittels

MEDON
VERLAG

mit großem
Rezeptteil

© 1997 Medon Verlag GmbH
Gewerbestr. 9, D-79219 Staufen
Tel. 0 76 33/98 20 07, Fax 0 76 33/98 20 60

Vertretung in der Schweiz:
Medon Verlag AG
Haltenrain 4, CH-6048 Horw
Tel. 0 41/3 48 00 30, Fax 0 41/3 48 00 39

1. Auflage
Alle Rechte vorbehalten, auch des auszugsweisen
Abdrucks und der fotomechanischen Wiedergabe

Illustrationen. Roby Altis

Satz und Grafik: profeel Werbeagentur, Staufen
Printed in Germany

ISBN 3-9803166-2-9

Vital **DURCH DEN** Alltag

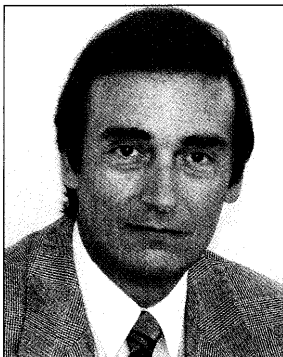
Stutenmilch –
die Wiederentdeckung eines alten Naturheilmittels

Udo Lamek/Dr. Lutz Koch

Vital **DURCH DEN** Alltag

Stutenmilch –
die Wiederentdeckung eines alten Naturheilmittels

Inhalt	7
Vorwort	9
Stutenmilch – Naturheilmittel mit Tradition	11
Die Geschichte des Pferdes	14
Warum ist Stutenmilch ein Heilmittel?	18
Melken der Stuten	21
Haltbarmachung	23
tiefgefrorene Milch	
Granulat	
Kумыß	
Zusammensetzung der Stutenmilch	30
Eiweiße	
Kohlenhydrate	
Fette	
Mineralstoffe	
Vitamine	
Weitere Inhaltsstoffe	
Heilwirkungen	35
Magen- und Darmbeschwerden	
Lebererkrankungen	
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	
Hautveränderungen	
Hautpflege	43
Rezeptvorschläge mit Stutenmilch	46
Literatur	58



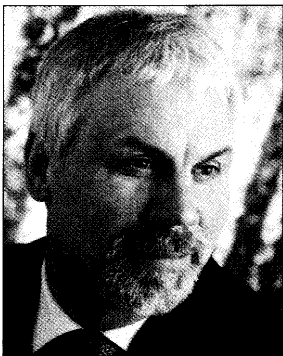
Dr. med. Lutz Koch, geboren am 7. Februar 1945 in Osterweddingen/Sachsen-Anhalt.

Medizinstudium an der Medizinischen Akademie Magdeburg, anschließend die Ausbildung zum Facharzt für Physiotherapie. 1995 Umbenennung in Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin.

1970 ist er im REHA-Zentrum Graal-Müritz tätig und betreut dort vor allem Herz-Kreislauf-Patienten in der Rehabilitation. Zusätzlich besitzt er die

Qualifikation zum Arzt für Naturheilverfahren und Chirotherapie.

Dr. Lutz Koch ist Autor und Herausgeber einer Reihe von Publikationen im wissenschaftlichen und medizinischen Bereich.



Udo Lamek, geboren am 3. Juli 1945 in Hildesheim.

Nach naturwissenschaftlicher Ausbildung in Karlsruhe einige Jahre tätig im Bereich der Isotopenmedizin und Radiochemie.

1970 erste Kontakte zur Phyto-Pharmaindustrie und in leitender Position tätig. Seit vielen Jahren ein Kenner der Naturheilverfahren und als Referent und Publizist tätig.

Seit 1985 beschäftigt er sich mit der Anwendung von Stutenmilch, führte 1991 das erste deutsch-

russisch-kasachische Gesundheitsforum durch und unterhält ständig Kontakte zu Stutenmilchanwendern und Herstellern im In- und Ausland. Seine Erfahrungen resultieren aus eigener Praxis.

Stutenmilch gilt von alters her als ein hervorragendes Naturheilmittel. Viele Naturvölker wußten um ihre Gesundheit und Langlebigkeit fördernden Eigenschaften und erkannten ihre Bedeutung als wirksames Kräftigungs- und Schönheitsmittel.

Besonders bei der Behandlung von Hautkrankheiten, Verdauungsstörungen, Allergien und Erkrankungen des Immunsystems hat sich Stutenmilch auch in unserer Zeit bewährt. Bereits seit 150 Jahren ist ihre Heilwirkung erforscht.

Angesichts der Zunahme von Allergien und Stoffwechselstörungen möchten immer mehr Menschen dem Einfluß chemisch bedingter Einwirkungen auf ihre Gesundheit ausweichen. Der Trend geht schon seit längerer Zeit zu naturbelassenen Nahrungsmitteln und Naturheilverfahren als Alternative zu medikamentösen Behandlungsmethoden. Im Zuge dieser Entwicklung wurde auch die Stutenmilch als eines der ältesten Nahrungs- und Naturheilmittel wiederentdeckt. Ihre Wirkung auf den Organismus zeichnet sich durch Universalität, Milde, gute Verträglichkeit und Freiheit von Nebenwirkungen aus. Der medizinische Wert einer Behandlung mit Stutenmilch wurde in der deutschen Naturheilkunde schon vor 30 Jahren wissenschaftlich bestätigt.

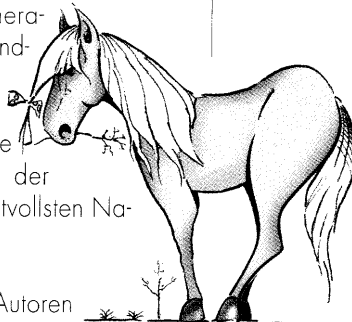
Stutenmilch ist äußerst nährstoffreich und ähnelt der menschlichen Muttermilch, dem vollkommensten Nahrungsmittel für den sich entwickelnden Organismus. Sie ist verträglicher als Kuhmilch und daher vor allem auch für den erwachsenen Menschen geeignet. Fehlregulationen auszugleichen, die sich durch falsche Ernährung eingestellt haben.

Ernährungsgewohnheiten haben neben ungesunden Lebensweisen den Hauptanteil an der Vielzahl von Erkrankungen. Immerhin sollen bis zu 70 Prozent aller internistischen Krankheiten auf Fehl- oder Falschernährung zurückzuführen sein.

Als Grundlage für dieses Buch dienen langjährige Erfahrungen, die in Kliniken und Naturheilpraxen gesammelt wurden, sowie Gespräche mit Leidenden und Diskussionen mit Fachleuten aus dem In- und Ausland.

Wir hoffen, daß dieses Buch auf großen Zuspruch bei Patienten, Ärzten, Naturheiltherapeuten und gesundheitsbewußten Menschen stößt und ihr Interesse weckt für eines der ältesten und wertvollsten Naturheilmittel.

Die Autoren



Bei den Chinesen galt die Milch der Pferde schon vor 3 000 Jahren als Gesundheits- und Wundermedizin. In den herrschenden Kasten war es üblich, von Geburt an Stutenmilch zu trinken, um sich körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter zu bewahren. Große Herden wurden eigens zu diesem Zweck gehalten. Die Kaiser der Ming-Dynastie schworen auf die heilsame Wirkung des „göttlichen Nektars“. Im Orient sahen die Scheichs die Pferdemilch als ein „von Allah gesegnetes Heilmittel“ an.

Stutenmilch war ein normales Nahrungsmittel für Mensch und Tier. Dies beschrieb Hesiod in seinem Gedicht „Werke und Tage“ bereits im 8. Jahrhundert vor Christus. Das Reitervolk der Skythen aus den eurasiatischen Steppengebieten trank regelmäßig eine vergorene Form der Stutenmilch, um sich zu erfrischen. Homer erzählte in seiner „Ilias“ von Hippomologen, den „Pferdemelkern“, die Stutenmilch für ihre Ernährung benutzen. Im 5. Jahrhundert vor Christus

blendeten die Reiter der Skythen ihre Sklaven, damit sie die Geheimnisse der Verarbeitung des köstlichen Getränkes nicht an Fremde weitergeben konnten.

Als ein hochbegehrtes Wundermittel sahen Römer, Griechen und Ägypter die Milch der Pferde an. Dieses „weiße Gold der Stuten“ sollte für ein langes Leben, gute Gesundheit und bleibende Schönheit dienen. Alexander der Große befahl seinen Reitern sogar, die Milch ihrer Pferde zu trinken. Sie galt als Mittel für Unbesiegbarkeit. Von einer der legendärsten Frauen des Altertums, der ägyptischen Königin Kleopatra, wird berichtet, daß sie zur Schönheitspflege in Stutenmilch badete.

Die Naturvölker im Osten Asiens verwendeten die Milch von Pferden zur Aufzucht von Kindern.

Die Mongolen betrachteten sie als normales und alltägliches Nahrungsmittel.

Marco Polo beschreibt bei seinen Reisen

im 13. Jahrhundert den „Krafttrunk der Mongolen“ und

die fettigen Lederreithosen der Tataren mit ihrem eigentümlich sauren Geruch. Dieser

Geschichte der Stutenmilch



Pegasus, das göttliche, geflügelte Pferd der griechischen Mythologie.

stammte von einer milchsauren, kohlenensäurehaltigen und alkoholischen Milch, dem Kумыß. Er ist länger haltbar als die frische Stutenmilch, so daß er für das Leben in der Steppe besonders gut geeignet war. Der Volksstamm der Kumanen, der bis in das 12. Jahrhundert im eurasischen Lebensraum angesiedelt war, entwickelte dieses erfrischende Getränk, das sogar nach ihm benannt wurde. Als die Kumanen etwa im Jahre 1250 von den Tataren besiegt wurden, ist die Kenntnis von der speziellen Zubereitung des Kумыß auf die Tataren übergegangen.

schichte der Mongolen". Dschingis Khan und der Hunnenkönig Attila tranken Stutenmilch in ihren verschiedenen Formen. Kubilai-Khan, ein Herrscher des großen Mongolenreiches, soll jeden Abend Kумыß getrunken haben, den man nur aus der Milch weißer Stuten hergestellt hatte. Die Milch von weißen Stuten war ausschließlich den Nachkommen Dschingis-Khans vorbehalten.

Der russische Schriftsteller Sergej Aksakov (1791–1859) berichtete über die Lebensgewohnheiten der Nomaden in kasachischen, usbekischen und tatschikischen Steppengebieten: „Im Frühjahr, wenn die Schwarzerdesteppe wieder erwacht, sich mit aromatischem, frischem Grün bedeckt, die Stuten, ausgemergelt vom Winter, wieder Fleisch ansetzen, dann füllt man sämtliche Schläuche mit Kумыß, und jeder trinkt, der trinken kann, vom Säugling bis zum Greis, trinkt bis zur Trunkenheit diesen hilfreich, heilsamen Trank, und wie durch ein Wunder verschwinden die Unbilden des harten Winters und sogar die Alterserscheinungen; die Gesichter blühen wieder auf, die blassen Wangen röten sich..." Der schottische Arzt John Greve bereiste im Auftrag des russischen Zaren Ende

Mongolen

Die Mongolen beschreiben die Bedeutung von Pferden in



ihrem ältesten erhaltenen Dokument „Geheime Ge-

des 18. Jahrhunderts die Steppengebiete. Ihm fiel auf, daß die Nomaden bei verschiedenen Krankheiten besonders intensiv den Kумыß tranken.

Erst Mitte des 19. Jahrhunderts machten sich russische Mediziner die Anwendung von Stutenmilch ganz bewußt zunutze. Es entstand 1858 in der Gegend von Samara, dem heutigen Kuibyschew, das erste Stutenmilch-Sanatorium im zaristischen Rußland. Der Gründer, Doktor der Medizin Postnikow, legte damit die wissenschaftlichen Grundlagen der Kумыß-Therapie für die Behandlung von Tuberkulosekranken fest. Er fand dafür die Worte „nutrit, roborat, alterat“, was soviel heißt wie „nährt, stärkt und regt an“.

Leo Tolstoi (1828–1910), Autor der weltbekannten Romane „Anna Karenina“ und „Krieg und Frieden“, trank regelmäßig Stutenmilch und bekannte: „Stutenmilch regeneriert meinen Körper und beflügelt meinen Geist.“ Bis zur russischen Revolution 1917 hatten sich 68 Heilstätten entwickelt, die ausschließlich Kумыß anwendeten. Der sowjetische Staat verbot dann die Anwendung dieses Naturheilmittels, da die Sanatorien und Einrichtungen vordem nur dem herrschenden Adel vorbehalten gewesen waren. Die Wirkungen der Stutenmilch galten plötzlich als

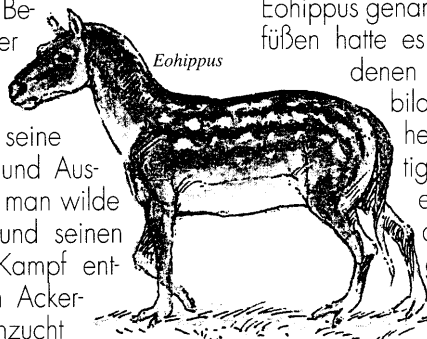
nicht ausreichend wissenschaftlich begründet. Die Therapie wurde als „bourgeois“ verurteilt. Dennoch beschäftigten sich sowjetische Wissenschaftler immer wieder mit dem Thema „Stutenmilch“. Wissenschaftliche Arbeiten bestätigten die Richtigkeit des vorhandenen Wissens. Nach dem 2. Weltkrieg wurde eine gezielte Stutenmilch-Therapie bei chronischer Lungentuberkulose empfohlen so daß eine neue Renaissance der heilenden Wirkungen entstand. Bis heute wird dieses Naturheilmittel bei vielen Kranken mit großen Erfolgen eingesetzt.

In Mitteleuropa wurde man erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts auf die heilenden Wirkungen der Stutenmilch aufmerksam. Die deutsche Naturheilkunde bestätigte den medizinischen Wert. Mediziner und Heilpraktiker wendeten sie in zunehmendem Maße bei ihren Patienten an. Vielerorts wird die Stutenmilch aufgrund ihrer Ähnlichkeit mit der Muttermilch in der Ernährung von Säuglingen eingesetzt. Haut- und Kinderärzte empfehlen Stutenmilch-Kuren bei Kindern und Erwachsenen, die an Neurodermitis leiden. Aber auch Therapien bei Lebererkrankungen werden mit Erfolg durchgeführt. Somit haben sich auch viele Stutenmilch-Betriebe entwickelt. Sie bieten neben der naturbelassenen Milch auch eine Reihe von Stutenmilchprodukten an.

**Stuten-
milch in
Europa**

**Eohippus –
so klein
wie ein
Fuchs**

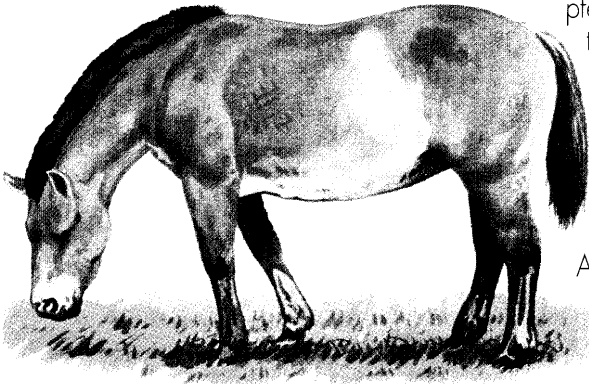
Es ist fast schon vergessen, welche wichtige Rolle das Pferd in der Geschichte der Menschheit gespielt hat. Immer war es ein treuer Gefährte, ein Freund zu allen Zeiten. Ohne das Pferd hätten sich die Völker nicht auf der Erde ausbreiten können. Es half dem Menschen bei der Besiedlung neuer Gebiete, war Last- und Tragetier. Durch seine Schnelligkeit und Ausdauer konnte man wilde Tiere jagen und seinen Feinden im Kampf entgegenkommen. Um Ackerbau und Viehzucht erfolgreich zu betreiben, nutzte man die Pferde als Arbeitstiere. Das Pferd war immer auch ein Symbol für Macht und Größe: berühmte Herrscher und Feldherren ließen sich hoch zu Roß darstellen.



Eohippus

Die Geschichte des Pferdes begann vor etwa 60 Millionen Jahren. Seine Vorfahren lebten im feuchten und dichten Unterholz der Urwälder Nordamerikas. Das Urpferd war nur so groß wie ein Fuchs und ähnelte einer kleinen Antilope. Es wird wissenschaftlich Eohippus genannt. An den Vorderfüßen hatte es drei Zehen, von denen sich zwei zurückbildeten. Die Mittelzehe wurde immer kräftiger und wuchs zu einem Huf. Er wurde für die Tiergruppe der Einhufer charakteristisch. Vor etwa 20 Millionen Jahren änderte sich das Klima auf der Erde. Urwald und Sumpfgebiete trockneten aus. Die Nachkommen des Urpferdchens mußten sich an den harten Boden der Steppe gewöhnen. Raubtiere jagten sie.





Das Przewalski-Pferd

Flucht war die einzige Möglichkeit zum Überleben. So wurde aus dem kleinen Waldtier ein schnellfüßiger Steppenbewohner. Von Generation zu Generation wurden die Pferde größer und bekamen schlanke und lange Beine. In großen Herden zogen sie durch Savannen, Prärien und Tundren. Sie waren von ihrem Ursprungsland, dem nordamerikanischen Kontinent, über die damals bestehende Landbrücke zwischen Alaska und Sibirien nach Asien eingewandert. Dort fanden sie besonders gute Entwicklungsbedingungen. In Nord- und auch Südamerika starben die Pferde in der Nacheiszeit aus. Sie kamen erst vor 500 Jahren mit den Spaniern wieder dorthin zurück.

Zur Zeit der ersten Menschen waren die riesigen Steppen zwischen Schwarzem Meer und der Mongolei die Heimat der größten Pferdeherden. Hier grasten das Südrussische Steppenwild-

pferd, auch Steppentartan genannt, der Waldtartan und das östliche Steppenwildpferd, bekannt als Przewalski Pferd. Bis vor 200 Jahren lebten diese Arten noch in Europa. Sie sind heute ausgerottet. Nur das Przewalski-Pferd wird als urwüchsi-

ges Wildpferd noch in Zoos gezeigt. Durch Zucht formte der Mensch aus dem ungezähmten Wildpferd die heutigen, den menschlichen Bedürfnissen angepaßten Pferderassen: Der Vollblut-Araber, das edelste unter allen Pferden, zeigt noch die größte Ähnlichkeit mit dem Steppentartan. Das schönste aller Warmblut-Pferde ist der Lippizaner, ein Schimmel von edlem Blut und sehr temperamentvoll. Holsteiner, Hannoveraner, Ostpreußen, vor allem die bekannten Trakehner, sind vorzügliche Reit-, Renn-, Turnier- und Arbeitspferde. Kleinere Pferderassen sind die Fjord-Pferde, ausdauernde und genügsame norwegische Gebirgspferde, und die Haflinger mit ihren charakteristischen hellen Mähnen und vollen welligen Schweifen. Diese Kleinpferde sind absolut liebenswürdig, gutmütig und genügsam. Sie sind besonders gut für den Kontakt mit Menschen geeignet, werden gern

**Vom
Urwald-
tier zum
Steppen-
bewohner**



Araber im Kampf

vor Schlitten und Kutschen gespannt. Diese Pferderassen werden in Gestüten und Farmen sehr gern für die Gewinnung von Stutenmilch eingesetzt.

In den asiatischen Steppengebieten haben sich Pferdearten entwickelt, die mit den robusten europäischen Kleinpferden vergleichbar sind. So werden vorwiegend Baschkiren- und Kasachen-Pferde mit guten und hohen Milchleistungen gezüchtet.

den Pferde gezähmt, vor Wagen gespannt und geritten. Seit rund 5 500 Jahren ist das Pferd in Asien Haustier. Erst als der Mensch es zum Reittier machte, wurde es zu seinem wertvollsten Besitz. Menschen auf Pferden bildeten Symbole der Macht und des Ansehens. Die Assyrer setzten die Reiterei in ihren kriegerischen Auseinandersetzungen zum ersten Mal bewußt ein. Sie waren überlegen, da sie mit den Pferden beweglicher, grösser und schneller waren. Alexander der Große errang mit seinen Reiterabteilungen vielleicht die größten Erfolge in der Geschichte der Reiterkriege.

Im Mittelalter brauchte man große und kräftige Pferde, da die Ritterrüstungen und Reiter oft über 150 Kilogramm wogen. Handelskarawanen spannten ausdauernde

**Das Pferd
- Freund
des
Menschen**

Überall auf der Welt diente und dient das Pferd dem Menschen auf den verschiedensten Gebieten. Es hat bis ins 20. Jahrhundert hinein dazu beigetragen, die Lebensweise des Menschen zu bestimmen und zu verändern. Für die Steinzeit-Menschen war das Pferd zum Jagen und Essen da. Später wur-

Rassen vor ihre Wagen. Im Zeitalter der Postkutschen mußten mehrere Pferde lange Strecken gemeinsam bewältigen. Schnelle Pferde züchtete man für den sportlichen Wettkampf schon seit alters her. Und so sind besonders wertvolle, sportlich erfolgreiche, herausragende Einzelpferde in die Geschichte der Gemeinschaft „Mensch-Pferd“ eingegangen. Traber und Springpferde erhielten Weltruhm.

Das Pferd war immer Teil menschlichen Alltagslebens, als Nutztier, Reittier, Rohstofflieferant, zugleich aber auch ein Objekt für Wissenschaft, Kultur und Kunst. In der Medizin wird beispielsweise Blutserum vom Pferd für die Bekämpfung von Krankheiten verwendet. Roßhaar ist ein vielseitiger Rohstoff, der nicht nur für Kissen und Geigenbögen genutzt wird. Und nicht zuletzt erfreut sich der Mensch an der Ästhetik seiner Bewegungen: Vom Reiterstandbild bis zur Pferdedressur im Zirkus hat die Dynamik und die Kraft des Pferdes stets das Schönheitsempfinden des Menschen angeregt.



Bis in unsere Generation hat sich eine gewisse Ablehnung des Verzehrs von Pferdefleisch oder pferdefleischartigen Produkten erhalten. Manche Menschen haben sogar eine abgrundtiefe Abneigung gegen Produkte vom Pferd, die vor allem geschichtliche Gründe hat: Das Pferd wurde bei den germanischen Völkern sehr verehrt, sogar religiös tabuisiert. Die Germanen sahen es als einen gottestlästerlichen Frevel an, wenn man das wichtige Reit- und Tragetier, den Freund und Gefährten tötet. Und das vielleicht nur

deshalb, um sein Fleisch zu essen. Diese Tabuisierung hat sich jahrhundertlang erhalten und bestimmt heute noch Gefühle, Emotionen und Geschmacksrichtungen. Nicht wenige Menschen lehnen Fleisch und Milch von Pferden ab, auch wenn mit ihrem Verzehr beste Gesundheit verbunden ist.

Aufgrund des technischen Fortschritts hat das Pferd heute seine eminent wichtige Rolle für den Menschen eingebüßt. Auf dem Land haben Maschinen die Arbeit des Pferdes über-

Das Pferd heute

Stutenmilch – ein Heilmittel?

nommen. Ein Pferd im Straßenbild einer Stadt ist bereits eine Seltenheit. Nur der Pferdesport hat nichts von seiner Anziehungskraft eingebüßt. Auch Urlaub auf dem Rücken der Pferde wird immer mehr als Erholung und Erlebnis gewünscht. **Der Milch der Stuten als ein altbewährtes Naturheilmittel kommt in unserer Zeit immer mehr Bedeutung zu. Hat sie doch eine jahrhunderte-, ja sogar jahrtausendealte Tradition.**

Wochen des neuen Lebens sorgt. Und so wird in speziell entwickelten Milchdrüsen eine bestimmte Menge von Milch produziert, die für das Neugeborene einer Säugetierart charakteristisch zusammengesetzt ist. Alle Bestandteile sind auf das entsprechende Lebewesen für optimale Entwicklungsbedingungen ausgerichtet. Somit gibt es erhebliche Unterschiede in der Zusammensetzung der Milchsorten.

Milch ist lebensnotwendig

Die Milch von Müttern bei Mensch und Tier ist das vollkommenste Nahrungsmittel für alle Prozesse des Wachstums in einem jungen Organismus. Sie dient gerade nach der Geburt für die Zufuhr von lebensnotwendigen Stoffen. Das geborene Lebewesen ist nach der Abnabelung von der Mutter auf eine Fremdernährung angewiesen. Die Natur hat mit der Muttermilch eine Substanz entwickelt, die zum Erhalt der Art und für eine optimale Entwicklung gerade in den ersten Tagen und

Auch für den Menschen ist die Muttermilch äußerst wichtig. Durch sie ist dem Säugling direkt nach der Geburt eine optimale Ernährung garantiert. Durch das Stillen erhält der junge Mensch bereits in den ersten Stunden seines irdischen Lebens alle notwendigen Stoffe. Damit wird eine gute Grundlage für das Gedeihen gelegt. Muttermilch wird allerdings nur solange benötigt, bis alle Reaktionen für die Umstellung auf eine allgemeine Nahrung abgeschlossen sind. Bis zu dieser Zeit erhält der sich schnell

Zusammensetzung der Stutenmilch im Vergleich zu anderen Milcharten (in Prozentangaben)

Fett	1,9	4,0	3,7
Protein	2,5	0,9	3,4
Lactose	6,2	7,0	4,7
Asche	0,5	0,2	0,7
Wassergehalt	88,8	87,6	87,3

entwickelnde Organismus alle Stoffe für seinen Aufbau, aber auch für die Abwehr von Krankheiten und zur Stabilisierung von Stoffwechselabläufen und Energiebilanzen.

Chemische Analysen von Stutenmilch beweisen, daß sie der Muttermilch des Menschen sehr ähnlich ist. Das ist der Grund dafür, daß sie seit langer Zeit für die Naturvölker eine sehr große Rolle bei der Ernährung von Geburt an spielte. Frauen, die aus biologischen Gründen keine eigene Muttermilch ihrem Kind zur Verfügung stellen konnten, fütterten die Milch von Stuten. Die Säuglinge entwickelten sich ausgezeichnet, vertrugen diese Milch ohne Probleme und erfreuten sich dann im Kindesalter bereits bester Gesundheit. Stutenmilch hat eine hohe biologische Wertigkeit für alle Lebensprozesse des Menschen, nicht nur im Säuglingsalter. Stoffwechselsysteme, Immunregulation, Infektabwehr, Organfunktionen, Nervenabläufe – all das wird durch die Bestandteile der Stutenmilch optimal gesteuert. Vitalfunktionen verbessern sich, Organe arbeiten günstiger, Krankheiten werden verhütet – **wer Stutenmilch regelmäßig trinkt, schafft sich Gesundheit und Wohlbefinden.**

Forscher haben in wissenschaftlichen Studien herausgefunden, daß es vor allem zwei Komplexe von

Ursachen sind, die die vielseitigen Heilwirkungen der Stutenmilch erklären:

1. Stutenmilch ähnelt sehr der menschlichen Muttermilch. Die wichtigsten Vital-, Nähr- und Zellaufbaustoffe wirken damit im Menschen besonders intensiv und langanhaltend. Eiweiß- und Milchzuckergehalt sowie der Anteil von Mineralien und Spurenelementen sind nahezu identisch. Der Fettgehalt ist niedrig, was für die Energiebilanz äußerst wichtig ist. Eisen und Vitamin C sind deutlich höher.

2. Stutenmilch aktiviert die Milchsäuregärung im Darm. Die sich dort befindenden Bakterien werden in ihrer normalen Zusammensetzung unterstützt. Der hohe Anteil an sogenannten Bifidus-Bakterien garantiert eine gut funktionierende Verdauung. Zusätzlich werden Verdauungsdrüsen angeregt. Die Arbeit des Darmes verläuft dadurch günstiger.

Aus diesen Gründen ist Stutenmilch ein Naturheilmittel, das komplexe Wirkungen im menschlichen Organismus auslöst. Als Trinkkur werden ihr Erfolge besonders bei Magen-Darm-Beschwerden, Leber und Gallenkrankheiten, Herz- und Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen, Stoffwechselveränderungen, psychischen Leiden, Alters-

**Stuten-
milch
schafft
Wohl-
befinden**

**Ein natürliches
Heilmittel
- ohne
Nebenwirkungen**

beschwerden, Erschöpfungszustände, Schwächen des Immunsystems und Beschwerden der Wechseljahre zugeschrieben. Äußerlich auf die Haut aufgetragen, bauen die Wirkstoffe deren Zellen neu auf. Hautveränderungen wie Ekzeme, Neurodermitis, Schuppenflechte, Akne und allgemeine Hautunreinheiten werden günstig beeinflusst. Zu fette, empfindliche, trockene und gereizte Haut wird durch äußerlich aufgetragene Präparate wieder normal. Ganz zu schweigen von den hautverjüngenden Einflüssen für Schönheit und Wohlbefinden.

Beide Anwendungsformen, die Binnerliche und die äußere, haben ihre Einsatzgebiete. Sie ergänzen sich gegenseitig sehr gut und sollten in vielen Fällen auch gleichzeitig eingesetzt werden. In unserer modernen Zeit hat es der Mensch verlernt, sich gesund zu erhalten. Viele Einflüsse führen zu den sogenannten „Zivilisationskrankheiten“. Sie beeinflussen das Wohlbefinden erheblich, sind z. T. als funktionelle Veränderungen aufzufassen. Das psychovegetative Nervensystem ist einfach überfordert, es kann nicht mehr ausreichend regulierend einwirken. Nach kurzer Zeit entstehen Organerkrankungen, die durch die Beschwerdevielfalt großen Leidensdruck auslösen.

Umweltreize sind so groß geworden, daß die durch sie hervorgerufenen Schäden an der Gesundheit durch den Mensch selbst nicht mehr beseitigt werden können. Darum gilt der Vorbeugung von Krankheiten besonderes Augenmerk. Der Mensch muß wieder zu den natürlich wirkenden Vorbeuge- und Behandlungsarten zurückfinden. Immerhin soll in 75 Prozent der organischen Erkrankungen die Ursache in einer angewöhnten Fehlernährung liegen – das sagen Ernährungswissenschaftler. Grund dafür sehen sie in den nicht mehr genügend naturbelassenen Produkten, ihrer falschen Verarbeitung und Haltbarmachung, in rationellen und auf Massenproduktion ausgerichteten Lebensmitteltechniken und den langen Transportwegen zum Verbraucher.

Stutenmilch ist ein Naturprodukt. Sie wird immer noch bei vielen Naturvölkern, die das Pferd als Haus- und Arbeitstier, Freund und Gefährten im täglichen Leben an ihrer Seite haben, als normales Nahrungsmittel verwendet. Ihre Bestandteile werden immer wieder als ein Garant für Gesundheit und Langlebigkeit, Vitalität und Lebensfreude angesehen. Krankheiten und Leiden werden durch ihr regelmäßiges Trinken verhindert. Das beweisen die lange traditionelle Geschichte und die heutige medizinische Anwendung. Dort,

wo sie aus medizinischen Gründen heute angewendet wird, ist sie ein Heilmittel ohne Nebenwirkungen. Menschen, die sie als Nahrungs-, Heil- oder Schönheitsmittel in ihr Leben einbezogen haben, erfreuen sich einer besseren Gesundheit und Spannkraft, sie haben mehr Energie und Freude am Leben. Sie fühlen sich einfach wohler in ihrer Haut.

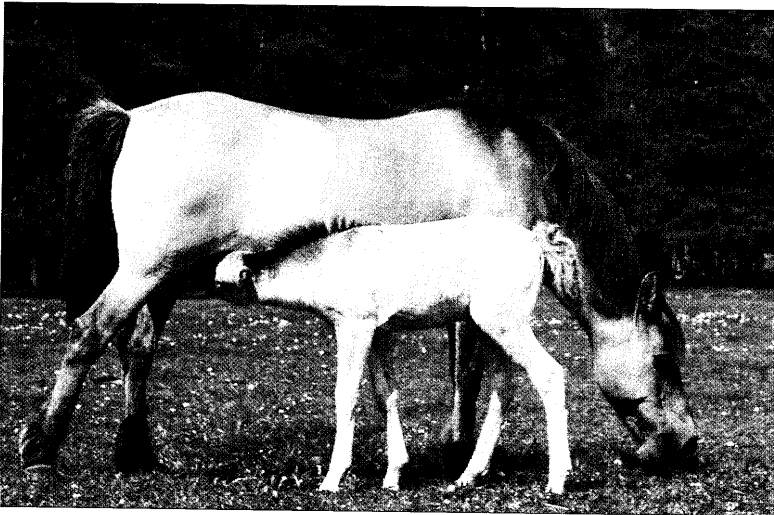
Nicht jede Pferderasse ist für das Melken gut geeignet. Die Pferde müssen ein gutes Vertrauen zum Menschen besitzen, sich bereitwillig und freundlich melken lassen, eine deutliche Anpassungsfähigkeit und Gutmütigkeit besitzen. Die Kleinpferderassen haben solche Charaktereigenschaften. Sie sind in den asiatischen Steppengebieten die am besten geeigneten Pferde. Baschkiren- und Kasachenpferde

brachten seit Jahrhunderten auch eine gute und hohe Milchleistung. Sie wurden mit anderen Pferderassen immer wieder gekreuzt, um eine noch bessere Milchproduktion und Erleichterung beim Melken zu erreichen.

Im europäischen Raum haben sich die Norweger und Haflinger am besten bewährt. Die im Norden lebenden Norweger oder Fjord-Pferde werden bis zu 145 Zentimeter hoch und fallen durch ihr falbfarbenes Fell mit einem deutlichen sogenannten Aalstrich auf, der sich vom Genick durch die Mähne bis zum Schweif zieht. Sie sind wahrscheinlich eng mit dem Przewalski-Pferd verwandt.

Das Dorf Hafling in den Etschtaler Alpen in Südtirol ist die Heimat einer Pferderasse, die durch

**Der
Haflinger –
ein Pferd
für Kinder**



Kreuzung kleiner und schwerer Gebirgspferde mit orientalischen Pferden entstand. Als Stammhengst gilt der hellbraune Halbbbluthengst „Folie 249“, der im Jahre 1874 als Fohlen des Halb-Arabers „El Bedavi XXII“ und einer veredelten Landstute des Bauern Folie aus Schlanders im Venostatal geboren wurde. „Folie“ hatte hellbraunes Fell, eine helle Mähne und einen hellen Schweif. Diese Färbung gilt als Markenzeichen der Haflinger, denn sie wurde durchschlagend an alle Nachkommen vererbt. Diese Pferde sind besonders kräftig, ausdauernd und vor allem im Futter genügsam, aber auch bemerkenswert gelehrig, lernwillig, gutmütig und anpassungsfähig. Dadurch sind sie auf den Farmen und in den Gestüten besonders gut für die Gewinnung von Stutenmilch geeignet.

**Melken
heißt:
Vertrauen**

Das Stuteneuter ist kein Vorratseuter wie bei der Kuh. Sein Inhalt beträgt etwa zwei Liter, die bereits nach zwei Stunden nach Entleerung das Euter prall füllen. Wenn die Milch durch das Saugen des Fohlens oder durch Abmelken das Euter regelmäßig verläßt, wird die Milchproduktion immer wieder angeregt. So kann eine Stute bis zu 20 Liter Milch am Tage haben. Warmblüterstuten wie Hannoveraner, Oldenburger oder Ostpreußen geben mehr Milch als Kleinpferderassen. Bei Baschkirenstuten

sind bis zu 1 700 Liter während einer Laktationsperiode abgemolken worden. Kleinpferde geben etwa 500 Liter, die für die Stutenmilchverarbeitung verwendet werden. Dem Fohlen muß nämlich eine ausreichende Menge zum Trinken bleiben.

Nach der Geburt bleibt das Fohlen etwa drei bis fünf Wochen bei der Mutterstute, ohne daß gemolken wird. Erst wenn das Jungtier Heu und Krafffutter frißt, wird mit dem Melken begonnen. Dies muß stets in der Nähe des Fohlens erfolgen, da die Stute Kontakt zu ihrem Jungen halten möchte. Dann ist sie ruhig und hat ein gutes Vertrauen zu der melkenden Person. Stuten lassen sich nur dann melken, wenn seit längerer Zeit ein enges Vertrauensverhältnis zu der Betreuungsperson besteht. Dann läuft das Melken in wenigen Minuten und ohne Hektik oder Komplikationen ab. Von morgens bis abends wird alle zwei bis zweieinhalb Stunden etwa ein Liter Milch abgemolken. Die übrige Milch muß dem Fohlen zur Verfügung stehen. Seine Hauptmahlzeiten sind in den Nachtstunden. In dieser Zeit entsteht ein inniges „Mutter-Kind-Verhältnis“, denn am Tage sind die Fohlen meist räumlich getrennt. Es entsteht in dieser Zeit kein direkter Körperkontakt. Nur durch Blicke und Wiehern ist am Tag der Austausch von Gefüh-

len möglich. Nachts holt die Stute ihre Mutterfunktion nach, ist daher beruhigt und ausgeglichen. Auch ist durch das nächtliche Saugen an den Zitzen eine kontinuierliche Milcherzeugung garantiert. Nach etwa acht bis zwölf Monaten nimmt die Milchleistung dann allmählich ab.

Das Melken der Stute schadet dem Fohlen keineswegs. Zum einen wird die Stute erst dann gemolken, wenn das Fohlen bereits feste Nahrung zu sich nehmen kann und nicht mehr ausschließlich auf die Milch angewiesen ist. Zum anderen bildet eine Stute durch das regelmäßige Melken weitaus mehr Milch, als das Fohlen täglich benötigt. Überhaupt gibt die Stute nur dann Milch ab, wenn sich das Fohlen in der Nähe des Muttertiers aufhält und selbst noch regelmäßig säugt. Wird dieser enge Kontakt zwischen Stute und Fohlen unterbrochen, versiegt die Laktation innerhalb kurzer Zeit. Der Mensch kann also dem Fohlen keine Milch „wegnehmen“, er kann sie höchstens mit ihm teilen.



Das Abfüllen der Milch in Portionen zu einem Viertelliter erfolgt noch auf dem Gestüt. Sie wird in verschlossenen Beuteln oder Flaschen aus Aluminium oder Kunststoff sofort bei -25 Grad eingefroren. Durch diese Form der Haltbarmachung, der Schockgefrierung, bleibt die Milch sechs Monate verwendbar. Alle Bestandteile sind bei dieser Temperatur in ihrem natürlichen Zustand erhalten. Die naturbelassene Stutenmilch kann man über längere Zeit regelmäßig, aber auch kurmäßig über 30 bis 40 Tage trinken. Gerade aufgetaut, also noch sehr kalt, schmeckt sie am besten und erfrischt sogar. Man kann sie auch lauwarm bzw. zimmertemperaturwarm trinken, wenn man den Beutel oder die Flasche in einem warmen Wasserbad langsam aufgetaut hat. Eine Erhitzung darf auf keinen Fall erfolgen, da sonst die wichtigen Inhaltsstoffe zerstört werden. Der Geschmack ist leicht süßlich und erinnert an Nüsse und Kräuter.

Bei der Gefriergetrocknung wird der Milch bei 40 Grad das Wasser in einem speziellen technologischen Verfahren entzogen. Es entsteht ein Pulver oder Granulat. Dieses Konzentrat kann bei Zimmertemperatur aufbewahrt wer-

**Abfüllung
und Verar-
beitung
der Milch**

den und ist die schonendste Form der Haltbarmachung.

Im Laufe der letzten Jahre hat die Gefriertrocknung für die Konservierung von Lebensmitteln aufgrund zahlreicher Vorzüge gegenüber anderen Konservierungsmethoden eine immer größere Bedeutung erlangt.

Andere Trocknungsverfahren bringen erhebliche Nachteile für die Milch. Bei einer Hitzetrocknung entstehen selbst unter vermindertem Druck chemische Veränderungen. Bei allmählichem Wasserentzug durch spezielle Mittel werden viele Eiweiße durch eine gleichzeitig erfolgende Erhöhung der Konzentration von Mineralsalzen so verändert, daß ihre Strukturen zerstört sind. Führt man jedoch die Trocknung im gefrorenen Zustand durch, so verändert sich die Milch nicht. Alle Moleküle und Verbindungen sind bei der niedrigen Temperatur in ihrem ursprünglichen Zustand fixiert. Für die Haltbarmachung von Stutenmilch ohne Zusatz von Konservierungsmitteln oder anderen chemischen Stoffen kommen die heute üblichen Verarbeitungsweisen für die Kuhmilch nicht in Betracht.

Bei der Pasteurisierung von Kuhmilch entstehen Temperaturen von 71 bis 74 Grad. Dabei wirkt die Wärme etwa 40 Sekunden ein, bei 85 Grad mindestens vier

Sekunden. Das allein reicht schon für deutliche Veränderungen der Bestandteile aus. Bei der Ultrahocherhitzung mit 135 bis 150 Grad für zwei Sekunden und der Sterilisation mit 115 bis 125 Grad für 30 Minuten werden die wichtigsten und vor allem wirksamsten Verbindungen zerstört.

Bei solchen hohen Temperaturen würden die hochwertigen Molkenproteine der Stutenmilch, die Albumine und Globuline, bereits ausfallen, d. h. sie wären denaturiert. Also nicht mehr ausreichend wirksam bei einer notwendigen Therapie.

Die Verluste von Vitamin B₁, B₁₂, Folsäure und Vitamin C liegen in pasteurisierter Stutenmilch unter 10 Prozent, bei Ultrahocherhitzung um 20 Prozent. Durch die Verluste und Zerstörung von zahlreichen Inhaltsstoffen kommt es auch zu einer Verschiebung des natürlichen Verhältnisses dieser Stoffe zueinander. Dadurch entsteht eine Verminderung des ernährungsphysiologischen Wertes der so verarbeiteten Milch. Es verbietet sich somit der Einsatz solcher Verfahren.

Auch das Sprühtrocknungsverfahren verändert die Stutenmilch. Die Eingangstemperatur von 110 Grad und Ausgangstemperatur

von 60 Grad wirken schädlich auf die Inhaltsstoffe, vor allem auf Vitamine und Eiweiße. Es entstehen sogar deutliche Geschmacksveränderungen. Die Milch schmeckt ranzig.

Damit es nicht erst zu Veränderungen der Inhaltsstoffe kommt und die Stutenmilch in ihrer natürlichen Zusammensetzung erhalten bleibt, ist die Gefriertrocknung als modernes und neues Verfahren zur Haltbarmachung entwickelt worden. Es ist für die Inhaltsstoffe der Milch die schonendste Technologie.

Der Wasserentzug erfolgt im schnell und tiefgefrorenen Zustand der Milch unter Vakuumbedingungen. Bei dieser Gefriertrocknung, auch Lyophilisation genannt, sind alle mikrobiologischen und enzymatischen Prozesse gestoppt. Dabei wird die Struktur der Stoffe voll erhalten. Dieses Verfahren ist so schonend, daß durch alle Vorgänge bei Minusgraden und im Vakuum auch die Mikroorganismen so konserviert sind, daß sie noch nach Jahren durch Zusatz von Wasser wieder lebensfähig werden. Das Verfahren der Gefriertrocknung ist für die Konservierung von Stutenmilch deswegen gut geeignet, weil ein völliger Erhalt aller in der Milch vorhandenen Inhaltsstoffe über lange Zeit damit garantiert ist.

Durch die Trocknung entsteht ein Granulat, das bei Zimmertemperatur haltbar ist. Durch den Wegfall der Tiefkühlkette, Transport und Lagerung bei der naturbelassenen schockgefrorenen Milch, ist eine bessere und leichtere Verteilbarkeit an den Endverbraucher möglich. In Apotheken und Reformhäusern ist das Granulat in Gefäßen jederzeit erhältlich.

25 Gramm Granulat entsprechen bei einem Gehalt der Trockensubstanz von etwa 10 Prozent einer Menge von einem Viertel Liter flüssiger Stutenmilch. Diese Dosis ist für die tägliche Einnahme zu empfehlen, also etwa dreimal am Tage einen Teelöffel voll Granulat. Eine Kur würde man für 30 Tage ansetzen. Bei zu empfehlender Daueranwendung oder für Kleinkinder reicht die Hälfte dieser Menge pro Tag aus. Die Gefriertrocknung erlaubt eine einfache Zubereitung von Flüssigkeiten, also eine vollwertige Milch. 25 Gramm Granulat werden in 200 Milliliter Wasser gelöst. Damit ist die Mischung trinkfertig.

Auch als Kosmetikum kann gefriergetrocknete Stuten-



**Stuten-
milch - ein
Kosmeti-
kum für
Schönheit**

**Kumuß –
„Sekt der
Steppe“**

milch verwendet werden. Man rührt das Granulat in eine Salbe ein.

Für eine Gesichtsmaske ist die Zubereitung mit Granulat gut geeignet.

Ein ebenfalls länger haltbarer Zustand ist die vergorene Form, der Kumuß, den man bis zu sechs Wochen im Kühlschrank in Flaschen aufbewahren kann.

Hat man sich zum Trinken von Kumuß entschlossen, genügen täglich 200 Milliliter. Man trinkt ihn während der Mittagsmahlzeit oder auch am Abend. Der Geschmack ist etwas säuerlich und angenehm aromatisch. Durch die Kohlensäure entwickelt sich eine typische Schaumkrone beim Eingießen in ein Glas. Je länger Kumuß lagert, um so herber und intensiver schmeckt er.

Seit langer Zeit hat sich diese Form der Haltbarmachung von Stutenmilch bei den Naturvölkern bewährt: Eine kombinierte Milchsäure-Alkohol-Gärung führt zu diesem Traditionsgetränk, das über das ganze Jahr als Nahrungs- und Heilmittel getrunken wird. Die

Herstellung von Kumuß aus Stutenmilch ist viele Jahrhunderte in den ostasiatischen Völkerschaften als ein Familiengeheimnis gehütet worden. Die Kenntnisse der typischen Abläufe wurden von Generation zu Generation überliefert. Noch heute besteht ein gewisser Stolz, wenn eine gute Qualität erzielt wird. Die Grundlage für den Gärungsprozeß bilden Laktobazillen und milchsäurevergärende Hefen. Die Herstellung ist eine Zeremonie, die immer beachtet werden muß, und die auch über den Erfolg entscheidet. Der sowjetische Journalist Igor Luschin besuchte Anfang der achtziger Jahre das Volk der Baschkiren im südlichen Ural. Er schreibt darüber:

Die Baschkirin Sagida Fatschulina weicht mich in das Geheimnis ein. „Zunächst stelle ich die Kannen mit Milch in den Fluß, damit sie abkühlen. Unterdessen räuchere ich das Faß aus, wozu ich morsches Holz nehme.“ „Wozu denn das?“ „Das wirkt sich



schwacher Kymuß	mittlerer Kymuß	starker Kymuß
sehr wenig Gas, der Schaum fällt beim Rühren leicht zusammen	reich an Gas, braust stärker, beim Rühren bildet sich ein lang bleibender Schaum	weniger Schaum, die Kohlensäure entweicht in kleinen Bläschen
die Flüssigkeit ist von dichter Konsistenz	die Flüssigkeit ist weniger dicht	die Dichte ist noch geringer
der Geschmack ist schwach säuerlich, nicht prickelnd	saurer Geschmack, prickelnd	sauer und prickelnd
beim Stehen teilt er sich schnell in zwei Teile, der untere ist quarkähnlich, der obere wässrig	beim Ruhigstehen teilt er sich nicht in zwei Teile	teilt sich beim Stehen nicht
an der Wand des Gefäßes bleiben kleine Flocken	an der Wand des Gefäßes bildet sich ein gleichmäßiger Niederschlag	an den Wänden des Glases bildet sich ein dünner, durchsichtiger Belag

Sensorische Charakterisierung von Kymuß – nach BERLIN (1962)

angenehm auf den Geruch aus.“ Jetzt erinnere ich mich, daß man in der Nachbarsfarm die Fässer mit Wacholderrauch bearbeitet. Kymuß wird eben auf verschiedene Art und Weise zubereitet. Heute weiht man bereitwillig den Nachbarn in das eigene Verfahren ein, denn jeder ist in tiefster Seele davon überzeugt, daß sein Kymuß der beste ist.

Inzwischen ist die Stutenmilch im Fluß abgekühlt. Sie wird in ein riesiges Faß geschüttet, hinzu kommt etwas alter Kymuß als Gärstoff.

Nun ist der Augenblick da, wo man Wunder zu sehen meint. Sagida bindet sich ein Kopftuch und eine Schürze um, nimmt einen Eichenholzstampfer zur Hand und stößt ihn in die Milch. „Neunundsiebzig, achtzig...“, zählt Sagida. Die Milch gluckst und schäumt. Nach dem hundertsten Schlag legt sie eine Pause ein. „Nach einer

halben Stunde muß man noch zweihundertmal, nach einer weiteren halben Stunde fünfzigmal und nach einer zehnminütigen Pause ohne zu zählen so lange stampfen, bis die Milch kühl ist und der Schaum sahnig wird. Und mit dem Stampfer darf man nicht bloß so draufhauen, er muß eine Acht beschreiben.“

Erst als Sagida Fatschulina über siebzig war, wurde sie in ihrem Dorf Issambetowo die beste Kymußmeisterin. Mit dieser Schilderung wird einem die Wichtigkeit der zu beachtenden Handlungen und der zeremonielle Charakter erst so richtig klar. Eine Wissenschaft für sich!

Zur Herstellung benötigt man den sogenannten Ansatz. Er ist ein weiteres Geheimnis für einen guten Kymuß. Die Baschkiren und Kirgisen verwenden den an der Sonne getrockneten Bodensatz

**Kymuß-
Herstellung
– eine
Wissen-
schaft für
sich**



eines kräftigen und starken Kумыß aus den Herbstmonaten. Sie nennen ihn Kor. Er muß auch besonders vorbereitet werden: Der quarkähnliche Bodensatz eines viertägigen starken Kумыß wird ausgewaschen, an der Sonne getrocknet und in tönernen Gefäße gelegt. Diese stellt man an einen trockenen Ort und wartet bis zum nächsten Frühjahr. Manchmal nimmt man auch nur den guten Kумыß vom vergangenen Jahr, den man über den Winter aufbewahrt hat.

Als Gefäße zur Herstellung von neuem Kумыß dienten den umherziehenden Nomaden Schläuche aus Pferdeleder. Sie wurden Saba oder Tursuk genannt. Heute benutzt man aus Lindenholz gefertigte konische Gefäße, Tscheliak oder Tschiliak genannt. Man nimmt zwei Behälter, gießt in den einen

alten Kумыß und einen Eimer frische Stutenmilch, die etwas abgekühlt und durch ein Sieb gefiltert wurde. Dieses Gemisch schlägt der Kумыß-Bereiter in den Abendstunden etwa eine Viertelstunde mit einem Schlagstock, der Mutoschka. Anschließend bleibt der Behälter über Nacht bei einer Temperatur von 20 bis 26 Grad stehen. Er ist nur mit einem Stück Leinwand bedeckt. Am nächsten Tag wird allmählich frische Stutenmilch bis zu einer Menge von zwei Eimern zugegeben. Erneut wird etwa eine Viertelstunde mit der Mutoschka geschlagen. Am Abend ist ein schwacher Kумыß fertig. Davon wird ein Zehntel mit zwei Eimern Milch aufgefüllt. Es entsteht wieder ein schwacher Kумыß. Die restlichen neun Zehntel werden in das zweite, noch leere Gefäß, auch Katku genannt, geschüttet.

Hinzu gibt man einen halben Eimer frische Milch und schlägt das neue Gemisch nur kurze Zeit. Die Katku bleibt über Nacht wiederum bei 20 bis 26 Grad stehen. Nun muß öfter umgerührt werden. Nach leichter Gärung ist am Abend der mittlere Kумыß fertig. Bleibt der mittlere Kумыß erneut 12 bis 16 Stunden bei 20 bis 26 Grad stehen, setzt eine stärkere Gärung ein, die den starken Kумыß bildet.

Schwacher Kумыß hat einen Alkoholgehalt von unter 1 Prozent, mittlerer Kумыß bis 1,7 Prozent und starker Kумыß bis 2,5 Prozent. Unerwünschte Bakterien setzen die Qualität des Getränkes stark herab. Die Ansätze sind dann kaum noch zu gebrauchen.

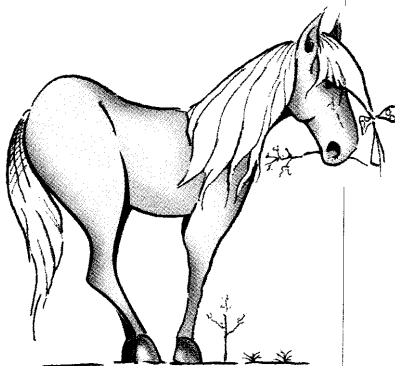
1910 haben Wissenschaftler beschlossen, die Kумыßherstellung aus reinen Kulturen im Laboratorium durchzuführen. Damit war dann stets eine gute Qualität garantiert.

Heute wird der Ansatz mit Milchzucker-vergärenden Hefen und Bakterienkulturen von *Lactobacillus bulgaricus* hergestellt. Schon vor einem halben Jahrhundert hat der russische Gelehrte I. I. Metchnikow ein „bulgarisches Stäbchen“ für eine gute Milchsäuregärung bei Völkern auf dem Balkan verantwortlich gemacht. Ihm fiel auf, daß die dort lebenden Menschen durch den Verzehr von

ihren Sauer Milchprodukten besonders alt wurden. Ist durch die Gärung ein guter Kумыß entstanden, wird das Getränk in Flaschen abgefüllt und verschlossen. Sie bleiben bis zur Entstehung des spezifischen Geschmacks und der charakteristischen Gasbildung bei Zimmertemperatur stehen. Danach werden die Flaschen im Kühlschrank aufbewahrt.

Mit einem solchen Ehrentrank wird in der Mongolei jeder Gast begrüßt. Kумыß wird dort Airag genannt und als Allheilmittel geschätzt. Von Juni bis Oktober stellen die Mongolen nach ihrer traditionellen Überlieferung dieses alkoholisch prickelnde Erfrischungsgetränk her. In dieser Zeit geben die Stuten ihre beste Milch. In einem Lied heißt es: „Die Stute wird gemolken, die Milch kommt in den Ledersack, wird mit dem Stock geschlagen und mit gesäuertem Getreide gegoren – fertig ist der schäumende Trank.“

**Kумыß –
der Ehrent-
trunk der
Mongolen**



Zusammensetzung der Stutenmilch

Zusammensetzung verschiedener Milcharten

Gehalt in 100 Gramm

	pH	spez. Gewicht	H ₂ O g	Eiweiß g	Fette g	KH g	Kasein g	Kalorien kcal	
	1 6,97	1,031	87,7	1,03	4,40	6,60	0,40	70	
	7,20	1,034	91,7	2,10	1,25	6,30	1,40	44	
	3 6,60	1,031	88,5	3,20	3,70	4,60	2,80	64	
	6,54	1,036	81,6	5,60	7,50	4,40	4,17	107	
	5 ----	1,031	86,6	3,60	4,20	4,80	2,87	71	
	----	1,031	87,1	3,70	4,20	4,10	2,90	69	

1 menschliche Muttermilch, 2 Stutenmilch, 3 Kuhmilch, 4 Schafsmilch, 5 Ziegenmilch, 6 Kamelmilch

**Milch hat
die opti-
male
Zusammen-
setzung**

Da Milch für die Säugetiere das idealste Nahrungsmittel darstellt, enthält sie auch alle lebenswichtigen Stoffe. Es ist bisher noch nicht gelungen, eine Milch synthetisch herzustellen. Je nach Art und Rasse sind unterschiedliche Anteile ihrer Bestandteile vorhanden. Die große Einteilung in wichtige Stoffgruppen ist überall die gleiche: Eiweiße, Kohlenhydrate, Fette, Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente. Jede Säugetiermutter bildet in ihren Milchdrüsen eine spezifische Milch, die zum Gedeihen ihres Kindes die optimale Zusammensetzung hat. Sie ist auch von Region, Jahreszeit, Umweltbedingungen, Häufigkeit der Geburten und Veränderungen in der Reinheit der Arten abhängig. Viele Milchsor ten ähneln einander, sind

aber nie gleichwertig. Das kann auch nicht sein, da jedes Lebewesen als ein Individuum anzusehen ist. Die Anwendung von Fremdmilch, also von einer anderen Säugetierart, ist durchaus möglich. Es entstehen keine Gegenreaktionen durch das Trinken, eine gut ablaufende Verdauung ist gegeben; höchstens wenn eine allergische Empfindlichkeit gegen bestimmte Substanzen besteht. Ein ausreichender Ernährungswert ist garantiert. Es gibt viele Traditionen in den Völkern in Verbindung mit Trink- und Eßgewohnheiten. Die Produkte von Haustieren werden zur Ernährung genutzt. So auch die Milch von Kühen, Ziegen, Schafen, Kamelen und Pferden. Stutenmilch hat durch die Anteile aller Stoffe den Menschen die günstigste

Inhaltsstoffe der Stutenmilch	
Trockenmasse	9,73 – 9,95 %
Fett: mehrfach ungesättigte Fettsäuren	0,65 – 1,25 % (8 % der TM) 18,7 – 25,5 % der gesättigten Fettsäuren
Gesamteiweiß: Albumine, Globuline Kaseine Peptide und freie Aminosäuren Nichtproteinstickstoff	1,95 – 2,13 % (20 % der TM) 0,74 % (45 % vom Ges.-Eiweiß) 1,40 % 961 ppm 426 ppm
Milchzucker	6,26 – 6,85 % (68 % der TM)
Asche – Mineralstoffe und Spurenelemente: Kalzium (Ca) Phosphor (P) Magnesium (Mg) Eisen (Fe) Kalium (K) Natrium (Na) Chlor (Cl) Eisenoxyd Kupfer (Cu) Mangan (Mn) Kobalt (Co)	0,27 – 0,38 % (4 % der TM) ca. 1 000 ppm ca. 536 ppm ca. 120 ppm ca. 14,4 ppm 484 – 530 ppm 116 – 119 ppm 302 – 440 ppm ca. 20 ppm 0,17 – 0,36 ppm 0,03 – 0,04 ppm 12,4 – 16,0 ppb
Vitamine: Vitamin A Vitamin B ₁ Vitamin B ₂ Vitamin B ₆ Vitamin B ₁₂ Vitamin E Vitamin C	0,57 – 0,89 ppm 100 – 500 ppb (129 – 145 IE) 150 – 650 ppb 300 ppb 3,3 ppb 0,65 – 1,05 ppm 98 – 151 ppm (250 – 333 IE)
Weitere Inhaltsstoffe: Zitronensäure Acetylcholin Lezithin Cholin Cholesterin Enzyme und Fermente	0,175 % 1 mg/l 0,109 – 0,25 mg/l 30 – 40 mg/l 94 – 168 ppm Peroxydase, Oxydase, Phosphatase, Diastase, Katalase, Lipase, Acetylcholin

Zusammensetzung. Das bedeutet, daß sie für den Menschen auch am gesündesten ist, am besten vertragen wird, eine gute Wirkung im Körper entfaltet, kaum krankhafte Reaktionen auslöst und alle Bestandteile für die tägliche Nahrungsaufnahme beinhaltet. In unseren Breiten hat allerdings die Kuhmilch die größere Tradition. Sie wird am meisten getrunken.

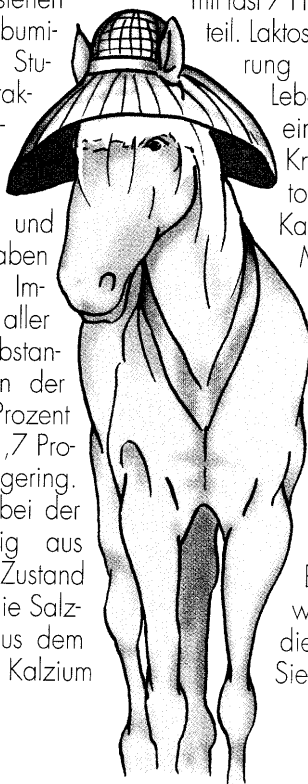
Eiweiße

Die Ähnlichkeit zur menschlichen Milch ist bei den Eiweißen am deutlichsten. 45 Prozent des Gesamteiweißes sind Molkenproteine. Muttermilch hat 47 Prozent. Die Eiweiße bestehen hauptsächlich aus Albuminen und Globulinen. Stutenmilch ist eine charakteristische Albumin-Globulin-Milch. Die leichtverdaulichen Peptone, Polypeptide und freien Aminosäuren haben einen hohen Gehalt. Immerhin 25 Prozent aller stickstoffhaltigen Substanzen sind Eiweiße; in der Muttermilch nur 6 Prozent und in der Kuhmilch 1,7 Prozent, also dort sehr gering. Das Kasein fällt wie bei der Muttermilch feinflockig aus und wird in diesem Zustand sehr gut verdaut. Da die Salzsäure des Magens aus dem Kaseinkomplex das Kalzium

herauslöst, bilden die Eiweißmoleküle durch Koagulation größere Verbindungen, die durch Enzyme besser in ihre Grundbausteine zerlegt werden. Dadurch können sie schneller durch die Darmwand in das Blut aufgenommen, also besser verdaut werden.

Kohlenhydrate

In der Stutenmilch sind Kohlenhydrate in etwa 6,3 Prozent als Milchzucker vorhanden. Die Laktose ist ein Disaccharid, das aus den Einfachzuckern Glukose und Galaktose zusammengesetzt ist. In der Kuhmilch ist sie nur in etwa 4,7 Prozent enthalten, Muttermilch hat mit fast 7 Prozent einen hohen Anteil. Laktose verhütet die Einlagerung von Fetten in das Lebergewebe, verhindert eine Fettleber. Für den Knochenaufbau ist Laktose ebenfalls wichtig: Kalzium, Phosphor und Magnesium werden aus dem Darmtrakt verstärkt ins Blut aufgenommen und den Knochen zur Verfügung gestellt. Diese werden dadurch fester und stabiler. Ein besonderes Kohlenhydrat ist der Bifidus-Faktor, dessen wichtigster Bestandteil die Neuraminsäure ist. Sie ist ein Oligisaccha-



rid, das die Bifidus-Bakterien für ihre Aktivitäten im Darm benötigen. Eine gute Funktion dieser Bakterien führt zu einer Erhöhung des Infektionsschutzes und der Abwehrfunktionen.

Fette

In der Stutenmilch liegt der Fettgehalt recht niedrig, etwa bei 1,3 Prozent. Muttermilch hat etwa 4,4 Prozent, Schafsmilch ist mit 7,5 Prozent am fettreichsten. Viele Einflüsse wirken auf die Höhe der Fette: Fütterung, Jahreszeit, Häufigkeit des Melkens, Intensität der Ausmelkung der Euter und natürlich auch die Pferderasse. Die Fettkügelchen haben den gleichen Durchmesser wie bei der Muttermilch. In der Kuhmilch sind sie dreimal größer. Den höchsten Anteil bilden die mehrfach ungesättigten Fettsäuren Linol-, Linolen- und Arachidonsäure. Sie müssen dem Körper ständig zugeführt werden, da er sie nicht selbst bilden kann. Die erforderliche Menge garantiert die Stutenmilch, da sie einen höheren Anteil als die Muttermilch und sogar den sechsfachen Gehalt wie Kuhmilch hat. Die wasserlöslichen Fettsäuren ähneln denen der Muttermilch. Das MilCHFett der Stutenmilch ist recht dünnflüssig. Acetylcholin, Cholin, Cholesterin und Lecithin sind fettähnliche Stoffe. Sie haben eine besondere Bedeutung bei nervlichen Abläufen. Acetylcholin und Cholin steu-

ern wichtige Reaktionen an den Schaltstellen der Nerven, an den sogenannten Synapsen. In einem Liter Stutenmilch ist ein Milligramm Acetylcholin enthalten, das Zehnfache des Gehaltes der Kuhmilch.

Mineralstoffe

Mineralstoffe sind für den menschlichen Körper unerlässlich. Sie haben wichtige Aufgaben für alle Stoffwechsel-, Energie- und Lebensprozesse. In allen Zellen sind sie vorhanden, damit biochemische Vorgänge optimal ablaufen, Strukturen erhalten bleiben, Wachstum garantiert ist und Gesundheit bestehen bleibt. Solche Substanzen müssen dem Menschen täglich mit der Nahrung in ausreichendem Maße zugeführt werden. In chemischen Reaktionen spielen sie wichtige Rollen, z. T. als Katalysatoren oder einfach nur für bestimmte Regulationen. Da sie in Salzform am günstigsten wirken, kommen sie im flüssigen Milieu des Körpers als Ionen vor. So gelangen sie gut an ihre Erfolgsorgane, wo sie ihre spezielle Wirkung auslösen. Der nachgewiesene Gehalt an Mineralstoffen beträgt in der Stutenmilch 0,3 Prozent. Er liegt damit etwa gleich hoch wie in der Muttermilch, jedoch beträchtlich unter dem der Kuhmilch mit 0,6 Prozent: 20 Prozent Kalzium, 15 Prozent Phosphor, 12 Prozent Kalium, 4 Prozent Chlor, 3 Prozent Natrium, 2 Prozent Magnesium. Aber auch

Eisen, Kupfer, Zink, Mangan, Jod, Kobalt, Silizium, Aluminium, Titan und andere Elemente sind ausreichend vorhanden. Regelmäßiges Trinken von Stutenmilch garantiert eine ausreichende Menge für alle Stoffwechselreaktionen.

Vitamine

Vitamine kann der menschliche Körper selbst nicht aufbauen. Sie müssen ihm tagtäglich in einer bestimmten Höhe zugeführt werden. Sie wirken als Katalysatoren und Aktivatoren im Stoffwechsel, sind für alle Lebensvorgänge von großer Wichtigkeit. Mangel führt zu charakteristischen Krankheiten. Vitamine sind somit unersetzliche Bestandteile der Nahrung, werden oftmals jedoch in unzureichendem Maße gegessen. Der Vitamingehalt der frisch gemolkene Stutenmilch ist recht hoch. Er ist jedoch von jahreszeitlichen, landschafts-, rasse- und fütterungsbedingten Faktoren abhängig.

Vitamin A:

Höchstwerte im Mai und Juni durch das saftige Grün der Weiden, etwa 0,8 Milligramm pro Liter.

Vitamin-B-Gruppe:

Die einzelnen Vitamine haben einen recht hohen Anteil.

Vitamin C:

Sein Gehalt in der Stutenmilch liegt

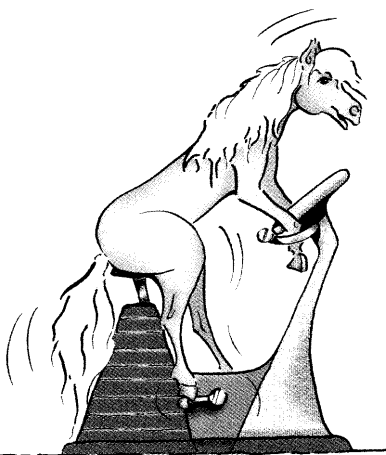
bei etwa 110 Milligramm pro Liter unter günstigen Bedingungen und ist damit höher als der von vielen Obst- und Gemüsesorten. Er ist sogar wesentlich höher als in Mutter- und Kuhmilch.

Vitamin D und E:

Sie sind nur wenig enthalten, da sie durch ihre Fettlöslichkeit in dem niedrigen Gesamtfettgehalt nicht ausreichend gebunden werden.

Weitere Inhaltsstoffe

Lipase, Diastase, Katalase, Peroxydase und Phosphatase sind Fermente, die im Stoffwechsel als Katalysatoren wirksam sind. Sie beschleunigen Reaktionen, machen die Stutenmilch haltbar und bestimmen ihre Qualität. Ihr Anteil ist von Stute zu Stute sehr unterschiedlich und unterliegt ebenfalls den jahreszeitlichen Einflüssen.





Ihre größte Bedeutung hat die Stutenmilch als Naturheilmittel zur Bekämpfung von chronischen Krankheiten des Menschen. Die Naturvölker haben Erfahrungen bei der Heilung von Magen-Darm-Erkrankungen, Leberveränderungen, Schwächungen des Abwehrsystems und Hautleiden gesammelt. Wer einen schwächlichen Körperzustand hatte, sich nicht genügend entwickelte und keine ausreichende Leistungsfähigkeit besaß, konnte durch regelmäßiges Trinken von Stutenmilch zu Kräften kommen. Bei der therapeutischen Anwendung wurden Erfolge bei Lungenkranken, Infarktgeschädigten und bei Altersleiden erzielt. Alle für den Menschen wichtigen Vitalstoffe – immerhin über 40 Nährstoffe benötigt der Mensch täglich – sind

in ihr enthalten. Durch ihre Zusammensetzung – ähnlich der Muttermilch – besitzt sie für den Menschen eine hohe biologische Wertigkeit. Von großer Bedeutung sind dabei ihre diätetischen Komponenten: ungesättigte Fettsäuren, hochwertiges Eiweiß, Milchzucker, Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Stutenmilch zeichnet sich durch ihre gute Magenverträglichkeit aus.

Die Magen-Darm-Tätigkeit verläuft schonender. Stoffwechselaktivitäten werden angeregt. Die für eine ungestörte Verdauung wichtigen Bakterien werden im Darm unterstützt. Durch die Stärkung des Immunsystems heilen allergische Hautveränderungen besser, Infektionskrankheiten verlaufen mil-

Behandlungserfolge Infektanf. Immunschwäche

Heilung/erhöhte Besserung
75 Prozent

Keine Besserung
5 Prozent

Leichte Besserung
20 Prozent

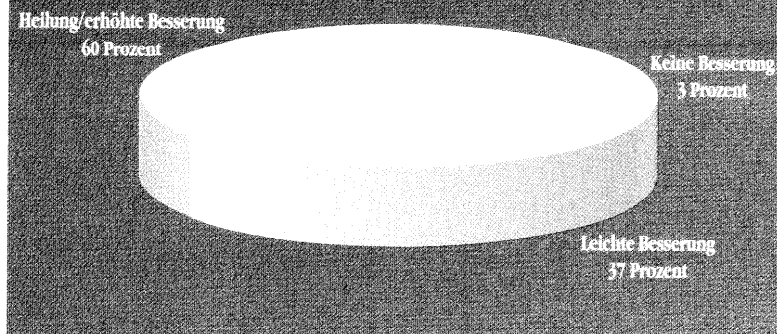
der und die Regenerierung eines geschädigten Organismus erfolgt schneller. Vitalstoffe unterstützen viele veränderte Funktionen bei chronischer Krankheit. Naturbelassene Stutenmilch hat sich in der Vorbeugung als auch Therapie von vielen Krankheiten erfolgreich bewährt. Besonders gut wirkt sie in dieser Form bei Magen- und Darmstörungen, bei Veränderungen von Schleimhäuten wie Geschwüren und Entzündungen, bei veränderter Leber und bei Hautproblemen wie Akne, Entzündungen, Ekzemen und Schuppenflechte. In ihrer vergorenen Art, dem Kумыß, dient sie zur Anregung der Magen-Darm-Tätigkeit, insbesondere bei Verdauungsstörungen, regelt sie Leberfunktionen, fördert den Stoffwechsel, stärkt Nerven und

das Immunsystem. Einen besonderen Ruhm besitzt Kумыß bei der Heilung der Lungentuberkulose.

Magen- und Darmbeschwerden

Ein gesunder Darm ist die Grundlage für eine gute Gesundheit. Sind Darmstörungen vorhanden, so entstehen Krankheiten. Bei einer krankhaft veränderten Beschaffenheit des Darminhaltes gelangen Gifte und schädliche Stoffe in den Körper. Besteht keine normale Zusammensetzung der Darmbakterien, so stellen sich Störungen des Stuhlganges, der Verdauung und des Transportes des Inhaltes ein. Schleimhäute verändern sich, entzündliche Prozesse spielen sich ab, Fäulnisstühle bilden Gase, Pilze gewinnen die Vorherrschaft.

Behandlungserfolge Magen-Darmerkrankung



Zusätzlich werden Leber, Bauchspeicheldrüse und Nieren belastet. Selbst die Haut verändert ihre Reaktionen. Ausschläge und Unreinheiten breiten sich an ihrer Oberfläche aus. Es besteht nämlich ein enger Zusammenhang zwischen Verdauungssystem und Haut. Durch eine herabgesetzte Darmbewegung können mehr giftige Stoffwechselprodukte in die Blutbahn aufgenommen werden, die sich störend in den vielen chemischen Abläufen im Körper bemerkbar machen. Ein altes chinesisches Sprichwort sagt: „Wenn der Darm sich nicht leert, vergiftet er den Körper.“ Sodbrennen, krampfartige Schmerzen, Kollern und Kneifen im Bauch, Verstopfungen und Durchfälle machen auf einen großen Beschwerdekomples aufmerksam.

Die damit in unmittelbarem Zusammenhang stehenden organischen Veränderungen und Krankheiten können durch eine Behandlung mit Stutenmilch beseitigt, mindestens jedoch günstig beeinflusst werden.

Die Drüsentätigkeit im Verdauungsapparat nimmt deutlich zu. Damit besteht eine bessere Verdaulichkeit von Speisen und erhöhte Resorptionsfähigkeit ihrer einzelnen Bestandteile. Durch die Anregung der Magen-Darm-Muskulatur gelangt der Mageninhalt schneller in den Darm und wird dadurch besser weitertransportiert. Die Bestandteile der Stutenmilch, insbesondere die Milchsäure im Kумыß, ermöglichen eine bessere Ausnutzung von Eiweißen, Fetten und verschiedenen Zuckern. In der kasachi-

schen Volksmedizin wird Kумыß sowohl bei Durchfall als auch bei hartnäckiger Verstopfung angewendet: Junger Kумыß fördert die Entleerung, starker hemmt sie. Insgesamt wird der Appetit angeregt. „Appetit – das ist Magensaft!“, sagte schon der große Physiologe I. P. Pawlow.

Durch das Trinken von Stutenmilch sind nach kurzer Zeit die Symptome einer chronischen Stuhlverstopfung, des nervösen Reizmagens, funktioneller Magen-Darm-Störungen und chronischer Magenschleimhautentzündungen vermindert oder sogar ganz beseitigt.

Nicht so gut geeignet ist Kумыß bei akuten Magenschmerzen und bei Übersäuerung mit ständigem Sodbrennen. Der Milchsäure- und Kohlensäuregehalt provozierten zusätzliche Beschwerden. Hierbei empfiehlt sich die naturbelassene Stutenmilch, möglichst frisch gemolken. Damit ist es möglich, Sodbrennen nach drei bis vier Tagen zum Abklingen zu bringen, nach etwa 10 Tagen Magenschmerzen zu beseitigen und den Appetit zu verbessern. Das Essen

und Trinken machen schnell wieder Freude. Es soll aber erwähnt werden, daß bei veränderten Trinkzeiten von Kумыß auch bei erhöhter Magensäure gute Erfolge erreicht werden. Man muß nur den Kумыß etwa eineinhalb Stunden vor einer Mahlzeit trinken. Es kommt dann zu einer Erniedrigung der Säuremenge. Bei Beachtung von Zeit und Menge einer Kумыß-Therapie stellt sich mit der Zeit eine Normalisierung des Säuregehaltes ein.

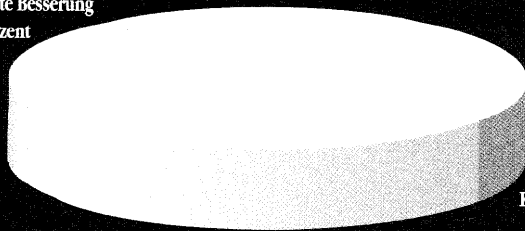
Lebererkrankungen

Die Leber gilt als zentrales Stoffwechselorgan. Zu ihr gelangen mit dem Blut Nähr-, Aufbau- und auch Schad- und Giftstoffe, die alle aus dem Darminhalt aufgenommen werden. Entgiftungs-, Verteilungs- und Speicherprozesse regeln den Stoffwechsel. Damit hat die Leber erhebliche Arbeit zu leisten und kann schnell überfordert werden. Viele Giftstoffe, insbesondere Alkohol und chemische Verbindungen der Medikamente, schädigen das Lebergewebe im Laufe der Zeit. Virusinfekte verändern die Leber: Zellen sterben ab, Bindege-



Behandlungserfolge Leber- und Stoffwechsel

Heilung/erhöhte Besserung
55 Prozent



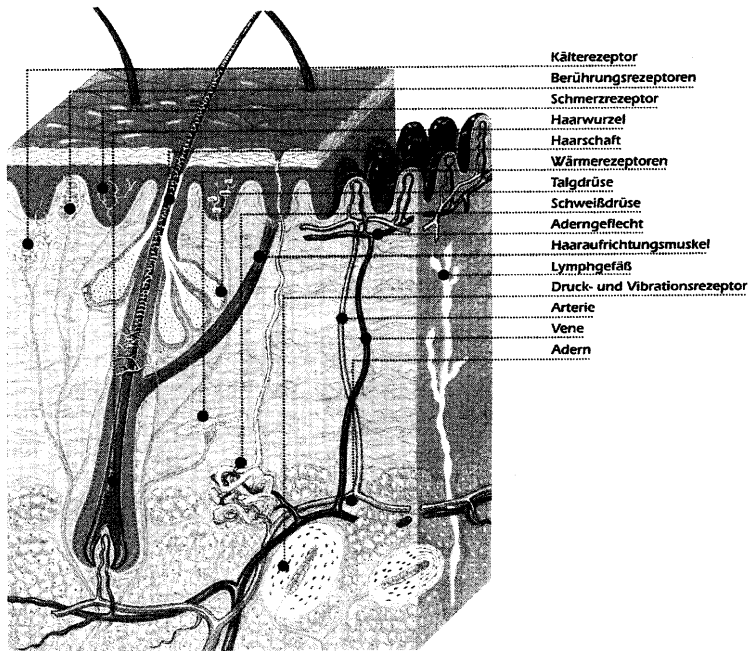
Leichte Besserung
35 Prozent

Keine Besserung
10 Prozent

webe wuchert ein, die Blutversorgung ist gestört, Fette lagern sich ab. Schnell entsteht eine Schrumpfleber, die lebensgefährliche Leberzirrhose. Viele Menschen haben sich irgendwann und irgendwo mit Viren infiziert, die zu Entzündungen der Leber führen. Hepatitis-Erkrankungen sind sehr schwierig und nur mit großem Aufwand zu behandeln.

Bei solchen Erkrankungen hat sich die Anwendung von Stutenmilch immer mehr bewährt. Die krankhaft veränderten Leberwerte verbessern sich. Untersuchungen der Leberzellen zeigen eindeutige Heilungsverläufe. Bestimmte Bestandteile der Stutenmilch, insbesondere die Orotsäure und die leichtverdaulichen Eiweiße, schonen die

Leber und regenerieren ihre Zellen. Der Leberzellstoffwechsel wird durch die vielen Vitamine, Mineralstoffe, Fermente und Spurenelemente, aber auch durch die leicht verdaulichen Fette verbessert. Der hohe Milchzuckergehalt bewirkt eine Auflösung von Fettablagerungen und vermindert sogar eine Neueinlagerung. Nach einer fünfwöchigen Trinkkur sind deutliche Heilungsergebnisse nachgewiesen worden. Die entlastete Leber kann sich erholen. Untersuchungen haben belegt, daß bei Patienten mit toxischer und chronischer Hepatitis, mit infektiöser Hepatitis oder auch in einer aktiven Phase dieser Erkrankung ein besserer Erfolg zu verzeichnen war als bei der Behandlung mit Medikamenten.



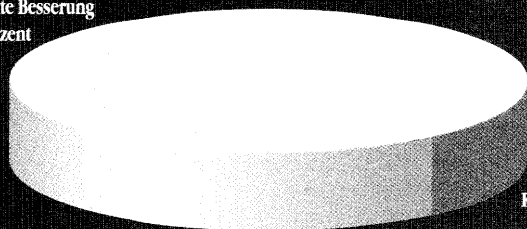
Herz-Kreislauf-Krankheiten

Stutenmilch wirkt im Herz-Kreislauf-System im wesentlichen durch eine Stimulation des vegetativen Nervensystems. Der Parasympathicus, auch Vagus-Nerv genannt, beeinflusst die Reaktionen durch ökonomisch günstige Abläufe. Die Tätigkeit des Herzens wird insgesamt verbessert. Der Puls verlangsamt sich, wird voller und kräftiger. Die Auswurfmenge von Blut steigt im Herzen an. Der diastolische Blutdruck sinkt, da sich die Gefäße der Haut erweitern. Das bedeutet auch: bessere Hautdurchblutung, frisches Aus-

sehen. Das Blut wird dünnflüssiger, da vermehrt Flüssigkeit in den Gefäßen vorhanden ist. Das heißt, es fließt besser und es entsteht ein Trainingsreiz für das Herz. Menschen mit niedrigem Blutdruck haben weniger subjektive Beschwerden, weil sich ihr systolischer Blutdruck anhebt, teilweise bis 20 mm Hg. Die Blutbildung wird verbessert, insbesondere erhöht sich die Zahl der roten und weißen Blutkörperchen. Verschiedene Inhaltsstoffe schützen die Gefäßwände gegen vorzeitige Arteriosklerose. Mit einer regelmäßigen Trinkkur, auch in größeren Abständen, wird vie-

Behandlungserfolge Hauterkrankungen

Heilung/erhöhte Besserung
65 Prozent



Keine Besserung
13 Prozent

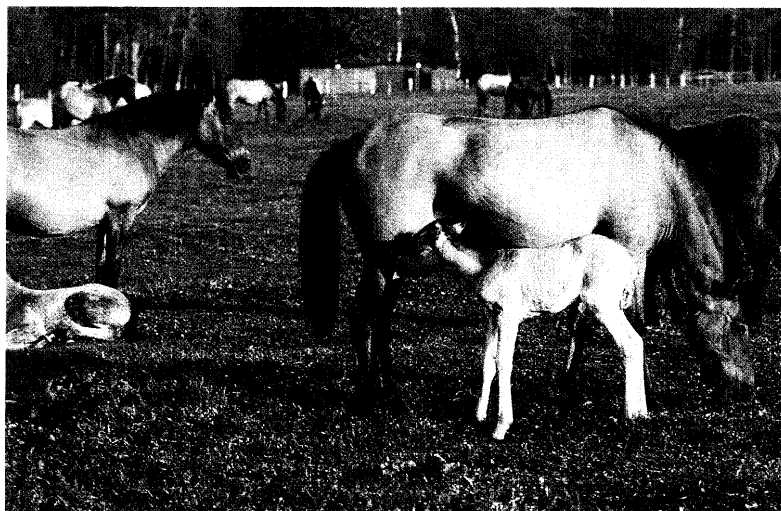
Leichte Besserung
22 Prozent

len Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzinfarkt, hoher Blutdruck, Hirnschlag, Arteriosklerose mit Durchblutungsstörungen in Gehirn, Nieren oder Beinen vorgebeugt.

Hautveränderungen

Die menschliche Haut ist nicht nur schlechthin Körperhülle und größtes Organ. Sie ist Mittler zwischen Umwelt und Organismus. Mit ihrer großen Oberfläche hält sie Kontakt zu den Reizen von außen. Diese werden immer intensiver und zeigen steigende Schädlichkeit. Umwelteinflüsse, Lebensweise, Streß, Ernährung und auch die Erhöhung der Lebenszeit haben nachhaltigen Einfluß auf das Organ Haut. Erbfaktoren bestimmen über seine

Beschaffenheit. Erblich bedingte Hauterkrankungen wie die Neurodermitis oder die Schuppenflechte gelten bis heute als schwer heilbar. Umfangreiche und spezifische Strategien der Behandlung und Einflußnahme sind inzwischen erfolgversprechend. Erworbene Veränderungen der Haut wie Akne, Pusteln, Pickel, fette, empfindliche und trockene Hautpartien, Entzündungen, aber auch Kontaktekzeme und allergische Reaktionen kommen in den letzten Jahren häufiger vor. Eine Zunahme der Hautbelastungen wird durch die Ausdehnung der Ozonbelastung, den steigenden Anteil an Schadstoffen in der Luft und den entstehenden Treibhauseffekt gefürchtet. Immer mehr Menschen werden sich in der Zukunft mit ihrem Pro-



blem „Haut“ beschäftigen müssen. Allergisch ausgelöste Krankheiten haben in den letzten 20 Jahren national und international stark zugenommen. Jeder fünfte Deutsche hat Heuschnupfen, Asthma oder eine Hauterkrankung.

In diesem Sinne kommt der Stutenmilch aufgrund ihrer ausgezeichneten Wirkung auf die Haut und all ihrer heilenden Eigenschaften immer mehr Bedeutung zu. Als Therapeutikum und in der Prophylaxe wird sie in Zukunft einen guten Stand haben. In Deutschland leidet etwa jeder Vierte an einer

Hauterkrankung oder auffälligen Hautveränderung. Die Zahl der Hautpatienten hat sich in den letzten 10 Jahren verdoppelt und steigt stetig an. Ihre Erkrankungen sind mit rund 24 000 Fällen pro Jahr der häufigste Grund für eine Berufsunfähigkeit. Allergische Hautreaktionen nehmen fast explosionsartig zu. Das bedeutet für jeden einzelnen, seiner Haut etwas Gutes zu tun, sie zu pflegen und zu schützen.



Natürliche Schönheit ist der Spiegel eines gesunden Körpers. Eine ausgewogene Ernährung und eine natürliche Pflege sind die besten Voraussetzungen für die Balance, die besondere Ausstrahlung verleiht. Für beides – Ernährung und Pflege – sind die Stutenmilch-Pflegeprodukte wie geschaffen. Schließlich versorgen sie den Körper von innen und außen mit wichtigen Nährstoffen. Mineralstoffe, Eiweiß und Vitamine sind dabei die wertvollen Bestandteile. Für eine natürliche Kosmetik sind Stutenmilch-Pflegeprodukte ganz einfach ideal: Sie reinigen, erfrischen, beruhigen die Haut und führen ihr Feuchtigkeit zu.

Die gesunde Haut – Wohlbefinden für unseren Körper, Tag und Nacht

Unsere Haut ist die Verbindung unseres Organismus zur Außenwelt. Schützend und ausgleichend reguliert sie unser Wohlbefinden, rund um die Uhr. Wasser und Fette sorgen dafür, daß sie geschmeidig, zart und elastisch bleibt. Mineralstoffe und Spurenelemente ernähren die Haut. Sie sind am lebenserhaltenden Stoffwechsel unseres Körpers beteiligt. Deshalb ist eine gesunde Haut mit ihren vielfältigen Funktionen wichtig für unser tagtägliches Wohlbefühl.

- Sie reguliert Körpertemperatur und Wasserhaushalt.
- Ihre Reizimpulse leiten körpereigene Abwehrmechanismen ein.
- Über sie findet die Haut ein Gas-/Sauerstoffaustausch statt, d. h. wir atmen auch durch die Haut.

Die Balance zwischen Zellerhaltung und Zellneubildung ist die Voraussetzung für die Aufrechterhaltung der wichtigen Oberhaut. Aminosäuren, Proteine, Vitamine und organische Bestandteile sind die wesentlichen Bausteine für ihre Funktion. Störungen im biochemischen Ablauf zur Erhaltung einer intakten Haut können das Gleichgewicht beeinträchtigen und zu Krankheiten führen, die unsere Vitalität und individuelle Schönheit einschränken.

Folgen – die keine Haut verzeiht

UV-Strahlen und Umweltgifte aus Industrie, Landwirtschaft und Verkehr belasten die Haut zunehmend. Sie sind u. a. häufige Auslöser von Hautschäden. Die natürliche Frische und Elastizität wird eingeschränkt. Gereizte, trockene, faltige und rissige Haut sowie krankhafte Ekzeme, Schuppenflechten und Neurodermitis können die

Folge sein. Auch der Hautkrebs findet immer öfter seinen Nährboden im gestörten Hautorgan.

Stutenmilch-Hautpflege Veredelte Stutenmilch – intensive 3fach biologische Wirksamkeit

Der wesentliche Faktor für die intensive biologische Wirksamkeit aller Produkte ist das Veredeln der Stutenmilch durch Fermentierung. Durch diesen Gärungsprozeß wird der Anteil der freien Aminosäuren und Mineralien um ein Vielfaches erhöht. Als Bausteine lebenswichtiger Proteine unterstützen sie, über die Haut verabreicht, direkt den Stoffwechsel, die Enzymfunktionen und die Zellatmung des Organs.

Das Gewebe wird beeinflusst und die Zellerneuerung aktiviert. Von außen wird die Hautoberfläche durch ein fein abgestimmtes Puffersystem gestärkt. Zusätzlich sind wertvolle, für den jeweiligen Verwendungszweck ausgesuchte, feuchtigkeitsspendende, schützende und pflegende Substanzen, Grundlage einer gesunden physiologischen Hautflora und widerstandsfähiger Haut.

Diese 3fach biologische Stimulierung auf die Erneuerung der Epidermis und der perfekte Schutz regenerieren die Haut

nachhaltig. Vitalität, individuelle Schönheit und Wohlbefinden werden zurückgegeben.

Stutenmilch Liposomen-Gel ist die neueste Entwicklung und erstmalig im Handel. Außer den pflegenden und heilenden Substanzen Panthenol und Allantoin, wurde zusätzlich das hochwertige Gel des Aloe Vera-Baumes einformuliert. Seine feuchtigkeitsspendenden, mild straffenden und antiseptischen Eigenschaften geben der Haut natürliche Abwehrkräfte und Pflege. Liposomen binden die natürlichen Bausteine der veredelten Stutenmilch an sich und schleusen sie zur Erhaltung der Balance zwischen Zellabbau und -erneuerung unter die Oberhaut, um sie dort zu deponieren und direkt wirken zu lassen. Das Gel läßt sich wohltuend einreiben, wirkt kühlend und erfrischend, glättet die Haut und hält sie angenehm weich. Tag und Nacht.

Stutenmilch-Hautpflege Lösung – für Ihre wertvolle Haut

Hautpflege-Produkte werden aus kostbarer, veredelter Stutenmilch hergestellt. Gepaart mit neuesten Erkenntnissen dermatologischer Anforderungen, bilden die Rezepturen die Grundlage für

das Stutenmilch-Hautpflege-Sortiment. Stutenmilch-Hautpflege ist 3fach biologisch. Die Hautkur zu Hause dient einer gesunden, frischen, glatten, geschmeidigen und widerstandsfähigen Haut.

Stutenmilch-Hautpflege Qualität und Naturschutz - unser Beitrag für eine saubere Umwelt

Stutenmilch Hautpflege-Produkte sollten unter ständiger Aufsicht und mit umfangreichen Qualitätskontrollen produziert werden. Stabilitätsfaktoren zur Konservierung sind aufgrund möglicher allergischer Reaktionen, insbesondere bei hypoallergener Haut, zu vermeiden.

Bei der Entwicklung der Produkte sollte auf Tierversuche bewußt verzichtet werden. Ebenso auf unnötige Umverpackungen, da die Erhaltung der Natur oberste Priorität genießt. Aus diesem Grund sollten auch die verschiedenen Gebinde aus recyclebaren Materialien bestehen.

Das Stutenmilch-Bad

1/4 l naturbelassene Stutenmilch oder 3 Teelöffel gefriergetrocknetes Stutenmilch-Konzentrat aufgelöst in 200 ml Wasser mit 1 TL kaltgepresstem

Öl (Oliven- oder Sonnenblumenöl) mischen. Mit dem Schneebesen oder Mixstab Öl in der Stutenmilch emulgieren, bis keine Fettaugen mehr erkennbar sind. Diese Emulsion dem Badewasser zugeben. Seife sollte nicht benutzt werden. Nach dem Bad wird mit einem Handtuch vorsichtig abgetupft, nicht frottiert.

Die Stutenmilch- Gesichtsmaske

3 TL gefriergetrocknetes Stutenmilch-Konzentrat zusammen mit 2 EL Mehl, 1/2 TL Öl (kaltgepresstes Oliven- oder Sonnenblumenöl) mischen. Die Paste als Gesichtsmaske nach gründlicher Gesichtereinigung auftragen, die Augen und Mundpartie aussparen, 20 Minuten einwirken lassen und dann mit lauwarmem Wasser abspülen. Die so gereinigte Haut mit einem weichen Tuch trockentupfen, nicht reiben. Bei Bedarf mit einer Creme oder Lotion nachbehandeln.

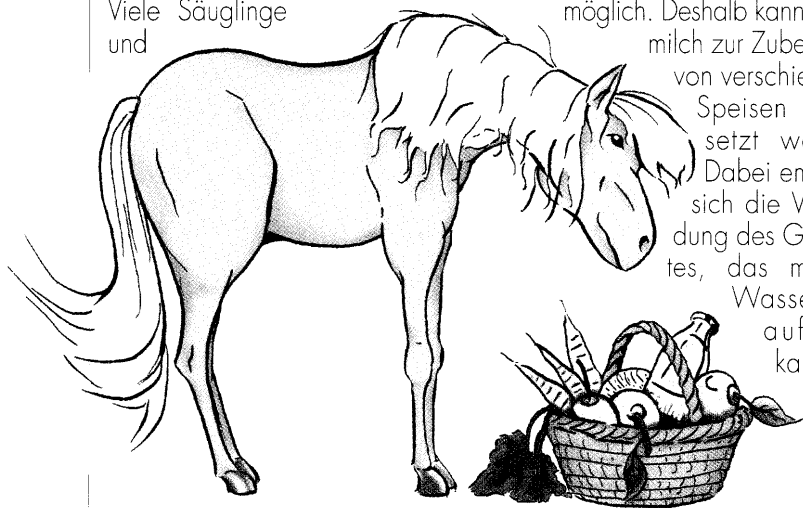
Anwendungsbereiche

- Problemhaut
- normale Haut
- Altershaut

Erfahrungen in Kliniken und Praxen an vielen hundert von Patienten bestätigen, daß Stutenmilchprodukte als Diät- und Kurmittel bestens geeignet sind. Ihren besonderen Nutzen gewinnen sie aus den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten und Wirkungsweisen der Stutenmilch. Sie fördert die Verdauungsvorgänge und erzielt eine positive therapeutische Wirkung auf Darm, Leber, Bauchspeicheldrüse und Gallenblase. Die Wirkung dieses Therapeutikums ist besonders magenverträglich, fördert den Stoffwechsel und baut die Darmflora auf. Es enthält alle notwendigen Vitalstoffe für den Organismus. Naturbelassene Stutenmilch eignet sich besonders als Nahrung von Säuglingen, deren Mütter keine bzw. zu wenig Milch haben. Stutenmilch ist der menschlichen Muttermilch am ähnlichsten. Viele Säuglinge und

Kleinkinder haben eine Kuhmilchallergie entwickelt. Das bedeutet, daß sie keine Milch von Kühen vertragen. Ihre Entwicklung und ihr Gedeihen sind erheblich gestört. Sie benötigen unbedingt die Zufuhr von Milch mit ihren wichtigen Aufbaustoffen. In diesen Fällen ist die Gabe von Stutenmilch lebenswichtig, da eine Allergie auf Kuhmilch gleichermaßen mit allergischen Reaktionen auf Ziegen- oder Schafsmilch verbunden ist.

Als Nahrungs- und Ergänzungsmittel ist Stutenmilch bei vielen Erkrankungen gut einzusetzen. Sie dient in diesem Fall als Heilmittel. Das Trinken von naturbelassener Milch oder die Einnahme von Granulat ist für Kinder, aber auch Erwachsene nicht immer über längere Zeit gut möglich. Deshalb kann Stutenmilch zur Zubereitung von verschiedenen Speisen eingesetzt werden. Dabei empfiehlt sich die Verwendung des Granulats, das man in Wasser gut auflösen kann



Möhren-Getreide-Brei/Getreide-Obst-Brei (ab. 9. Monat)

Zutaten für 1 Portion:

30 g Vollkornflocken oder -mehl,
100 g Möhren oder 50 g Obst
der Jahreszeit, 50 ml Stutenmilch,
5 g Keimöl.

Zubereitung: Das Getreide kochen, erst ab dem neunten Monat kann das Baby einen Frischkornbrei aus eingeweichtem Getreide vertragen. Möhren schälen, sehr klein schneiden, in wenig Wasser dünsten und im Kochwasser pürieren. Gemüse und Getreide mischen und das Keimöl dazugeben. Für den Obst-Getreide-Brei die Früchte waschen. Schalenfrüchte schälen, pürieren und unter das Getreide mischen. Dann die Stutenmilch zufügen. Als Nachtisch eignet sich besonders 1 EL Obstmus oder -saft, um die Eisenaufnahme aus dem Getreide zu verbessern.

Milchersatz ab Geburt

Zutaten für 1 Portion:

250 ml Stutenmilch 200 ml Wasser, 26 g Kartoffelstärke, 6 g Keimöl

Zubereitung: Wasser und Kartoffelstärke zusammen aufkochen lassen. Dann die Milch dazugießen, Die Mischung aber nicht mehr kochen, sondern nur bis zur Dampfentwicklung kurz erhitzen. Anschließend das Keimöl zugeben und den Milchersatz abkühlen lassen. Das Rezept ist für 500 ml Flaschen-nahrung.

Grießbrei

Zutaten pro Portion:

1/4 l Stutenmilch, Salz, 20 g Grieß, 1 TL Zucker oder Honig

Zubereitung: Die Milch mit etwas Salz zum Kochen bringen, den Grieß und den Zucker einstreuen und bei schwacher Hitze unter mehrmaligem Rühren in etwa 10 Minuten ausquellen lassen.

Obstmus (ab 5./7. Monat)

Zutaten für 1 Portion:

100 g Obst der Jahreszeit, z. B. Äpfel, Aprikosen, Birnen, Erdbeeren, Kirschen, Pfirsiche, Pflaumen, 1/2 bis 1 Banane, 50 ml Stutenmilch

Zubereitung: Das Obst waschen und gegebenenfalls entsteinen – Schalenfrüchte schälen und zer-

kleinern. Die Banane zerdrücken und zum Süßen unter das andere Obst geben. Bananen nicht als Grundlage für das Obstmus nehmen, da sie vergleichsweise wenig Vitamine, aber viel Kohlenhydrate, sprich Zucker, haben.

Vanilleflammerie

Zutaten pro Portion:
1/4 l Stutenmilch 1/2 Vanilleschote, 1 1/2 EL Stärkemehl, 1 Pck. Vanillezucker

Zubereitung: Einen Teil der Milch mit dem Stärkemehl und dem Vanillepulver in einer kleinen Schüssel verrühren. Die übrige Milch mit der aufgeschnittenen Vanilleschote zum Kochen bringen. Das angerührte Mehl in die Milch einlaufen und unter ständigem Rühren ausquellen lassen. Die Vanilleschote vor dem Servieren entfernen.

Feines Spargelcremesüppchen

Zutaten für 2 Personen:
100 g Spargelstücke, 1/2 l Wasser, Salz, 1 Prise Zucker, 2 – 3 EL Stutenmilch-Granulat, 1 TL Zitronensaft

Zubereitung: Die Spargelstücke waschen, eventuell kleinschneiden und mit dem Wasser und den

Gewürzen zum Kochen bringen. Die Spargelbrühe bei schwacher Hitze in etwa 15 Minuten ausquellen lassen. Die weichen Spargelstücke aus der Brühe nehmen und die Suppe nochmals zum Kochen bringen. Das Mehl mit der Milch in einer kleinen Schüssel glattrühren, die Spargelsuppe damit binden und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch die Suppe mehrmals umrühren. Die Spargelstücke und etwas Zitronensaft kurz vor dem Servieren unter das Süppchen heben.

Tip: Spargelschale eignet sich auch zur Herstellung einer Spargelbrühe, jedoch müssen Sie diese nach dem Kochen absieben.

Bunter Rohkostsalat

Zutaten für 2 Personen:
2 Karotten, 100 g Sellerie, 1 junger Kohlrabi

Für die Marinade: 1/2 Becher Stutenmilch, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Honig

Zubereitung: Das Gemüse waschen und schälen. Für die Marinade die Stutenmilch mit dem Zitronensaft und dem Honig in einer kleinen Schüssel glattrühren. Das Gemüse auf einer Rohkostreibe feinraffeln, sofort mit der Marinade übergießen und servieren.

Schokosauce

Zutaten für 2 Personen:

1/4 l Stutenmilch, 1 EL Stärkemehl, 1 EL Kakao entölt, 1 EL Zucker

Zubereitung: Drei Eßlöffel Stutenmilch mit dem Mehl, dem Kakao und dem Zucker in einer kleinen Schüssel glatrühren. Die übrige Milch zum Kochen bringen. Sobald die Milch zu kochen beginnt, den angerührten Kakao unter ständigem Rühren hinzufügen und kurz aufwallen lassen. Die Schokosauce vom Herd nehmen.

Schrotbrei mit Apfel

Zutaten für 2 Personen:

350 ml Wasser, 5 EL Weizenschrot, 1/2 Tasse Stutenmilch, 1 EL Honig oder Zucker, 1 Apfel, 1 EL Zitronensaft

Zubereitung: Weizenschrot in Wasser kurz aufkochen und einige Minuten ausquellen lassen. Stutenmilch, Honig oder Zucker, Zitronensaft und den geraspelten Apfel dazugeben.

Tip: Falls Müsli aus frischem, rohem Getreide nicht gut vertragen wird, ist dies eine gute Alternative.

Bananenmüsli

Zutaten für 1 Person:

1 Banane, Saft von einer 1/2 Zitrone, 1 TL Nußmus, 200 ml Stutenmilch, 1 TL Honig, 4 EL feine Haferflocken

Zubereitung: Banane zerdrücken oder kleinschneiden und mit den übrigen Zutaten vermischen.

Hafergrütze mit Pfirsich

Zutaten für eine Person:

8 EL Hafergrütze, 300 ml Wasser, etwas Zitronensaft, 100 ml Stutenmilch, 50 ml Sahne, 2 EL Zucker, 1 Prise Naturvanille, 1 Prise Jodsalz, 1 EL Mandelblättchen, 1 mittelgroßer Pfirsich

Zubereitung: Hafergrütze in kochendes Wasser einrühren, Zitrone zugeben und ca. zehn Minuten garen. Milch und Sahne zugeben und ca. zehn Minuten ausquellen lassen. Mit Zucker, Vanille und Meersalz abschmecken. Mit Mandeln bestreuen und mit Pfirsichspalten servieren.



Buchweizengrütze mit Honigsahne

Zutaten für 1 Person:

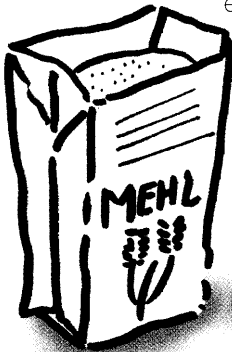
100 g Buchweizenmehl, 1 EL Weizenvollkornmehl, 1/4 Trockenhefe, 125 g Stutenmilch lauwarm, 2 Eier, 1 TL Meersalz, 2 EL Honig, 1 EL Mandelstifte, Kokosfett zum Braten

für die Füllung:

100 ml Sahne, 2 EL Honig, abgeriebene, unbehandelte Zitronenschale, 3 – 4 Preiselbeeren

Zubereitung: Die Teigzutaten zu einem dünnflüssigen Teig verarbeiten und ca. 20 Minuten quellen lassen. Kokosfett erhitzen und nacheinander zwei große, dünne Pfannkuchen backen.

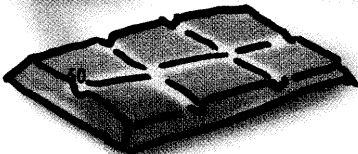
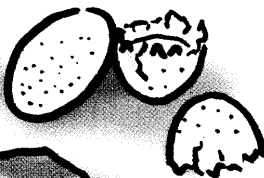
Inzwischen die Sahne steif schlagen und mit Honig und Zitronenschale abschmecken. Die Pfannkuchen auf vorgewärmte Teller legen und mit Preiselbeeren bestreuen. Mit Sahne servieren.



Süße Polenta

Zutaten für 1 Person:

1/4 l Stutenmilch, 1 Prise



Meersalz, ca. 80 g Polenta, etwas unbehandelte Zitronenschale, 1 Eigelb, 20 g Weinbeeren, 2 EL Mandelblättchen

Zubereitung: Stutenmilch mit Salz und Zitronenschale aufkochen. Polenta einstreuen und bei geringer Energiezufuhr (brennt leicht an) ca. 30 Minuten ausquellen lassen. Das Eigelb, die Weinbeeren und die Mandelblättchen kurz vor Ende der Garzeit einrühren.

Tip: Dazu paßt Apfel-, Pfirsich- oder Heidelbeerkompott, möglichst ungesüßt.

Sanddorn-Reisdessert

Zutaten für 1 Person:

200 ml Stutenmilch, 1 Prise Meersalz, 60 g ungeschälter Rundkorn-Naturreis, 1 – 2 EL Ahornsirup, 2 EL Mandelsplitter (evtl. kurz angeröstet), 80 ml Sahne, etwas abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange, Saft von einer 1/2 Orange, 6 EL Sanddorn-Vollfrucht

Zubereitung: Stutenmilch mit Salz zum Kochen bringen und Reis zugeben. Bei geringer Energiezufuhr und geschlossenem Deckel ca. 45 Minuten ausquellen lassen. Ahornsirup, Mandelsplitter, Sahne und Orangenschale zugeben. Alles miteinander verrühren und in ausgespülte Förmchen füllen, kalt-

stellen. Orangensaft und Sanddorn-Vollfrucht verrühren und auf Dessertteller verteilen. Den gestürzten Reis darauf anrichten.

Mango-Quarkcreme

Zutaten für 1 Person:

125 g Quark, 1/2 Tasse Stutenmilch, Saft von einer 1/2 Zitrone, 1 EL Zucker, 1 Prise Vanille, 6 EL Mango-Vollfrucht, 1 EL Sesam

Zubereitung: Quark mit Stutenmilch, Zitronensaft, Zucker, Vanille und Mango-Vollfrucht cremig rühren. Mit Sesam garnieren.

Erdbeermix

Zutaten für 1 Person:

ca. 1/2 l Stutenmilch, 250 g Erdbeeren, 1 Glas Mineralwasser, 2 EL Fructose oder Zucker, 1 EL Mandelmus, Eiswürfel

Zubereitung: Stutenmilch und Erdbeeren miteinander pürieren. Mit Mineralwasser aufgießen, mit Fructose oder Zucker und Mandelmus abschmecken und mit Eiswürfeln servieren.

Tip: In der Früchtezeit Früchte pürieren und einfrieren.

Mandelwaffeln mit Eis

Zutaten für 4 Waffeln:

125 g Weizenvollkornmehl, 1 EL grob gehackte Mandeln, 1/2 TL Weinstein-Backpulver, 1 Prise Salz, 50 g zerlassene Butter, 125 ml Stutenmilch, 2 Eier, 1 – 2 EL Zucker, gemischtes Obst, Vanilleeis

Zubereitung: Weizenvollkornmehl, die Hälfte der Mandeln, Backpulver, Salz, flüssige Butter, Stutenmilch, Eier und Zucker zu einem nicht zu dünnen, aber noch flüssigen Teig verrühren. Ca. 30 Minuten quellen lassen. Waffeleisen vorheizen, einfetten und den Teig mit der Schöpfkelle hineingeben. Zusammenklappen und die Waffeln ca. 5 Minuten backen. Mit Mandeln bestreuen und je einer Kugel Eis servieren.

Heidelbeermilch

Zutaten für 1 Person:

50 ml Stutenmilch, Saft von einer Zitrone, 2 EL Ahornsirup oder Honig, 6 EL Heidelbeer-Vollfrucht

Zubereitung: Alle Zutaten miteinander vermischen.

Hinweis für Diabetiker:

100 ml Stutenmilch = 1/2 BE – 250 ml Stutenmilch = 1 1/4 BE

Bei rheumatischen Beschwerden

Zutaten für 1 Person:
Löwenzahn (Wurzeln und Kraut),
Hagebuttensaft, Mischungsverhältnis 60:40, Trinkmenge = 1/4 l Stutenmilch flüssig oder 3 x 2 EL Stutenmilch-Granulat, Einzelsäfte

Bei Hypotonus (niedriger Blutdruck)

Zutaten für 1 Person:
Sellerieknollensaft morgens und abends je 1/4 l und 1/4 l Stutenmilch oder 3 x 2 EL Stutenmilch-Granulat

Zur Regeneration

Zutaten für 1 Person:
Borretschsaft 3 x 1/8 l und 1/4 l Stutenmilch flüssig oder 3 x 2 EL Stutenmilch-Granulat

Zur Aktivierung des Blutkreislaufes (bei altersbedingter Venenschwäche)

Zutaten für 1 Person:
Grüner Bohnensatz, 1/4 l verteilt auf 3 Portionen und 1/4 l Stutenmilch flüssig oder

3 x 2 EL Stutenmilch-Granulat

Nach Dysbiose (Störung des Gleichgewichts der Darmflora) zum Aufbau der Darmflora (täglich einnehmen)

Zutaten für 1 Person:
150 ml Rote-Bete-Saft kombiniert mit 100 ml Stutenmilch flüssig bzw. 2 EL Stutenmilch-Granulat

Buchweizenpfannkuchen

Zutaten für 1 Person:
(1.) 60 g Buchweizenmehl, 60 g Reismehl, 1 EL Margarine, zerlassen, oder 1 EL Öl, 1/8 TL Meersalz, 1 TL im Handel erhältliches, weizenfreies Backpulver, 250 ml Stutenmilch

Zubereitung: Mehl und Salz miteinander durchsieben. Mit der zerlassenen Margarine oder Öl und der Stutenmilch gut vermischen, 30 Minuten ruhen lassen. Kurz vor der Verwendung das Backpulver ein-

rühren. Für die

Pfannkuchen

etwa 2/3

EL Öl in eine

Bratpfanne

gießen bis es

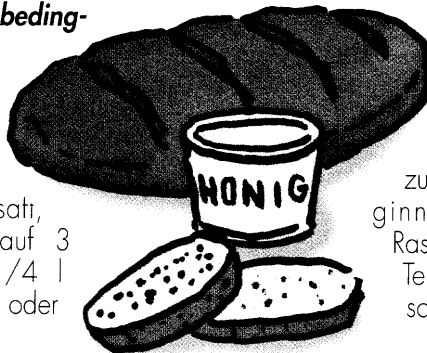
zu rauchen be-

ginnt, erhitzen.

Rasch genügend

Teig eingießen,

so daß der Bo-



den dünn bedeckt ist. Die Pfanne dabei leicht wenden, damit sich der Teig gleichmäßig verteilt. Den Teig fest werden lassen, bis er auf der Unterseite leicht angebräunt ist. Dann den Pfannkuchen mit einer breiten Messerklinge anheben und umdrehen – dabei den Teig nicht verletzen – und auf der anderen Seite bräunen. Mit würziger oder süßer Füllung servieren.

(2.) 60 g Buchweizenmehl, 60 g Reismehl, 1/8 TL Salz, 1 Ei, 250 ml Stutenmilch

Zubereitung: Mehl und Salz miteinander sieben. Ei und Milch vermischen und gut durchschlagen, 30 Minuten ruhen lassen und dann wie oben verwenden.

Milchshake

Zutaten für 4 Personen:
400 ml Stutenmilch, 400 ml Fruchtsaft, 1 Banane

Zubereitung: In einem Mixer alles miteinander vermischen oder die Banane zerdrücken und mit der Milch und dem Fruchtsaft gut verrühren. Vor dem Servieren kaltstellen.

Anmerkung: Hawaiiananasaft ist besonders erfrischend. Weiche Früchte – wie Erdbeeren

oder gekochte schwarze Johannisbeeren – können anstelle des Fruchtsaftes und der Banane verwendet werden.

Carob-Milchgetränk

Zutaten für 1 Person:
1 TL Honig, 1 EL Carobpulver, 300 ml Stutenmilch

Zubereitung: Alles miteinander verschlagen oder in einem Mixer durchrühren. Gekühlt oder heiß servieren

Hühnersuppe mit Pilzen

Zutaten für 2 Personen:
1 Hühnerrücken, Salz und Pfeffer, 300 ml Wasser, 100 g Champignons kleingeschnitten, 30 g rote Linsen, 300 ml Gemüsebrühe, 60 ml Stutenmilch

Zubereitung: Den Hühnerrücken mit 300 ml Wasser sowie Salz und Pfeffer eine bis eineinhalb Stunden oder 15 bis 20 Minuten im Dampfkochtopf kochen. Haut und Knochen aus der Brühe entfernen. Dann die Pilze, Linsen und die Gemüsebrühe dazugeben und weitere 20 Minuten (oder 5 Minuten im Dampfkochtopf) kochen. Nachwürzen, die Milch einrühren und sofort servieren.

Selleriesuppe

Zutaten für 2 Personen:

1 Knollensellerie, geschält und in Würfel geschnitten, 300 ml Stutenmilch, 150 ml Wasser, Salz und Pfeffer, Petersilie zum Garnieren

Zubereitung: Die Knollensellerie zusammen mit der Milch und dem Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen und etwa 10 bis 15 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen. Im Mixer pürieren, nachwürzen – etwas Salz nimmt eventuelle Bitterkeit weg – und wieder erwärmen. Garniert mit einem Petersilienstengel servieren.

Zubereitung: Das Gemüse in dem leicht gesalzenen Wasser 10 bis 15 Minuten, oder bis es weich ist kochen. Im Mixer pürieren, wieder in die Pfanne geben, die Milch zugießen und nachwürzen. Das Huhn, falls es verwendet wird, begeben, zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme etwa 2 bis 3 Minuten erwärmen. Servieren.

Tomaten-Zucchini-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

225 g Zucchini, geputzt und in Scheiben geschnitten, 225 g reife Tomaten enthäuten, 150 ml Stutenmilch, 1 EL gehackte Petersilie, 1 Stengel Thymian, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Die Zucchini in etwas Wasser weich kochen. hacken und mit den Tomaten, der Milch, der Petersilie, den Thymianblättern, Salz und Pfeffer nach Geschmack vermischen.

Passieren oder im Mixer pürieren. In einen Topf geben, zum Kochen bringen und vor dem Servieren nachwürzen.

Lauchsuppe

Zutaten für 3 – 4 Personen:

2 mittelgroße Lauchstangen, kleingeschnitten, 4 kleine Möhren/Karotten, kleingeschnitten, 150 ml Stutenmilch, Salz und Pfeffer, 2 EL kleingeschnittenes, gekochtes Hühnerfleisch (nach Belieben), 300 ml Wasser

Bemerkung: Diese Suppe kann auch als kalte Sommer-suppe gegessen werden. Im Kühlschrank kaltstellen und mit Eiswürfeln servieren.



Cremespinat

Zutaten für 2 Personen:

675 g Spinat, 60 g Margarine,
60 ml Stutenmilch, 1/2 TL gerie-
bene Muskatnuß

Zubereitung: Den Spinat gut waschen und abtropfen lassen. In eine große Pfanne geben und zusammen mit der Margarine etwa 10 Minuten kochen, bis der Spinat weich und die Flüssigkeit verdunstet ist. Mit Muskatnuß bestreuen, Stutenmilch hinzufügen und weiterkochen lassen, bis der Spinat fast trocken, aber noch immer cremig ist.

Im Ofen gebackene, süße Kartoffel

Zutaten für 4 – 6 Personene:

450 g Süßkartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten, 150 ml Stutenmilch, 2 Eier, 60 ml Öl (Sonnenblumen- oder Distelöl), 1/8 TL Salz, 1/4 TL Ingwerpulver, 1/4 TL Zimt, 1 EL Naturreismiso, mit etwas Wasser zu einer Paste vermischt, 1 EL Honig

Zubereitung: Den Ofen auf 180 Grad Celsius/Gas Stufe 4 vorwärmen. Alle Zutaten mit dem Mixer zerkleinern, so daß Sie eine grobe Mischung erhalten. In eine ausgefettete Kasserolle füllen und 45 Minuten im Ofen

backen. Diese Süßkartoffeln eignen sich sehr gut als Beilage zu Schweinefleisch oder Hühnergerichten.

Dorsch in Champignonsauce

Zutaten für 2 Personen:

2 tiefgekühlte Dorschsteaks, 30 g Margarine

Sauce: 15 g Margarine, 15 g Sojamehl, 120 ml Stutenmilch, 100 g Champignonköpfe, in Scheiben geschnitten, Salz und Pfeffer, Petersilie zum Garnieren

Zubereitung: Die tiefgekühlten Dorschsteaks mit Margarine bestreichen und auf jeder Seite etwa 6 Minuten unter den Grill legen. Für die Sauce die Margarine zergehen lassen und mit dem Mehl eine Schmitze bereiten, dann langsam die Milch zugießen. Die Champignons dazugeben und nach Geschmack würzen. Einige Minuten unter ständigem Rühren leicht kochen lassen. Die Dorschsteaks auf einer vorgewärmten Platte anrichten und die Sauce darübergießen. Wenn vorhanden, mit Petersilie garnieren.

Backteig

Ergibt etwa 150 ml

120 g Reismehl, 1/8 TL Meersalz,
1 EL Margarine, zerlassen oder 1

EL Öl, 150 ml Stutenmilch, 1 TL im Handel erhältliches weizenfreies Backpulver

Zubereitung: Mehl und Salz sieben. Mit Margarine oder Öl und Milch zu einer breiigen Konsistenz vermischen und gut durchsieben, 30 Minuten rasten lassen. Kurz vor dem Gebrauch das Backpulver einrühren

in kleine Stückchen geschnittene Margarine hinzugeben, dann das gesiebte Mehl, Salz und Stutvital. Die Mischung so lange rühren, bis sie weich und cremig wird. Den Teig zudecken und an einem warmen Ort aufgehen lassen. Das Rohr auf 230 Grad Celsius/Gas Stufe 8 vorwärmen. Die Mischung in eine gut ausgefettete 900 g Brotform geben und 30 Minuten backen.

Einfaches Weißbrot

Ergibt einen 900 g Laib

30 g frische Hefe oder 15 g Trockenhefe, 1 TL. Zucker, 30 g Margarine, 170 g Hirsenmehl, 60 g Sojamehl, 120 g Reismehl, 1 TL. Salz, 240 ml Stutenmilch

Zubereitung: Die Hefe in einer Mischung von 90 ml warmem Wasser und Zucker einstreuen. Die Mischung stehen lassen bis sie moussiert (etwa 10 bis 20 Minuten). Die

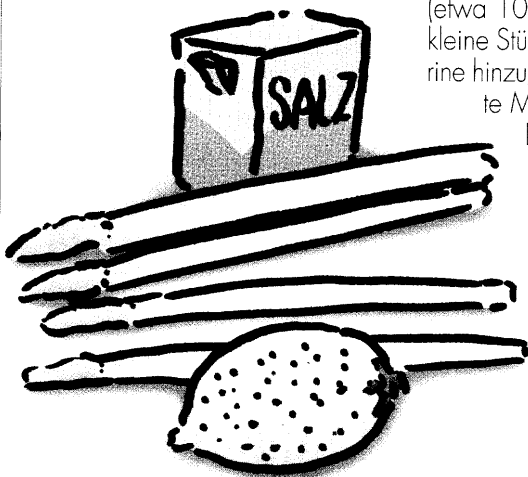
Graubrot

Ergibt einen 900 g Laib

30 g frische Hefe oder 15 g Trockenhefe, 1 Teel. Zucker, 30 g Margarine, 170 g Buchweizenmehl, 170 g Kartoffelmehl, 1 TL Johannisbrotkernmehl, 1 TL. Salz, 180 ml Stutenmilch, 1 Ei

Die Hefe in eine Mischung von 90 ml warmem Wasser und Zucker einstreuen. Die Mischung stehen lassen bis sie moussiert (etwa 10 bis 20 Minuten). Die in kleine Stücke geschnittene Margarine hinzugeben, dann das gesiebte Mehl, Salz, Milch und Ei.

Die Mischung so lange verarbeiten, bis sie weich ist. Die Schüssel zudecken und an einem warmen Ort aufgehen lassen. Den Ofen auf 230 Grad Celsius/Gas Stufe 8 vorwär-



men. Den Teig in eine gut ausgefettete 900 g Brotform geben und 30 Minuten backen.

Pfirsichreis

Zutaten für 6 Personen:

600 g runden Reis, 600 ml Stutenmilch, 60 g Kristallzucker, 1 Dose Pfirsiche (ohne Konservierungsmittel) oder 3 frische Pfirsiche, 30 g Pfeilwurz

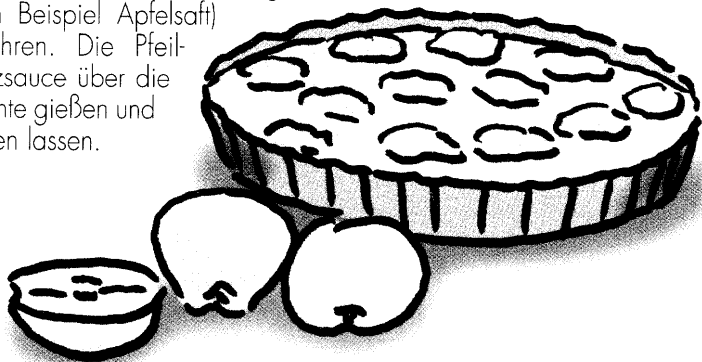
Zubereitung: Den Reis waschen und mit Milch kochen, bis er dick und cremig ist. Auskühlen lassen und dann den Zucker zugeben. Den Reis in 6 Servierschalen aufteilen. Wenn Dosenpfirsiche verwendet werden, abtropfen lassen und eine Pfirsichhälfte in eine Schüssel legen. Den Saft mit Pfeilwurz verdicken. Wenn frische Pfirsiche verwendet werden, enthäuten, halbieren und in jede Schüssel eine Hälfte legen. Die Pfeilwurz mit 300 ml Flüssigkeit (zum Beispiel Apfelsaft) anrühren. Die Pfeilwurzsauce über die Früchte gießen und setzen lassen.

Reispudding

Zutaten für 4 Personen:

85 g Reisflocken, 600 ml Stutenmilch 45 g Kristallzucker

Zubereitung: Die Reisflocken in die fast kochende Stutenmilch gießen und mit einem Deckel zudecken. Auf kleiner Flamme 10 bis 15 Minuten weichwerden lassen, bis die Milch beinahe aufgenommen ist. Mit dem Zucker süßen. Rasch in eine kalte und feuchte Form gießen. Nach zwei Stunden, wenn der Reis fest geworden ist, stürzen. Mit gekochten Früchten servieren.



Kurzfassung von Literaturauszügen und Literaturverzeichnisse

Stutenmilch ist eine dünnflüssige, fettarme Albumin-Globulin-Milch. Sie ist von allen Säugetierarten der Muttermilch am ähnlichsten. Durch den hohen Anteil an essentiellen Aminosäuren, wie Tryptophan, Methionin, Lysin und hoch ungesättigten Fettsäuren, wie Linol-, Linolen- und Arachidonsäure (4fach ungesättigte essentielle Fettsäuren) ist die „hohe biologische Wertigkeit“ erklärbar.

Freudenberg, E: „Über Säuglingsernährung mit Stutenmilch“

Eine entscheidende Bedeutung kommt der Arachidonsäure (4fach ungesättigte essentielle Fettsäure) zu, die einen wesentlichen Einfluß auf die Prostaglandine nimmt. Die Prostaglandine beeinflussen u. a. die Herzmuskulatur, alle Organe und Gewebe mit glatter Muskulatur, die Magen- und Darmschleimhaut, die hormonproduzierenden Drüsen und das zentrale Nervensystem.

Samuelson, Bengt:
„Arachidonsäure und Prostaglandine“

Das Prostacyclin (eines der Prostaglandine) spielt bei dem Arteriosklerosegeschehen eine wichtige Rolle, da es die Gefäßwände regenerieren kann. Die intakten Gefäßwände haben einen

Schutzmechanismus durch das Prostacyclin, für dessen Erzeugung sie laufend die Arachidonsäure (4fach ungesättigte essentielle Fettsäure) benötigen.

Schettler, Gotthart, Prof. Dr. med.: „Der Mensch ist so jung wie seine Gefäße“

Stutenmilch ist eine Bifidusmilch, da sie Wachstumsstoffe für das im Darm so wichtige Bakterium Bifidum enthält. Sie nimmt Einfluß auf den Verdauungsprozeß im Magen- und Darmtrakt, saniert die Darmflora und regeneriert die Leber- und Bauchspeicheldrüsenfunktion bei Erwachsenen, alten Menschen und Kindern.

Svoboda, H.: „Beobachtungen bei der Verabreichung von Stutenmilch“ **Praxis der Pneumologie Zhangabylow, A. K., Salchallow, B. A.:** „Anwendung von nativer Stutenmilch zur Heilung von Magen- und Darmgeschwüren“

In der Prophylaxe und in der Tumornachbehandlung besonders bei Patienten nach der Chemotherapie resp. Röntgenbestrahlung, sind nach großen seelischen und körperlichen Streßsituation ganz erstaunliche Erfolge zu verzeichnen. Durch klinische Untersuchungsmethoden können die Aufgaben

der Patienten, die Stutenmilch erfolgreich angewandt haben, untermauert werden.

Strühmer Rainer, Herbert, Rolf, Dr.: „Heilungserfolge durch Verabreichung von Stutenmilch“

Hautunreinheiten, Akne und Ekzeme können über die Darmsanierung verschwinden. Nach Herzinfarkten, Apoplexien, bei zerebralen Durchblutungsstörungen, besonders bei Praesklerose sind gute Effekte zu erzielen. Bei älteren Menschen bringt sie durch die Darmsanierung neue Kraftimpulse in den Körper, die sich nach kurzzeitiger Anwendung schon als eine Art Verjüngungsvorgang abzeichnen, so daß sie als ein altbekanntes und bewährtes Aphrodisiakum angesehen werden kann. Stutenmilch wird außerdem bei Thymuskuren und Zelltherapien angewandt, da sie die Organzellen positiv beeinflusst sowie die Schleimhautböden regeneriert.

Block, S., Prof. Dr. med.:

„Stutenmilch bei Thymuskuren und Zelltherapien

Koch, L.:

• „Stutenmilch“,
Heilberufe 11/12 (1993),
588

• „Stutenmilch – ein Naturheilmittel“,

Deine Gesundheit 8 (1993),
22

• „Stutenmilch – ein altbewährtes Naturheilmittel bei Haut- und Darmerkrankungen“,
Karl F. Haug Verlag Heidelberg, 1994

• „Stutenmilch – ein Naturheilmittel mit Tradition“,
Ärztezeitschrift für Naturheilverfahren 4 (1995), 295

• „Stutenmilch – ein traditionelles Heil- und Schönheitsmittel“,
naturamed 2 (1996), 40

Lamek, U.:

• „Stutenmilch – ein Naturprodukt als Diät- und Heilmittel“,
HP-Naturheilkunde 1990

• „Kumyß-Heilkraft seit Jahrtausenden“,
HP-Naturheilkunde 1991

• „Na sdrowje oder Volksmedizin international“,
HP-Naturheilkunde 1991

Antila, V.:

• „Untersuchungen über die finnische Pferdemilch“,
Suom Kem. 44 (1971), 193

Baur, W.:

• „Erfahrungen bei der Behandlung von Fettstoffwechselstörungen und chronischen Leberer-

krankungen mit Stutenmilch“,
Erfahrungsheilkunde 9 (1981),
716

Begovic, S., Maglajlic, E.:

- „Nachweis von Acetylcholin in der Stutenmilch und dessen Einfluß auf die Darmmotilität“, Wiener tierärztl. Mschr. 42 (1965), 68

Freudenberg, E.:

- „Über Säuglingsernährung mit Stutenmilch“, Ann. paed. 166 (1946), 338

**Mursalimow, W. C.,
Satujew, B. X.:**

- „Das baschkirische Pferd“, Baschkirischer Buchverlag, Ufa, 1988

Neseni, R., et al.:

- „Milchleistung und Milchezusammensetzung von Stuten im Laufe der Laktation“, Arch. f. Tierzucht 1 (1953), 91

Neuhaus, U:

- „Milch und Milchgewinnung von Pferdestuten zur Züchtung“, Zucht. Biol. 73 (1959), 370

Neuhaus, U:

- „Untersuchungen und Beobachtungen über Gewinnung, Eigenschaften und Zusammensetzung der Stutenmilch für die Ernährung menschlicher Säuglinge“,

Züchtungskunde 32 (1960),
513

Tschangabylow, A. K., et al.:

- „Verwertung von Stutenvollmilch bei der Behandlung von Patienten mit Geschwüren des Magens und des Zwölffingerdarmes“, Woprosy Pitaniija 3 (1977), 52

Scharmanow, T., et al.:

- „Dynamik der Kennwerte der radioisotopenbasierten Untersuchungsverfahren für die Leber unter dem Einfluß der Behandlung mit Hilfe von Kamel- und Stutenvollmilch bei Patienten mit chronischen Hepatitiden“, Woprosy Pitaniija 1 (1982), 17

Stojanowa et al.:

- „Durch Sublimierung getrocknete Stutenmilch und Möglichkeiten ihrer Verwendung bei der Herstellung von Produkten für die Kinder- und Heilernährung“, Milchwissenschaft 34 (1988), 10

Storch, G.:

- „Untersuchungen über einige Inhaltsstoffe und Eigenschaften von Stutenmilch und Kумыß unter besonderer Berücksichtigung diätetischer Fragestellungen“, Vet. med. Diss., Gießen, 1985

Swboda, H.:

- „Beobachtungen bei Verabrei-