

Die Wirkung der Alpflora auf Rohmilch

Julia Ficht
Phytotherapie 09/2023

Es gab Zeiten in der Geschichte, wo Milchprodukte wie Butter oder Molke auch als Heilmittel eingesetzt wurden. Wohltuende Molkebäder, angeboten in den bekanntesten Kurzentren im Alpenraum waren vor hundert Jahren keine Seltenheit und der Butter wurden in der Vergangenheit heilende Wirkungen nachgesagt. Was man damals einfach wusste, ohne es zu wissen, wird heute von schlauen Menschen wissenschaftlich nachgewiesen. In der Bergmilch befindet sich zum Beispiel besonders viel konjugierte Linolsäure, so die neuesten Forschungen. Diese spezielle Fettsäure soll den Cholesterinwert im Blut stabilisieren, Krebs vorbeugen, gegen Arterienverkalkung und Diabetes wirken und das Immunsystem stärken. Was werden unsere „Weisskittel“ wohl als nächstes entdecken?

- Martin Bienerth, Sennerei Andeer

Professor Ton Baars forscht an der Universität Kassel-Witzighausen unter welchen Bedingungen die qualitativ hochwertigste Milch erzeugt wird. Nach dem heutigen Wissensstand bringt eine wesengerechte Tierhaltung, in der Mensch und Tier in Symbiose miteinander in der Natur leben, auch die Nährstoffreichste Milch hervor. Dabei spielen Faktoren wie Haltung, Fütterung und Rasse der Milchkühe eine bedeutende Rolle. Nicht nur die Milchleistung, sondern auch die Robustheit einer Kuh und ihrer Gesundheit sind entscheidend. So deuten Baars' Analysen darauf hin, dass die Hörner einer Kuh einen wichtigen Beitrag zur Milchbekömmlichkeit für den Menschen leisten.¹ Ausserdem: die Kühe, die Weidegang haben, Grünfutter und Heu zu fressen bekommen, dafür nur wenig Krafffutter und keine Silage, haben die besten Voraussetzung hochwertige Milch zu produzieren.² Ein weiteres Qualitätsmerkmal kommt in der Alpenregion zur Geltung, wo die Kühe den Sommer auf der Alp verbringen. Auch die ETH Zürich schließt auf einen vorteilhaften Wert der Alpmilch gegenüber einer aus tieferen Lagen erzeugten Milch.³ Mehrere Publikationen weisen auf einen höheren Nährwert der Alpmilchfette mit einer besseren Bekömmlichkeit für den Menschen hin. Dies bedeutet konkret: Milch mit gesunden, gesättigten Fettsäuren sowie die richtige Relation von den ungesättigten Fettsäuren Omega-3 und Omega-6, Betacarotin, antioxidatives Vitamin E und konjugierte Linolsäure (CLA) und α -Linolensäure.⁴

Die hohen Täler Im Vinschgau eignen sich vorwiegend für die Milchwirtschaft und die einzige Einnahmequelle der Bergbauern ist heute die Milch und deren Veredelung in Butter, Käse. Die Kulturlandschaft wird von den Kühen seit Jahrhunderten mit geprägt. Die Hofkäserei Englhorn (<https://www.englhorn.com/>) in Schleis bei Mals verarbeitet Rohmilch zu prämierten Käsesorten. Alexander Agathe's Betrieb entspricht den Kriterien von Ton Baars'. Die Kühe tragen ihre Hörner und sie haben Weidegang. Die Englhorner Kuhherde, bestehend aus Original Braunvieh und Grauvieh,⁵ verbringt die Sommermonate auf der Laatscher Alm, auf über 2000 Meter Höhe. Da der Geschmack der Rohmilch abhängig von der Fütterung der Tiere ist, schmecken die Rohmilchkäse der Hofkäserei Englhorn zu jeder Jahreszeit unterschiedlich. Im Rhythmus des Jahreskreises gibt es drei

¹ Hörner haben nicht nur einen ästhetischen Wert, sondern auch wichtig für Verdauung und Stoffwechsel der Kuh.

² <https://www.milkandhealth.com/de/author/tb/>

³ Kreuzer, M., Wenk, C. & Lanzini, T. Schriftenreihe Institut für Nutztierwissenschaften, ETH Zürich, Band 25 2004

⁴ Kreuzer, M., Wenk, C. & Lanzini, T. Schriftenreihe Institut für Nutztierwissenschaften, ETH Zürich, Band 25 2004

⁵ Nicht jedes Gebiet für jedes Tier geeignet und nicht jede Rasse kann sich an die klimatischen und geographischen Bedingungen der Weiden einer Region anpassen. Die neuen Rassen haben andere Körperproportionen, im Vergleich längere Beine als alpine Rassen und das machte sie Berguntauglich. Die Anpassung an Trockenheit ist in manchen Teilen Südtirols, etwa im Vinschgau, ist ein wichtiges Selektionsmerkmal. Das Etschtaler Grauvieh ist für derartige Bedingungen bestens geeignet: es trägt in sich einen ausgesprochen Instinkt zur Futtersuche und hat eine besondere Geschicklichkeit im steilen Berggelände. Alrunda Kulturzeitschrift. Milch. Sennerei Verband Südtirol, Bozen 2000

unterschiedliche Futter-Zyklen: beginnend im Winter im Stall mit Heu und einem geringen Kraftfutteranteil. Zweitens, nach der Schneeschmelze mit Gras und Klee auf der Talweide jeweils im Frühling und Herbst. Hier befinden wir uns in dem Zeitraum vor und nach ihrem Sommer auf der Alp, bis die Kühe wieder in den Stall kommen. Schließlich der Sommer auf der Alp. Während dieser Zeit dient die Alpenflora als Futter für die Kühe. Welchen Bergkräutern, -blumen und -gräsern begegnen den Kühen während dieser Sommermonate? Beeinflusst die Alpenflora den Käsegeschmack?

Wie der Mensch ist auch die Natur an den Rhythmus der Jahreszeiten gebunden. Auf über 2000 Metern Höhe haben die Pflanzen unterschiedliche Lebensstrategien entwickelt. Auf den Almen haben sie kurze Vegetationsperioden und die Böden sind meist karg. Viele Pflanzen ihnen haben nur wenige Wochen Zeit, um auszutreiben, zu blühen und Samen zu bilden. Die Almflächen erblühen deswegen zu einer gewissen Zeit simultan in strahlenden, satten, leuchtenden, kräftigen, betörenden Farben. Um möglichst viele Insekten zur Bestäubung anzulocken, verströmen sie zusätzlich einen starken Duft. Die robuste Alpenflora, in den unterschiedlichen Höhenlagen, werden zu wahren Überlebenskünstlern, da sie extremen Bedingungen wie konzentrierte Sonneneinstrahlung und extremen Temperaturschwankungen ausgesetzt sind.⁶ Pflanzen, die unter solchen intensiven Bedingungen gedeihen, werden von den naturverbundenen Alpenbewohnern als besonders stärkende, schützende und aufbauende Heilkräfte zugesagt. Wissenschaftliche Studien belegen dies längst: die Heilpflanzen der Alpen, mit ihren hoch konzentrierten Wirkstoffen, stärken unser Immunsystem, laden unsere Lebensbatterien wieder auf, schützen die Zell-Gesundheit, unsere Psyche, seelische Belastbarkeit und Stresstoleranz.⁷ Die Inhaltsstoffe der Bergflora sind somit exponiert heilkräftiger als die ihre Verwandtschaft im Tal.

„Eine Fuhre Heu vom Tal hat den selben Wert wie ein hutvoll von einer Almwiese.“

- Hans Gufler, Passeier ⁸

Im Hochgebirge finden wir Pflanzen von großer Schönheit. Viele von ihnen stehen unter Naturschutz. Das Vorkommen der Heilpflanzen auf dem Almen, auf denen die Englhörner Kühe den Sommer verbringen, hängt von verschiedenen Standortfaktoren ab. So sind zum Beispiel der pH-Wert der Böden, die Humusschicht, Sonne, Schatten sowie Waldnähe wichtige Kriterien dafür, was wo gedeiht. Die Zusammensetzung des Pflanzen-Spektrums ist stark abhängig von der Beschaffenheit des Gesteins darunter, so gibt es viele sehr ähnliche Pflanzen, die entweder nur auf Silikat oder Kalk zu finden sind. Der Boden des Gesteins im

⁶ Süßmuth, Astrid.: Lexikon der Alpenheilpflanzen. AT Verlag München 2012

⁷ Somvi, Dora.: Heilpflanzen der Alpen. eBook 2021

⁸ Interview mit Dora Somvi, Juli, 2023. Sie zitierte Hans Gufler.

Vinschgau ist kalkhaltig. So finden und fressen die Kühe zum Beispiel folgende Bergblumen, -kräuter und -gräser auf der Laatscher Alm:

Allermannsharnisch

Latein *Allium victorialis*, Liliaceae

Volkname: Bergknoblauch, Siegwurz-Lauch

- auf grasigen Hängen, alpinen Rasen und Matten auf bis zu 2600 Meter Höhe
- wirkt als Entschlackungs- und Blutreinigungsmittel
- beinhaltet große Menge an Selen, Flavonoiden und Ascorbinsäure
- die geschälten Wurzeln waren wie Zwiebeln verwendet, die Stängel als Knoblauchersatz⁹

Alpen Mutterwurz

Latein *Ligusticum mutellina*

Volkname: Muttern, Mutterkraut, Gamskraut, Alpenbärenwurz, Alpen Liebstöckel

- wächst zwischen 1100 und 3000 Metern
- Frauenheilpflanze
- die Mutterwurz ist eine Verkörperung der archaischen Frauenkraft, die immer dann gefordert ist, wenn ein Abschnitt im Frauenleben zu Ende geht und ein neuer beginnt
- verbessert auf körperlicher Ebene die Milchbildung bei Müttern
- als Viehfutter steigert sie die Milchmenge des Weideviehs
- Tee bei Magenschwäche, Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Blähungen und Darmgrimmen
- Harntreibendes Mittel bei Blasen- und Nierensteinen¹⁰

Berg-Wundklee

Latein *Anthyllis montana*

Volknamen: Katzenbratzerl, Schöpfl, Schreiklee, Wollklee, Apothekerklee

- wächst bis in eine Höhe von 3000 Metern
- antiviral
- der Gerbstoff Catechine wirkt reizmindernd und entzündungsmindernd
- Catechine als Radikalfänger schützt die Zellen vor Umweltgiften und UV-Strahlung
- außerdem sind Catechine wasser- und fettlöslich und können problemlos in Salben eingearbeitet werden
- die Blüte, frisch gequetscht, dient als Wundpflaster bei der gemeinen Wald- und Wiesenschürfwunde
- bei schlecht heilenden oder eitrigen Wunden
- Abkochungen eignen sich als Waschungen bei Hautentzündungen, Ekzemen oder als feuchtwarme Wickel für Frostbeulen und Erfrierungen¹¹

⁹ Süßmuth, Astrid.: Lexikon der Alpenheilpflanzen. AT Verlag München 2012

¹⁰ Süßmuth, Astrid.: Lexikon der Alpenheilpflanzen. AT Verlag München 2012

¹¹ Süßmuth, Astrid.: Lexikon der Alpenheilpflanzen. AT Verlag München 2012

Heublumen

- gehören zu den ältesten Volksheilmitteln im alpinen Raum
- auf den Höhen, oberhalb der Baumgrenze, gelten sie als besonders Heilsam
- Heublumen bestehen aus vielen und ist eine Mischung aus durchblutungsfördernden Bergblumen, -gräsern und -kräutern.
- verschiedenen Wiesenkräutern: Neben verschiedenen alpinen Gräsern wie Alpen Ruchgras (Latein Anthoxanthum alpinum) und/oder Goldschwengel-Gras (Festuca paniculata) sind Silbermantel (Alchemilla alpina), Edelraute (Artemisia mutellina), Schafgarbe (Achillea millefolium), verschiedenen Enziane (Gentiana var.), Arnika (Arnica montana) und Alpenklee (Trifolium alpinum) die wichtigsten Kräuter
- die unterschiedlichen Pflanzen wirken schmerzlindernd bei Rücken-, Muskel- und Nervenschmerzen
- antirheumatisch bei Rheuma, Arthritis, Arthrose und Muskelrheuma
- wirken beruhigend bei vegetativer Dystonie
- beruhigend und entkrampfend bei Menstruationskrämpfen und Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur
- steigern die Durchblutung und den Gewebestoffwechsel
- hilfreich zur Therapieunterstützung bei Bronchitis, Nieren-, Blasen-, Und Gallenleiden¹²

Meisterwurz

Latein Peucedanum ostrthium

Volksnamen: Kaiserwurzel, Wohlstand, Brustwarze, Göttliches Heilmittel

- die Volksnamen der Meisterwurz deuten auf ihre Bedeutung als Heilmittel hin.
- sie ist ein wirkungsvolles Stärkungsmittel für Appetit, Magen, Verdauung sowie den gesamten Organismus
- stärkt die Abwehrkräfte
- milchbildend
- ein gutes Durchhaltemittel bei Extremlastungen
- wirkt schleimlösend, auswurfördernd, entzündungshemmend, fiebersenkend
- reinigt und entgiftet bei Umwelt- und Lebensmittelvergiftungen
- wirkt lindernd und vorbeugend bei bei Altersbeschwerden wie Arteriosklerose, Bluthochdruck, Schlaganfall, Schwerhörigkeit, Vergesslichkeit, allgemeiner Schwäche
- wärmend und entgiftend¹³

Moschus Schafgarbe

Latein: Achillea moschata

Volksnamen: Ivakraut, Jochkamille, Bergschafgarbe, Wildfräuleinkraut, Frauenkraut

¹² Somvi, Dora.: Heilpflanzen der Alpen eBook 2021

¹³ Somvi, Dora.: Heilpflanzen der Alpen eBook 2021

- die Moschus Schafgarbe ist eine Pionierpflanze, intensiv aromatisch duftend und bis auf 3000 Metern zu finden. In der Alpen-Heilkunde ist sie ein beliebtes Heilmittel mit langer Tradition.
- wirkt verdauungsfördernd, schmerzlindernd, beruhigend, desinfizierend, menstruationsfördernd, Körper und Psyche stärkend
- Heilsam bei Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Erkrankung von Magen, Darm und Leber, Nervenleiden und Nervenschwäche, Menstruationsbeschwerden, Kopfschmerzen, Wunden, Schwäche und Erschöpfung¹⁴

Quendel

Latein Thymus spp.

Volksnamen: Wilder Thymian, Feldthymian, Geißmajoran, Marienbettstroh, wilder Zimt. Wilder Rosmarin, Arzneithymian, Karwendel, Kinderbadkraut

- Quendel ist eines der stärksten pflanzlichen Antibiotika auf den Bergwiesen
- wird im Volksmund als „Antibiotikum der armen Leute“ genannt.
- mit ausgeprägten antibakteriellen, antivitalen und pilzhemmenden Eigenschaften
- wirkt stark keimtötend, immunisierend, entzündungshemmend, schleimlösend, verdauungsfördernd, kräftigend, wärmend
- Heilsam bei Immunschwäche, Erkältungen, Husten, Heiserkeit, Grippe, Lungenleiden, Bronchitis, Asthma, Rheuma und Gicht¹⁵

Silberwurz

Latein Dryas octopetala

Volksnamen: Bergnymphe, Wildes Weil, Waldgöttinkraut, Joch-Betonie, Sillur, Kaisertee

- die Silberwurz ist ein widerstandsfähiges Pioniergewächs und bevorzugt sonnige Plätze auf Kalkgestein in Höhen von 1200 bis 2500 Metern.
- sie ist eine Immergrüne-Pflanze der laut Signaturenlehre besondere Kräfte und Resistenz zugesprochen wird. Sie wird zur Stärkung der Lebens- und Widerstandskräfte genutzt.
- sie wirkt antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, hustenlösend, auswurfördernd, vorbeugend gegen Schlaganfall und Herzinfarkt, Leib und Seele festigend, Nerven stärkend sowie stärkend auf das Bindegewebe und den gesamten Organismus¹⁶

Es gibt Pflanzen, die bei den Almbauern besonders beliebt sind, die sogenannten *Polygalaceae*, die mit „Vielmilchgewächse“ übersetzt werden. Diese Pflanzen sind laktosefördernd und verbessern die Milchbildung des Almviehs. So steigern zum Beispiel die Mutterwurz und Löwenzahn als Viehfutter den Milchertrag. Auch Kleesorten wie Rot- und Weißklee fördern bis zu einem Maße die Milchleistung. Der

¹⁴ Somvi, Dora.: Heilpflanzen der Alpen eBook 2021

¹⁵ Somvi, Dora.: Heilpflanzen der Alpen eBook 2021

¹⁶ Somvi, Dora.: Heilpflanzen der Alpen eBook 2021

Futteranteil an Klee auf den Wiesen darf 20% jedoch nicht überschreiten, weil aufgrund der östrogenartigen Wirkung die Kühe nicht mehr trächtig werden.¹⁷

Der Aufenthalt auf der Alp im Sommer fördert die Tiergesundheit und erhöht die Konzentration von gesundheitlich wertvollen Vitalstoffen in der Milch. In diesem Jahresrhythmus lebt und arbeitet die Hofkäserei Englhorn. Aber nicht nur die Alpenflora des Sommers, auch die Rasse und die Hörner der Kühe nehmen Einfluß auf die Milchqualität. Die Rohmilch hat einen volleren Geschmack und beinhaltet Alpmilchfette mit gesunden, gesättigte Fettsäuren sowie die richtige Relation von den ungesättigten Fettsäuren Omega-3 und Omega-6, Betacarotin, antioxidatives Vitamin E und konjugierte Linolsäure (CLA) und α -Linolensäure. Die Kuh frisst, was in ihrer Umgebung entsteht: Gräser, Blumen, Kräuter und Klee. Jeder Standort hat eine eigene Qualität. Der französische Begriff *Terroir* (Gegend) steht für den spezifischen Charakter eines heimischen, lokalen Produkts. Im Vinschgau sind die Bergkräuter, -blumen und -gräser oben auf den Almen durchflutet von Sonnenlicht. Die ätherischen Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoiden, Furanocumarine sowie das Chlorophyll tragen zu einem grandiosen pflanzlichen Futter bei, das die Kühe täglich zu sich nehmen. Dies wirkt sich auf den komplexen, intensiven und würzigen Geschmack der Milch und somit dem Englhörner Rohmilchkäse aus. Die Alpmilchfette sind Geschmacksträger, die dem Affineur das Resultat des Alpsommers präsentieren. Die komplette Biodiversität der Alpenflora wird zuerst in der Rohmilch und dann im Käse festgehalten. Der Geschmack des Futters mit einer Vielzahl von Blüten und Samen und einem extrem hohen Kräuteranteil spiegelt sich im Aroma im Käse wieder.

Literatur und Quellen:

Fink-Keßler, Andrea. Milch. Vom Mythos zur Massenware. Oekom Verlag 2013

Somvi, Dora.: Kräuterwanderungen in Südtirol. Tappeiner 2015

Somvi, Dora und Franz.: Heilpflanzen der Alpen. Ebook.

Süßmuth, Astrid.: Lexikon der Alpenheilpflanzen. AT Verlag München 2012

Herausgeber: Alrunda Kulturzeitschrift. Milch. Sennerei Verband Südtirol, Bozen 2000

Herausgeber: Kreuzer, M., Wenk, C. & Lanzini, T. Schriftenreihe Institut für Nutztierwissenschaften, ETH Zürich, Band 25 2004

Webseiten:

Sennerei Andeer, Engadin, Schweiz. [http://: www.andeer.ch](http://www.andeer.ch)

¹⁷ Alrunda Kulturzeitschrift. Milch. Sennerei Verband Südtirol, Bozen 2000

Hofkäserei Englhorn, Südtirol, Italien. [http://: www.englhorn.it](http://www.englhorn.it)

<https://www.milkandhealth.com/de/author/tb/>