



## Der Schnaps, der von alten Fässern lebt

Korn hat ein schlechtes Image. Eine traditionsreiche und eine junge Kornmanufaktur aus dem Hamburger Großraum zeigt, wie hochwertig und vielfältig der Schnaps sein kann

Von **Philipp Effenberger**

Lange war die Spirituose Korn als Billigschnaps verteuelt, der zusammen mit einem Bier zum „Herrengedeck“ oder auf ländlichen Schützenfesten heruntergespült wurde. Auch in Hamburger Spelunken wird Korn serviert, oft als „Fako“, gemischt mit Fanta. Doch in letzter Zeit gewinnt der Schnaps wieder an Beliebtheit, vor allem im Großraum Hamburg.

Das zeigt der jährliche Bericht des Bundesverbandes der deutschen Spirituosenindustrie und -Importeure (BSI) von 2018. Dem Bericht zufolge gibt es einen anhaltenden Trend zu hoher Qualität bei Spirituosen – vor allem bei Gin, Pfefferminzlikör, Wodka und eben auch Korn.

Eine Brennerei, die mit alten Vorurteilen aufräumen will, ist die Kornmanufaktur Elmendorf in Hamburg-Winterhude. „Wir sind seit circa 18 Jahren mit einem Büro in Hamburg, die Produktion ist 2014 nachgezogen“, sagt Kai Elmendorf. Er und seine Frau leiten das Familienunternehmen bereits in der neunten Generation. Vorher war die Brennerei über 300 Jahre bei Bielefeld ansässig. Ab 2021 will sie in den ehemaligen Hamburger Fleischgroßmarkt umziehen.

Elmendorf erklärt, was guten von schlechten Korn unterscheidet. „Wir verwenden ausschließlich Bio-Weizen sowie Wasser mit dem Härtegrad null. Je weicher das Wasser, je milder die Spirituose“, sagt Elmendorf. „Das Wichtigste ist unsere Fasslagerung. Wir lagern den Korn unter anderem in uralten Fässern, die schon seit 150 Jahren im Besitz unserer Familie sind.

Dadurch erhält der Korn seine goldene Farbe und seinen überraschend milden Geschmack.“ Die hölzernen Schnapsfässer tragen Namen von Familienmitgliedern. Die Neusten sind benannt nach den Kindern, Nichten und Neffen.

Doch wie genau brennt man einen guten Korn? Der Schnaps wird zumeist aus Weizen gebrannt, zulässig sind unter anderem auch Gerste und Roggen. Das Korndestillat wird durch einfache oder auch mehrfache Destillation der vergorenen Maische gewonnen. Das Destillat wird anschließend mit Wasser auf 60 Prozent Alkohol verdünnt. Guter Korn reift anschließend, ähnlich wie Whisky, in Holzfässern.

Nach der Reifung wird er gefiltert und der Alkoholgehalt auf Trinkstärke gesenkt. „Wir verzichten hierbei ausdrücklich auf eine Kältefiltration, welche in der Regel in der industriellen Fertigung angewendet wird“, beteuert Elmendorf. Dadurch bleiben die Aromen des Weizens vollständig erhalten. Bei der Kältefiltration wird das Destillat auf Temperaturen um den Gefrierpunkt abgekühlt, wodurch sich Schwebstoffe wie feine Holzfasern verdicken und leichter herausfiltern lassen. Bei diesem Verfahren werden unbeabsichtigt auch Fettsäuren und Proteine entfernt, wodurch sich der Geschmack verändern kann. Bei 35 Prozent Alkoholgehalt spricht man von Korn, ab 37,5 Prozent von Doppelkorn.

In den 1970ern und 80ern habe auch Elmendorf den klassischen Massenkorn produziert. Mit dem Umzug nach Hamburg habe man sich wieder auf Handarbeit und Fasslagerung ausge-

richtet. „Wir konnten zeigen, dass Korn mehr ist als nur ein billiger Schnaps“, sagt Elmendorf. „Wenn er gut gemacht ist, kann Korn ein sehr guter Digestif sein.“ Derzeit brenne das Unternehmen noch in einer Gemeinschaftsbrennerei in Dortmund. Das Reifen, Abfüllen und Etikettieren der Flaschen geschieht jedoch in Hamburg.

Eine weitere Kornmanufaktur, mit Standorten in Hamburg und Bremen, hat sich ebenfalls zum Ziel gesetzt, den Korn wieder salonfähig zu machen. Johann Dallmeyer gründete 2016 zusammen mit sei-

**Bei der Kältefiltration werden Fettsäuren und Proteine entfernt – das geht auf den Geschmack**

ner Schwester und zwei Freunden die Kornmarke Nork. „Korn hat ein Imageproblem und kein Geschmacksproblem“, stellt Dallmeyer fest. Der Schnaps sei vielfältig und hochwertig. Nork solle den Korn wieder aus der Schmutzlecke herausholen.

Kai Elmendorf erklärt, warum dem Korn, der seit dem 15. Jahrhundert vor allem im kargen Norden und in Westfalen verbreitet ist, das Klischee eines Dorfschnapses nachhängt: „Beim Kornbrennen entsteht die Schlempe als Restprodukt, welche früher als hervorragendes eiweißhaltiges Viehfuttermittel diente. Dadurch hatten die Landwirte die Möglichkeit, doppelt so viel Vieh auf ihrem Hof zu halten. Doppelt so viel Vieh

ergibt mehr Dünger und führt zu einer besseren Ernte“, erzählt Elmendorf. „Deshalb wurde das Brennen von Korn außerhalb der Stadtmauern erlaubt, was sehr unüblich war.“

Wie dörflich das Brennen von Korn geprägt war, zeigt sich an einem längst vergangenen Mitarbeiter\*innen-Streik in der Elmendorfer Brennerei. „Grund des Streiks Mitte des 19. Jahrhunderts war der Streit um die Verwertung der ‚Schiete‘ der Mitarbeiter, die sie während der Arbeit auf unseren Plumpsklos ließen. Sie waren aufgebracht darüber, dass unsere Firma ihre ‚Schiete‘ nutzt, um unseren Acker zu düngen. Sie fanden das höchst ungerecht, denn die Jauche war damals ein wertvoller Dünger. Der Streik endete mit der Einigung, dass die Mitarbeiter jede Woche einen Eimer ihrer ‚Schiete‘ mit nach Hause nehmen durften – zur Düngung ihrer eigenen kleinen Felder.“

In der Kornmanufaktur Elmendorf wird heutzutage wieder ein ganz traditioneller Korn gebrannt. „Und zwar mit Geschmack, Fasslagerung und 35 Prozent Alkoholgehalt, so wie ihn meine Ur-ur-ur-Großeltern gebrannt haben“, sagt Elmendorf.

Im Gegensatz zur 300-jährigen ländlichen Tradition von Elmendorf pflege Nork ein urbanes und modernes Image, sagt Mitgründer Johann Dallmeyer. Den Schnaps könne man nicht nur pur genießen, er eigne sich auch gut für Drinks und Cocktails. „Man merkt, dass der Korn zurückkommt. Seit wir 2016 angefangen haben, sind bestimmt fünf weitere Kornmanufakturen im Großraum Hamburg entstanden“, schätzt Dallmeyer.



Christoph Raffelt  
Mundwerk

## Ein guter Rosé ist kein Nebenprodukt des Rotweins

Draußen ist es heiß, sehr heiß, und man sollte zum Durstlöschen eindeutig andere Getränke bevorzugen als Wein. Doch wenn es irgendwann abends ein wenig abkühlt, dann könnte ein Glas Rosé eine gute Wahl sein. Die Farbe ist meist einladend, der Inhalt aber allzu oft ein frustrierendes Erlebnis.

In großen Mengen überschwemmen roséfarbene Weine den Markt, die auf schnelle Befriedigung getrimmt wurden und mehr das Ergebnis ausgefeilter Technik im Keller sind, als dass man sie als guten Wein bezeichnen könnte. Rosé, das ist oft das Nebenprodukt der Rotweinproduktion. Dann werden die roten Trauben angequetscht und der erste Saft, der herausläuft, wird als Rosé verwendet, während der Rest in konzentrierter Form zu Rotwein vergärt.

Der roséfarbene Traubensaft wird dann meist sehr schnell und sehr kalt mit Hilfe von Enzymen und speziell entwickelten Hefen vergoren, um sehr fruchtig und sehr blumig zu werden. Dabei wird er oft nicht durchgesehen, sodass er eine ordentliche Restsüße behält. Neben dieser Dutzendware aber gibt es natürlich eine Menge wirklich guter Weine, bei denen die Winzer Rosé als gleichberechtigte Kategorie neben Weiß- und Rotwein ansehen.

Einer davon ist der Clos Cibonne Cru Classé Tibouren. Die Weine des schon vor der Französischen Revolution von Jean-Baptiste de Cibon gegründeten Weinguts wirken wie aus der Zeit gefallen. Nicht nur setzt die Besitzerfamilie seit den 1930er-Jahren auf die seltene Rebsorte Tibouren. Vielmehr baut sie ihre Rosé-Weine in bis zu 100 Jahre alten, großen Holzfässern über anderthalb Jahre hinweg aus – ganz so, wie man es bei ambitionierten Rotweinen macht.

So entstehen im Weingut, das oberhalb von Toulon in der Provence liegt, Roséweine von einzigartigem Charakter. Tatsächlich ist der Tibouren so etwas wie ein leichter, rotbeeriger Rotwein, der gleichzeitig die Frische eines Weißweins in sich birgt. Dazu liefert er florale und würzige Noten und trägt viel Energie und Spannung in sich.

Als besten Wein des Hauses bietet die Familie Roux die Cuvée Prestige Caroline an. Dieser Rosé wird in kleinen Barriques ausgebaut und liefert zusätzliche exotische Aromen und noch mehr Kraft und Substanz. Ein solcher Rosé ist nicht mehr nur ein einfacher sommerlicher Verführer, sondern ein Ganzjahres-Rosé, der nicht zuletzt als Essensbegleiter sehr gut funktioniert.

Clos Cibonne Cru Classé Tibouren und Clos Cibonne Cuvée Prestige Caroline gibt es bei Marxen-Wein in Kiel ([www.marxenwein.de](http://www.marxenwein.de)). Und da ihre Entstehung aufwendig ist, kosten sie den entsprechenden Preis. Für so viel ungewohnten Rosé-Charakter lohnt sich allerdings jeder Cent.

## Nur Mehrweg

Umwelthilfe: Behörden sollen auf Plastikverpackungen verzichten

31.000 Einweg-Plastikflaschen werden pro Minute in Deutschland verbraucht. Die Deutsche Umwelthilfe hat jetzt ein radikales Gegensteuern gefordert und eine bundesweite Aktion gestartet, um den Verbrauch von Einwegplastik in öffentlichen Einrichtungen zu begrenzen. Ämtern und Behörden soll es verboten werden, Einweg-Plastikflaschen und Getränkedosen zu kaufen. Das könne dazu beitragen, die gesetzliche Mehrwegquote von 70 Prozent zu erreichen und Zehntausende Tonnen des schädlichen Klimagases CO<sub>2</sub> zu vermeiden. Vorbild sei Hamburg, wo durch verbindliche Vorgaben zur öffentlichen Beschaffung der Einkauf von Einweg-Plastikflaschen verboten ist. (taz)

Auch Handarbeit: Bei jeder Flasche Elmendorfer Korn wird notiert, aus welchem Fass der Korn stammt – alle Fässer haben Namen  
Foto: Elmendorf

überzeugend gemixt

## Lübeckerin holt Platz zwei bei Cocktail-Wettbewerb

Beim siebten „Made in GSA“-Cocktail-Wettbewerb ist die einzige Frau auf den zweiten Platz gekommen. Natalie van Wyk von der Bar „Dietrich's“ in Lübeck überzeugte bei dem Wettbewerb in Berlin mit ihrem Drink „Lübsche Luft“, der unter anderem aus Kümmelschnaps, Gurkengeist und Limettensaft besteht. Auf dem ersten Platz landete Valentin Bernauer von der Bar „Botanical Garden“ in Wien mit seinem Cocktail „Tshi Es Ej“, der unter anderem aus Wermut, Zirbelkieferschnaps, Tomatenessig und Tonic-Water gemixt wird.

Der Drink-Wettbewerb setzt sich für heimische und regionale Bar-Produkte aus Deutschland, Österreich und der Schweiz ein; er gilt als größter markenübergreifender Cocktailwettbewerb im deutschsprachigen Raum.

### Das Rezept des ersten Platzes

(„Tshi Es Ej“ nach Valentin Bernauer):  
3 cl Belsazar Vermouth Red,  
2 cl Puchheimer Zirbengeist,  
1,5 cl Gölles Tomatenessig,  
ein Barlöffel Blütenhonig,  
10 cl Swiss Mountain Spring Dry Tonic Water,  
eine Tomatenrispe

Alle Zutaten außer dem Tonic Water in einen Shaker geben und etwas anrühren, um den Honig zu lösen. Würfeis zugeben und leicht shaken. Anschließend in ein vorgekühltes Longdrinkglas auf Eiswürfel abseihen. Mit der frischen, grünen Rispe einer Strauchtomate garnieren. Schließlich mit Dry Tonic Water auffüllen und sanft umrühren.

### Das Rezept des zweiten Platzes

(„Lübsche Luft“ nach Natalie van Wyk):  
4 cl Helbing Kümmel,  
2 cl Spreewald Destillerie Gurkengeist,  
2 cl Limettensaft,  
2 cl Orgeat-Sirup,  
ein Barlöffel Joghurt,  
ein Dash Salzlösung,  
eine Limettenzeste;

Alle Zutaten bis auf Zeste und Salzlösung mit Würfeis kräftig shaken. Anschließend doppelt durch ein Teesieb in einen vorgekühlten Tumbler auf Eiswürfel abseihen. Das Glas mit der Salzlösung einsprühen und mit der Limettenzeste dekorieren. (dpa)

## kurz und süffig

### Ältere trinken mehr

Erwachsene brauchen laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung rund 1,5 Liter Wasser täglich. Bei großer Hitze, schwerer körperlicher Arbeit oder Sport kann bis zu ein Liter zusätzlich nötig sein. Doch fast jedem dritten Bundesbürger gelingt es laut einer neuen Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse zufolge nur teilweise, selten oder nie, täglich genug zu trinken. 39 Prozent schaffen dies meistens, 30 Prozent immer. 39 Prozent der Frauen und 27 Prozent der Männer bleiben unter 1,5 Liter. Von den Menschen unter 40 Jahren trinkt jeder Siebte selten oder nie genug, bei den Älteren nimmt dieser Anteil ab. (dpa)

### Weniger Weindurst

Der Hamburger Weinhändler Hawesko hat mit den Folgen des langen und heißen Sommers im vergangenen Jahr zu kämpfen. Bei Temperaturen über 30 Grad verändere sich das Trinkverhalten der Menschen. „Deutschland ist ein Rotweinland und die Leute denken bei der Sommerhitze eben nicht mehr an einen Rotwein“, sagte der Vorstandsvorsitzende Thorsten Hermelink. Der gesamte Weinmarkt ging um 3,3 Prozent zurück. (dpa)

### Mehr Weinanbau

Die Weinbaufläche in Niedersachsen ist im vergangenen Jahr wieder ein Stück gewachsen: Nach Angaben des Landvolks kamen acht neue Flächen hinzu, die von der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung genehmigt wurden. Mittlerweile stehen in Niedersachsen auf mehr als 17 Hektar Weinreben. Insgesamt 19 Gewinner bewirtschafteten derzeit 28 Flächen. (dpa)



# Heilwasser statt täglicher Tabl

Von den 35 deutschen Heilwasser-Quellen liegen zwei in Niedersachsen: Bad Pyrmont und Rinteln. Arzneimittelgesetz zugelassen werden. So manches potenzielle Heilwasser wird deshalb einfach a

Von Katharina Gebauer

Wasser kann Wunder wirken: Sogenannte Heilwässer können Sodbrennen stoppen, Osteoporose vorbeugen und Nährstoffmängel vermeiden. 35 Heilwässer in Deutschland sind offiziell von der Bundesarzneimittelbehörde (BfArM) als Arzneimittel anerkannt und zugelassen. Zwei dieser Quellen sprudeln in Niedersachsen: das Bad Pyrmont und die Naturella-Heilquelle in Rinteln.

„Abgefüllte Heilwässer sind als Arzneimittel anzusehen“, sagt Anja Kremzow, Pressesprecherin des BfArM. Wie Natürliches Mineralwasser entstammt es unterirdischen Wasservorkommen: „Vom Ursprung her sind Mineralwässer und Heilwässer gleich“, sagt Corinna Dürr, Oecotrophologin und Fachfrau für das Thema Heilwasser beim Verband Deutscher Heilbrunnen. „Sie kommen aus tiefen Gesteinsschichten und werden unverfälscht abgefüllt.“ Um aber als Arzneimittel zugelassen zu werden, müssen Heilwässer im Gegensatz zu Mineralwässern nachweislich heilend, lindern oder vorbeugend wirken. Sie zählen nicht zu den Lebensmitteln, sondern unterliegen dem Arzneimittelgesetz.

Die hoch mineralisierten Wässer nehmen als sickern Regenwasser während ihres jahrzehntelangen Weges durch das Gestein bestimmte Mineralstoffe auf. Unterschiedliche geologische Bedingungen bedingen die verschiedenen Leitungsstoffe: „In Vulkangestein

etwa treten vermehrt Gase aus, wodurch mehr Kohlensäure ins Wasser gelangt“, erläutert Dürr. „Und je mehr Kohlensäure, desto mehr Mineralien werden herausgelöst.“

Um gesundheitliche Wirkungen nachgewiesen zu bekommen, müssen von gewissen Mineralien Mindestmengen im Wasser vorhanden sein. Dabei hat jedes Heilwasser seine eigene Zusammensetzung von Mineralien und Spurenelementen. Das Wasser aus der Naturella-Waldquelle des Getränkeherstellers Riha Wesergold im Landkreis Schaumburg hat einen Calcium(Ca<sup>2+</sup>)-Gehalt, der mehr als 250 Milligramm pro Liter beträgt. Riha Wesergold vermarktet das Heilwasser allerdings nicht mehr als solches – sondern nur noch als Mineralwasser.

Gleiches gilt für das Bad Pyrmonters Natürliches Heilwasser der Bad Pyrmonters Mineral- und Heilquellen. Dieses hat einen erhöhten Kohlendioxidgehalt, der zwischen 1.000 und 2.000 Milligramm pro Liter liegt. Damit sind die norddeutschen Heilwässer zwei der wenigen, die nur lediglich einen Mineralstoff in erhöhter Wirkmenge aufweisen.

Alle Mineralstoffe und Spurenelemente sind im Heilwasser bereits in gelöster Form vorhanden. Der Körper kann sie dadurch besonders gut aufnehmen und direkt verwerten. So kann die hohe Ca<sup>2+</sup>-Menge im Rintelner Heilwasser etwa einen Calciummangel beheben und Osteoporose vorbeugen, denn

der Wirkstoff ist wichtig für gesunde und stabile Knochen. Auch Harnwegsinfekte und Harnsteine können damit vermieden werden. Calcium beugt außerdem Entzündungen vor.

„Klassische Nahrungsmittel zur Calciumzufuhr sind Milch und Milchprodukte“, sagt Dürr. „Laktoseintolerante Menschen, die Milch nicht vertragen, und

**Aus dem Wasser aufgenommen, kann der Organismus Calcium mindestens genauso gut wie durch den Verzehr von Milch verwerten**

Veganer\*innen können ihren Bedarf auch sehr leicht durch ein Heilwasser mit einer erhöhten Calciummenge decken“, sagt sie. Dazu gehören neben der Naturella-Waldquelle 23 weitere Heilwässer der insgesamt 35. Aus dem Wasser aufgenommen, kann der Organismus Calcium mindestens genauso gut wie durch den Verzehr von Milch verwerten, teilweise sogar besser. Mehrere Studien, die die Bioverfügbarkeit von Calcium aus Wasser mit der aus Milch oder Milchprodukten verglichen, kamen zu diesem Schluss.

Weitere wichtige Mineralstoffe in anderen Heilwässern sind Magnesium (Mg<sup>2+</sup>), Fluor (F<sup>-</sup>), Sulfat (SO<sub>4</sub><sup>2-</sup>), Hydrogencarbonat (HCO<sub>3</sub><sup>-</sup>), Natrium (Na) und

Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>), das bei der Reaktion mit Wasser zu Kohlensäure wird, sowie weitere Spurenelemente.

Hydrogencarbonat als ein weiterer Mineralstoff neben Calcium etwa kann Säuren neutralisieren. Corinna Dürr erklärt, warum: „Hydrogencarbonat ist eine Base. Der Körper kann es auch selbst produzieren, es puffert Säuren. Dadurch wirkt der Mineralstoff unterstützend.“ Die Wirkung ist laut Dürr dabei genauso gut wie die der handelsüblichen Säureblocker, der sogenannten Antazida. Sie neutralisieren den pH-Wert im Magen und helfen so bei Sodbrennen oder Verdauungsstörungen. „Sodbrennen kann jeder einfach wegtrinken“, behauptet Dürr.

Zu einer Zulassung als Heilwasser gehören auch regelmäßige Qualitätskontrollen: Das beinhaltet eine Vollanalyse aller mineralischen Inhaltsstoffe und tägliche Untersuchungen durch eine für die Arzneimittelprüfung qualifizierte Person. Diese, meist ein Arzt oder Apotheker, stellt sicher, dass das Heilwasser nach Vorschrift abgefüllt, geprüft, gekennzeichnet und gelagert wird.

Das abgefüllte Heilwasser muss genauso ursprünglich und wertvoll wie die Heilquelle sein: „Es dürfen nur wenige Bestandteile hinzugefügt oder entzogen werden“, sagt Dürr. „Dazu gehört die Veränderung der Kohlensäurekonzentration oder Eisen.“ Durch Eisen entstehen Ablagerungen. Das mache gesundheitlich zwar nichts aus, störe aber die Konsumenten.



## ette

Heilwasser muss nach dem  
als Mineralwasser vermarktet

Aufgrund der strengen Vorgaben des Arzneimittelgesetzes ist der Weg zur Heilwasserzulassung nicht einfach. „Die ganze Produktion hat durch die Zulassung viel mehr Anforderungen zu erfüllen und ist viel aufwendiger“, sagt Dürr. Beim letzten zugelassenen Heilwasser, dem Gerolsteiner Heilwasser, habe das Verfahren zwei bis drei Jahre gedauert. Die Firma Gerolsteiner Brunnen vermarktet bereits mit St. Gero ein Heilwasser. Wegen der aufwendigen Zulassung sind Mineralwässer auf dem Markt, die nach den Mengen ihrer Inhaltsstoffe Heilwässer sein könnten, für die aber nie die Zulassung beantragt wurde. Eine Falschinformation sei, dass man die wirksamen Wässer nur schluckweise trinken solle. „Das stimmt nicht“, sagt Dürr. „Man kann Heilwasser in großen Mengen trinken und so gleichzeitig seinen Tagesbedarf an Flüssigkeit decken.“ Vielen würde es leichter fallen, zusätzliche Mineralien durch Wasser zu sich zu nehmen, als täglich an seine Supplemente etwa in Tablettenform zu denken.

Gerade bei Übergewicht sei das ein leichter Weg, um kalorienarm zusätzliche Mineralstoffe zu sich zu nehmen. „Heutzutage hat Heilwasser absolut nichts mehr mit Esoterik zu tun, sonst gäbe es keine Zulassung durch die Bfarm“, sagt Dürr. Dennoch würden Heilwässer eher von Ernährungsberatern als von Ärzten empfohlen. Bei vielen seien deren Vorzüge „einfach noch nicht angekommen“, sagt Dürr.

## Die Milch macht's vielleicht doch nicht

Ernährungswissenschaftler empfehlen den täglichen Verzehr von Milch und Milchprodukten, unter anderem, um die Knochen mit Calcium zu versorgen. Osteoporose werde so aber geradezu gefördert, sagt der Arzt Bodo Melnik

Von **Katharina Gebauer**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt den täglichen Verzehr von Milch und Milchprodukten wie Joghurt und Käse. Milch gilt für die DGE als Calcium-Lieferant Nummer eins. Seit jeher wird ihre „magische“ Wirkung in Werbefilmen beteuert: „Nur die Milch macht's!“, war der Slogan in einem Werbespot von 1992.

Doch längst sind Stimmen von Kritikern laut geworden: Die Inhaltsstoffe der Muttermilch einer anderen Spezies könnten im menschlichen Organismus Schaden anrichten. Das sagt etwa Bodo Melnik, Arzt und Professor an der Universität Osnabrück: „Milch ist nicht für den Dauergebrauch von der Evolution konzipiert worden.“

Laut DGE stellt die tägliche Menge von 200 bis 250 Gramm fettarmer Milch und Milchprodukten sowie 50 bis 60 Gramm fettarmen Käse – etwa zwei Scheiben – eine günstige Quelle für eine Reihe essenzieller Nährstoffe dar. Die empfohlene Calciumzufuhr für Erwachsene beträgt ein Gramm pro Tag, Jugendliche in der Wachstumsphase haben einen etwas höheren Bedarf von 1,2 Gramm.

Neben Calcium liefern Milchprodukte zudem gut verfügbares Protein und das Vitamin B2. „Das im Milch enthaltene Calcium stabilisiert zudem die Zellwände und ist

wichtig für die Blutgerinnung“, sagt Antje Gahl, Sprecherin der DGE.

Etwa 15 Prozent der Menschen in Deutschland sind jedoch laktoseintolerant und können keinen Milchzucker verwerten, weil ihnen das Enzym Laktase ganz oder teilweise fehlt. 1,3 bis 8 Millionen Deutsche ernähren sich zudem vegan, also rein pflanzlich. Darin sieht Melnik allerdings kein Problem: „Kein Säugetier benötigt Milch als Calciumquelle.“ Zudem benötige das menschliche Skelett nicht die hohen Calciummengen wie ein Rinderskelett, für das die Muttermilch der Kuh gedacht ist.

Das Bundesministerium für

„Bevölkerungen ohne Milchkonsum kennen keine Osteoporose-Epidemie“

Bodo Melnik, Arzt

Ernährung hält einen erhöhten Milchverzehr für wirksam, um die Knochenmasse und -dichte zu stärken. Melnik spricht dagegen: „Demnach dürfte es doch in den Milch-konsumierenden Ländern kaum Osteoporose geben.“ In der Realität sehe das aber genau umgekehrt aus: „Bevölkerungen ohne Milchkonsum kennen keine Osteoporose-Epidemie wie bei uns“,

sagt Melnik. Auch bei Tieren ist Osteoporose kein Problem“, beteuert Melnik.

Im Gegenteil: Milch könne sogar die Ursache für Osteoporose sein. „Milch wird physiologischerweise nur während der Wachstumsphase des Neugeborenen skeletts zugeführt“, erläutert er. Das ausgewachsene Skelett benötige die sogenannte Osteoklastenaktivierung jedoch nicht mehr in dem Ausmaß wie in der Wachstumsphase. Osteoklasten sind die knochenabbauenden Zelltypen.

Der zweite, knochenaufbauende Zelltyp, der für das Knochenwachstum benötigt wird, sind die Osteoblasten. Beide sind nötig, damit Knochen wachsen können. Denn: Ein ständiger Abbau geht dem neuen Knochenanbau in der Wachstumsphase voraus.

Milch enthält virusartige Partikel, die sogenannten Exosomen. Diese enthalten regulatorische Micro-Ribonukleinsäuren (microRNA). Diese aktivieren sowohl die Osteoblasten als auch die Osteoklasten, erläutert Melnik. „Durch den Konsum von pasteurisierter Milch und damit Zufuhr der exosomalen microRNA kommt es zu einem Ungleichgewicht. Die Folge ist die Knochenausdünnung, also Osteoporose.“ Es genüge calciumreiches Mineralwasser und Gemüse, dazu die richtige Menge an Vitamin D und Bewegung für eine gute Knochengesundheit.

Gibt es nicht in Plastikflaschen und wäre auch zu schade, um es sich über den Kopf zu gießen – selbst wenn es noch so heiß ist: Heilwasser  
Foto: Patrick Pleul

**Dolleruper Destille**  
Deutscher Whisky • Destillierter Gin, Rhum & mehr

Brennerei & Hofladen  
Whisky, Gin, Rhum & mehr  
Schaubrennen, Gin-Tastings & Brennerei-Seminare

Neukirchener Weg 8a - 24989 Dollerup  
Tel.: +49 4636/976030 - www.dolleruper-destille.de

**BioKonditorei Eichel**  
SCHMECKT NATÜRLICH BESSER

Die erste zertifizierte BioKonditorei Hamburgs!  
Osterstraße 15 / Ecke Eppend. Weg • 20259 Hamburg  
www.biokonditorei-eichel.de • info@biokonditorei-eichel.de  
Tel.: 040/ 431 931 51 • Geöffnet: Di-So 11.30 bis 18.00 Uhr

**MATE URBAN DRINK**

FLORA-POWER

erfrischend  
**FRECH!**  
Unsere Schorlen aus Altona

**VIVA CON AGUA**  
fördert weltweit Wasserprojekte.  
Mit dem Kauf unseres Mineralwassers unterstützt du uns dabei.  
vivaconagua.org

**getreidemuehlen.de**  
gut gesund günstig

...und das  
seit über 30 Jahren...

**Tel.: 0 29 31-93 99 00**  
Gutenbergplatz 33-34 59821 Arnsberg

**taz shop**

**taz-Kaffeedose**

Ein gutes Team: Der Panter bewacht das Kaffeepulver, der Bügelverschluss das Aroma. Die Neuauflage der tazpresso-Dose aus Blech ist luftdicht und doppelt so groß wie ihre Vorgängerin – so bleiben auch Vieltrinker wach. Fassungsvermögen: 500 g. Maße: Höhe 16 cm, ø 11 cm.

**€ 850**

10% Rabatt für taz-AbonnentInnen & taz-GenossInnen

taz Shop | taz Verlags- und Vertriebs GmbH | Friedrichstraße 21  
10969 Berlin | T (030) 2590 21 38 | tazshop@taz.de | www.taz.de/shop

Abonnieren Sie tazpresso  
taz.de/tazpressoabo