

# Kefir – Mythos oder Heilmittel?



**KARIN WEHRMÜLLER, ALEXANDRA SCHMID, BARBARA WALTHER**

Warum gehört gerade Kefir zu den sagenumwobensten Milchprodukten? — Vielleicht liegt es daran, dass Kefir im Gegensatz zu den bei uns üblichen Milchprodukten leicht alkoholhaltig ist. Erfahrungsberichte loben heute noch die Heilwirkung von Kefir.

Kefir ist ein hefehaltiges Sauermilchprodukt mit Ursprung im Kaukasus und ist seit über 100 Jahren auch in Westeuropa bekannt. Das Kefirkorn besteht aus einer gelatineartigen, als Kefiran bezeichneten Polysaccharidmatrix. Darin sind die Mikroorganismen des Kefirkorns eingebettet, die sich aus Milchsäurebakterien, Hefen und zum Teil Essigsäurebakterien zusammensetzen. Bedingt durch diese charakteristische Mikroflora findet neben der Milchsäuregärung eine durch die Hefen bedingte alkoholische Gärung statt. Dies führt zu einem sauren und moussierenden Endprodukt, das neben Milchsäure und CO<sub>2</sub> auch etwas Alkohol enthält. Der Alkoholgehalt des Produkts beträgt je nach Gärdauer 0,2 bis etwa 3 Prozent.

## East meets west – Kefir in Westeuropa

Für die Industrie ist die traditionelle Kefirherstellung ungeeignet, da viel zu grosse Mengen Kefirkorn benötigt würden. Dies ist sowohl vom Produktions- als auch vom Qualitätsstandpunkt her ungünstig. Ausserdem ist der stark hefige Geschmack des traditionellen Körnerkefirs beim Konsumenten vielfach nicht erwünscht. Deshalb wird in Westeuropa anstelle des Kefirkorns meist eine kommerzielle Kefirkultur verwendet. Die industriellen Produkte sind milder und weisen einen weniger ausgeprägten Hefegeschmack sowie einen tieferen Alkoholgehalt auf als traditionell hergestellter Kefir. Kefir wird heute vor allem in Ost- und

Nordeuropa in bedeutenden Mengen konsumiert. In den übrigen Teilen Europas werden nur kleinere Mengen hergestellt. So wurden in der Schweiz im Jahr 2007 67 Tonnen Kefir industriell produziert (im Vergleich dazu: Jogurt 139 755 Tonnen).

## Kefir als Mythos ...

Die Mythen betreffen sowohl die Herkunft als auch die heilende Wirkung von Kefir. So wird das Kefirkorn als «Hirse des Propheten» bezeichnet und soll vom Prophet Mohammed als Symbol der Unsterblichkeit einem auserwählten Volksstamm geschenkt worden sein. Viele Darstellungen, die meist auf Erfahrungsberichten und Beobachtungen beruhen, berichten von der heilenden Wirkung bei verschiedenen Krankheiten. «(...) erreichen ein Alter von durchschnittlich 110 Jahren. (...) einzige Stelle der Welt, bei der die Leute bei vollkommener Gesundheit ein so hohes Alter erreichen. (...) geheilt Katarrhe der Atmungsorgane, Magenkrämpfe, dauernde Darmentzündungen, Leberentzündungen, Gallen- und Wasserblasenentzündungen (...) sowie Rekonvaleszenz nach schweren Krankheiten. Kefir verhindert das Faulen von Stoffen in den Därmen, reinigt und heilt, und verlängert dadurch das Leben.»

## ... oder als Heilmittel?

Es gibt jedoch nur wenige wissenschaftliche Human- oder Tierstudien, die spezi-

fisch Kefir untersuchen, wobei auch In-vitro-Studien rar sind. Die gesundheitsförderlichen Eigenschaften von Kefir sind praktisch dieselben wie bei Jogurt und wohl auch auf dieselben Inhaltsstoffe zurückzuführen. Vom gesundheitlichen Standpunkt aus sind es wahrscheinlich vor allem die Effekte der Mikroorganismen und die ausgewogene Nährstoffzusammensetzung, welche Sauermilchprodukte im Allgemeinen auszeichnen.

## Schlussfolgerung

Die empfohlenen drei Portionen Milch und Milchprodukte lassen sich gut mit Milch, Jogurt und Käse decken. Zur Abwechslung kann man aber auch einmal etwas Neues ausprobieren und eine kulinarische Reise in den Kaukasus machen. Eine Übersicht über diverse europäische Sauermilchprodukte finden sich im «ALP-forum» Nr. 69, unter [www.dp-alp.admin.ch](http://www.dp-alp.admin.ch).

Die Literatur ist bei den Autorinnen auf Anfrage erhältlich.

## Korrespondenz:

Karin Wehrmüller  
Ernährung und RASS  
Eidgenössisches Volkswirtschaftsdepartement  
Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP  
Schwarzenburgstrasse 161, 3003 Bern  
Tel. 031-323 11 72, Fax 031-323 82 27  
E-Mail: [karin.wehrmueller@alp.admin.ch](mailto:karin.wehrmueller@alp.admin.ch)  
Internet: [www.alp.admin.ch](http://www.alp.admin.ch)