

---

## Gesund, verschönernd und variantenreich: Joghurt - ein echtes Multitalent

20.08.2012, 12:30 | Freizeit, Buntes, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Landesvereinigung der Bayerischen Milchwirtschaft e.V.*

---



Erfrischend lecker: der Limoncello-Shake.

Er ist nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund: Joghurt punktet durch seine vielen Nährstoffe und ist ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Ob pur, im Salatdressing oder als Shake verarbeitet - Joghurt ist ein echtes Multitalent und passt zu fast jeder Mahlzeit: Er verfeinert das Müsli am Morgen, füllt als Zwischenmahlzeit den Magen und ist auch als Dessert einen Löffel wert.

### Vielfältig und beliebt

Joghurt wird aus pasteurisierter Milch hergestellt, die mit speziellen Milchsäurebakterien versetzt und gereift wird. Diese sogenannten "Joghurtkulturen" bilden aus Milchzucker Milchsäure und machen die Milch dick. Ebenso wie Milch besteht Joghurt hauptsächlich aus Wasser, Eiweiß und leicht verwertbarem Fett. Je nach Fettgehalt wird unterschieden zwischen einem Magermilchjoghurt mit maximal 0,5 Prozent Fett, einem fettarmen Joghurt mit 1,5 - 1,8 Prozent Fettanteil und einem herkömmlichen Joghurt mit mindestens 3,5 Prozent Fett. Ein Sahnejoghurt enthält mindestens zehn

#### Prozent Fett.

Im Supermarkt finden sich zudem diverse Sorten zur Auswahl: stichfester oder cremiger Joghurt, probiotischer Joghurt, Natur- oder Fruchtjoghurt und auch Trinkjoghurt sowie Joghurtgetränke wie Ayran und Lassi. Unter den Joghurts mit Fruchtgeschmack sind die roten Sorten am beliebtesten, sprich Kirsche und Erdbeere. Kaum ein anderes Milchprodukt ist in vergleichbarer Vielzahl von Geschmacks- und Fettstufenvarianten erhältlich - und kaum ein anderes Milchprodukt ist so beliebt: 2011 verzehrte jeder Deutsche 18,1 Kilogramm an Joghurt und Joghurtprodukten.

#### Ein Plus an Gesundheit

Joghurt schmeckt nicht nur lecker, sondern ist auch gesund. Sein Gesundheitsplus steckt dabei, wie bei allen Milchprodukten, besonders in den Nährstoffen: hochwertiges Eiweiß für starke Muskeln, Calcium für Knochen und Zähne, viele Vitamine wie A, B2, B12 und D sowie Mineralstoffe und Spurenelemente. Joghurt enthält zusätzlich Milchsäurebakterien, die im menschlichen Darm eine gesunde Darmflora fördern und Verdauungsproblemen vorbeugen. Zudem ist Joghurt auch für Figurbewusste ideal. Er macht satt, ist mit circa 75 Kalorien pro 100 Gramm kalorienarm und fällt kaum ins Gewicht. Der hohe Kalziumgehalt von Joghurt kann sogar die Fettverbrennung im Körper ankurbeln.

#### Gefrorene Erfrischung

Joghurt lässt sich nach Lust und Laune variieren und zu anderen Milchprodukten weiterverarbeiten. Was sich bereits vor einiger Zeit als Trend entwickelt hat, erfreut sich weiterhin wachsender Beliebtheit: Frozen Joghurt. Er ist eine bekömmliche und kalorienarme Alternative zum herkömmlichen Eis. Frozen Joghurt wird aus Joghurt hergestellt und kann mit verschiedenen Früchten und Soßen verfeinert werden. In sämtlichen Variationen ist der Frozen Joghurt herrlich erfrischend.

#### Schönheitspflege mit Joghurt

Das Milchprodukt erfrischt den Körper nicht nur von innen, sondern pflegt auch von außen. Ein Joghurtanteil in Kosmetikprodukten zaubert ein frisches und durchfeuchtetes Hautbild. Das Milchsäureprodukt gilt aufgrund enthaltener Mineralstoffe, Eiweiß und Calcium als natürlicher Schönmacher. Besonders für sensible und reife Haut ist eine Joghurtbehandlung empfehlenswert. Daher stehen Produkte wie Gesichtsmasken und Badezusätze mit Joghurt seit längerem hoch im Kurs. Doch auch pur eignet sich das Sauermilchprodukt und ist eine günstige und natürliche Alternative zu Masken aus der Drogerie: einfach den Naturjoghurt auf Gesicht und Dekolleté verteilen und etwa 20 Minuten einwirken lassen. Die Augenpartie sollte dabei ausgespart werden. Anschließend kann die Gesichtsmaske mit warmem Wasser abgewaschen werden. Durch die Feuchtigkeit und den Fettanteil schafft Joghurt auch bei leichtem Sonnenbrand Abhilfe. Ein Joghurtwickel wirkt kühlend, schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Der Genuss von Joghurt lohnt sich folglich in vieler Hinsicht. Das Multitalent sorgt für mehr Wohlbefinden, schöne Haut und erfrischenden Genuss. Besonders lecker sind regionale Produkte. Das Identitätskennzeichen auf der Verpackung gibt Auskunft über die Herkunft des Sauermilchproduktes. Das Zeichen "BY" innerhalb der Ellipse kennzeichnet Produkte, die in der Region Bayern verarbeitet oder verpackt wurden.

Einen besonderen Erfrischungstipp zum Nachmachen hat die Landesvereinigung der Bayerischen Milchwirtschaft (LVBM): Der Limoncello-Shake ist lecker und erfrischend. Weitere Anregungen für den Joghurtgenuss bietet die LVBM auf ihrer Website [www.milchland-bayern.de](http://www.milchland-bayern.de). Dort gibt es viele Rezepte für Süßspeisen, Desserts und erfrischende Getränke mit Joghurt.

#### Portrait

Die Milchwirtschaft ist mit einem Umsatz von 9,4 Mrd. Euro die bedeutendste Branche der Bayerischen

Ernährungswirtschaft. Das Erfolgsgeheimnis liegt in den gemeinsamen Anstrengungen der milchwirtschaftlichen Organisationen. Seit über 50 Jahren bietet die Landesvereinigung der Bayerischen Milchwirtschaft als Dachverband einen runden Tisch für Erzeuger, Molkereien, Handel und Verbraucher.

---

News-ID: 656708 • Views: 132 (Stand: 12.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/656708/Gesund-verschoenernd-und-variantenreich-Joghurt-ein-echtes-Multitalent.html>