

Fit und munter mit Molke

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **58 (2001)**

Heft 4: **Kuren mit Moor und vielem mehr**

PDF erstellt am: **15.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557605>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Fit und munter mit Molke

Im Zuge der wachsenden Bedeutung der traditionellen Naturheilmedizin und des Wellness-Trends gewinnt die Molke immer mehr Bedeutung. Zurzeit ist Hochsaison für Winter-speck-weg-Massnahmen und Fitness-Programme, und überall wird Molke als idealer Schlank-, Schön- und Fitmacher empfohlen.

Molke bringt den Stoffwechsel auf Trab, hilft beim Entschlacken und eventuell sogar beim Abnehmen. Auf jeden Fall beeinflusst sie bei regelmässigem Genuss den Verdauungstrakt positiv und damit auch das Immunsystem, denn eine intakte Darmflora ist Voraussetzung für die körpereigene Abwehrkraft. Molke und Molkenkonzentrat enthalten wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente - vor allem aber natürlichen Milchzucker (Laktose). Bei der Laktose-Verdauung entsteht rechtsdrehende Milchsäure, welche die Darmtätigkeit anregt, die Peristaltik fördert und die Entwicklung von Fäulnisbakterien hemmt. Im Gegensatz zu Molke enthält Molkenkonzentrat kein Fett und kein Eiweiss (für viele eher ein Vorteil als ein Nachteil).

Das tägliche Glas Schlankheit und Gesundheit

Frische Molke beginnt etwa zwei Stunden nach der Gewinnung zu verderben, hält sich also nur kurz. Da es heute nirgends mehr Sennen gibt, welche die frisch-warme Molke im Sauseschritt zu den Konsumenten tragen, sind nur pasteurisierte Produkte und Trockenzubereitungen (Pulver) erhältlich - oder flüssiges Molkenkonzentrat, das verdünnt werden muss.

Pure Molke wie auch mit Wasser verdünntes Molkenkonzentrat schmecken sehr säuerlich, was nicht jedermanns Sache ist. Bio-Säfte oder frisch gepresste Obstsaft verbessern das Aroma. Vorschlag für einen Frühlings-Entschlackungs-Drink: Mischen Sie 2 dl (200 ml) Tomaten- oder Gemüsesaft und 0,5 dl (50 ml) Brennnesselsaft mit einem Esslöffel Molkenkonzentrat («Molkosan» von A. Vogel). Rezept für einen Molke-Vital-Drink: 1 Glas Fruchtsaft mit je einem Esslöffel Molkosan und Honig mischen, eventuell mit Zimt würzen. • IZR

Nicht nur als gesundes Erfrischungsgetränk wird Molkenkonzentrat geschätzt. Man verwendet es auch für Salatsaucen (unverdünnt, anstelle von Essig) sowie als Würze im Kräuterquark.

