Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 58 (2001)
Heft: 4: Kuren mit Moor und vielem mehr

Artikel: Fit und munter mit Molke
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557605

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

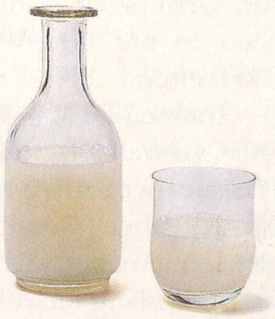
Fit und munter mit Molke

Im Zuge der wachsenden Bedeutung der traditionellen Naturheilmedizin und des Wellness-Trends gewinnt die Molke immer mehr Bedeutung. Zurzeit ist Hochsaison für Winterspeck-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 Obstsäfte 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.