

Molke ist gut zum Abnehmen...

...und 8 weitere Gründe, warum das «Abfallprodukt» der Käseherstellung so gesund ist.

Text Bettina Epper Fotos istockphoto, Susanne Keller Grafik vecteezy.com

Ivana Thoma

Die 26-jährige Ivana Thoma ist seit April 2017 Geschäftsführerin der Rheintal Drogerie in Rebstein (SG). Ihre Spezialgebiete sind Beratungen in den Bereichen Schüssler-Salze, Spagyrik und Phytotherapie.
www.deinedrogerie.ch



wird von Menschen konsumiert. Satt 45 Prozent dienen der Schweinemast. Das zeigt die Statistik des Kompetenzzentrums des Bundes für landwirtschaftliche Forschung Agroscope. Dabei wurde Molke schon vor Tausenden von Jahren als Gesundheitsmacherin geschätzt. Im 4. Jahrhundert v. Chr. setzte der griechische Arzt Hippokrates sie gegen Gicht und Lebererkrankungen ein. Im 18. und 19. Jahrhundert waren Molkenkuren und -bäder verbreitet.

Kurz: «Molke ist gesund», wie Ivana Thoma, Drogistin HF und Geschäftsführerin der Rheintal Drogerie in Rebstein, sagt. Molke ist leicht verdaulich

und enthält wichtige gesunde Mineralstoffe. «Und Molke versorgt den Körper mit hochwertigen Eiweissen. Das Molkeeiweiss erhält und fördert den Muskelaufbau, unter anderem während einer Diät. Auch bei Sportlern ist es daher sehr beliebt.» Sie enthält ausserdem B-Vitamine, die für das Nervensystem, die Blutbildung oder das Wachstum wichtig sind, sowie Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium, Magnesium, die für Knochen (Kalzium), Muskeln (Magnesium) oder Zähne (Kalzium) wesentlich sind.

Eigentlich ist es eine Verschwendung: Nur rund ein Viertel der 1 300 000 Tonnen Molke, die in der Schweiz als Nebenprodukt bei der Käseherstellung anfallen,



Was vom Käse übrig bleibt. Molke ist rundum gesund.

1 Molke ist gut für die Verdauung

Die Milchsäure in der Molke nährt die verdauungsfördernden Milchsäurebakterien im Darm, die natürliche Darmflora. «Diese unterstützen das saure Darmmilieu», sagt Drogistin Thoma. Das ist gut für die nützlichen Bakterien und schadet den schlechten. Resultat: Die Verdauung funktioniert reibungslos, was dabei hilft, gesund zu bleiben. «Funktioniert der Darm gut, funktioniert auch das Immunsystem viel effizienter, das Krankheiten abwehrt.»

2 Molke ist gut zum Entschlacken

Molkenkuren helfen beim Entschlacken. Ivana Thoma empfiehlt aber, nicht nur Molke zu trinken: «Das habe ich selber schon gemacht und empfand es als sehr streng.» Besser sei, sich zum Mittagessen etwas Gemüse zu dünsten und nur die restlichen Mahlzeiten durch Molke zu ersetzen. «Zu einer Molkenkur gehören zudem Leber-Galle-Tropfen, damit die Leber während der Fastenzeit optimal unterstützt wird. Auch ein Stoffwechsellöser ist sinnvoll.» Zudem sollten während der Kur zwei bis drei Liter Wasser am Tag getrunken werden. Und schliesslich rät Thoma dazu, schon am Tag vor dem Fasten nur leicht verdauliche Kost zu essen und den Darm beispielsweise mit Glaubersalz zu entleeren. «So kann man sich optimal auf das Entschlacken vorbereiten.»

3 Molke ist gut zum Abnehmen

Molke enthält wenig Fett, macht aber doch satt und nimmt das Hungergefühl. Ausserdem verhindert sie den Muskelabbau. «So kann sie beim Abnehmen

helfen.» Ivana Thoma rät allerdings dazu, keine reine Molke diät zu machen, sondern damit nur die Zwischenmahlzeiten zu ersetzen. Dazu grundsätzlich auf eine ausgewogene Ernährung achten und den Sport nicht vergessen.

4 Molke ist gut für Sportlerinnen und Sportler

Molke besteht zu über 90 Prozent aus Wasser und enthält wichtige Mineralstoffe und Vitamine. Als Erfrischungsgetränk beim Sport ist sie daher unschlagbar. «Sie liefert durch den enthaltenen Milchzucker Energie und gibt dem Körper die Stoffe zurück, die er durchs Schwitzen verliert.» Schliesslich hilft das hochwertige Eiweiss in der Molke, die Muskeln zu regenerieren und aufzubauen. Wichtig ist, das Eiweiss über den Tag verteilt einzunehmen. Der Körper kann eine grosse Menge Proteine nicht aufnehmen und scheidet dann das meiste davon wieder aus.

5 Molke ist gut für die Schönheit

Badezusätze, Lotion, Shampoo, Seife ... In der Drogerie finden Sie viele Pflegeprodukte mit Molke. «Diese halten den pH-Wert der Haut im leicht sauren Milieu. So kann sich die Haut besser vor äusseren schädlichen Einflüssen schützen. Ausserdem fördert Molke die Durchblutung. Das entsäuert das Gewebe und kann bei Cellulite unterstützend helfen.»

6 Molke ist gut für die Haut

Wer Hautausschläge hat, dem hilft Molke gleich auf zwei Arten. «Äusserlich angewendet desinfiziert sie und fördert die Durchblutung, wodurch Schlacken besser abtransportiert werden können. Zudem

hält sie den Säureschutzmantel der Haut aufrecht, was einen natürlichen Schutz von aussen bietet», sagt die Drogistin. Dazu kann man ein Molkenkonzentrat aus der Drogerie mit Wasser verdünnen und Umschläge machen. Innerlich angewendet aktiviert Molke den Darm. «So können Schlackenstoffe über den Darm statt die Haut abtransportiert werden.»

7 Molke ist gut zur Unterstützung bei Rheuma

Als Bad oder Getränk kann Molke bei rheumatischen Beschwerden, vor allem bei Gicht, als Unterstützung verwendet werden. «Molke fördert die Durchblutung und entsäuert. So werden Schlacken abtransportiert, die bei Entzündungen wie Rheuma immer eine Rolle spielen.»

8 Molke ist gut bei Vaginalproblemen

«Milchsäurebakterien bauen das saure Milieu in der Scheide wieder auf, sodass sich Pilze und Bakterien weniger verbreiten können», sagt Thoma. So kann die Molke gut zur Vorbeugung oder unterstützend zur Behandlung von Vaginalproblemen verwendet werden. «Sitzbäder mit Molkenkonzentrat, verdünnt mit Wasser, sind hier die einfachste und effektivste Methode.»

9 Molke ist gut bei Hämorrhoidalleiden

Molke lindert auch Beschwerden bei Hämorrhoiden. «Sie ist ein natürliches Desinfektionsmittel. Ergänzend zur Basistherapie beispielsweise mit Hamamelisprodukten kann die Molke gut eingesetzt werden. Hier empfehlen sich ebenfalls Sitzbäder.»



Natürliche Schweizer
Verwöhnprodukte mit Molke.
www.sidefyn-cosmetics.ch