



Power mit Beatrice

Plädoyer für die Milch

7 GRÜNDE, WESHALB SIE NICHT AUF MILCH VERZICHTEN SOLLTEN:

1. Milch ist nicht gleich Milch

Zuerst einmal ist es wichtig, die richtige Milch für sich zu finden, um Unverträglichkeiten zu vermeiden.

► Schafsmilch: weist gegenüber der Kuhmilch einen höheren Energie-, Eiweiss- und Mineralstoffgehalt auf. Die Eiweissbestandteile sind zudem besser verträglich.

► Stutenmilch: ist die Milch von weiblichen Pferden. Sie wird auch in der Naturheilmedizin verwendet und soll Infekten vorbeugen.

► Ziegenmilch: ist der Kuhmilch ähnlich. Ihr Gehalt an Kalzium und Phosphor ist im Vergleich zur Kuhmilch etwas höher, dafür enthält sie weniger Vitamin B12 und Folsäure.

2. Milchprodukte sind unersetzlich

Milch steht seit jeher für eine gesunde Ernährung, sie trägt durch ihre natürlichen Eigenschaften zum täglichen Wohlbefinden bei. Sie enthält eine Vielzahl von Nährstoffen, die in ihrer Qualität kaum von anderen Nahrungsmitteln übertroffen werden. Besonders hervorzuheben sind das hochwertige Eiweiss, das leicht verdauliche Milchfett, die wertvollen Vitamine A, D, E, B2 und B12, Folsäure sowie der Mineralstoff Kalzium. Diese Stoffe können wir ohne Milch und Milchprodukte mit der übrigen Ernährung kaum in genügender Menge aufnehmen. Besonders für Menschen, die kein Fleisch essen, ist die ausreichende Eiweiss- und Vitaminzufuhr sehr wichtig. Milch fördert zudem die Aufnahme von Mineralstoffen und Vitaminen aus pflanzlichen Produkten.

3. Milchprodukte liefern Kalzium für den ganzen Körper

Milchprodukte sind unsere wichtigsten Kalziumlieferanten. Kalzium ist die Baustoffsubstanz unserer Knochen und Zähne. Zudem ist es an der Muskelarbeit beteiligt, reguliert den Herzrhythmus und spielt eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung. Täglich drei Portionen Milch und Milchprodukte decken zwei Drittel des Kalziumbedarfes ab. Eine Portion besteht zum Beispiel aus: 1 Glas Milch, 1 Becher Joghurt oder Quark mit einem Stück Käse.

4. Milchprodukte sind abwechslungsreich und vielseitig einsetzbar

Milch ist mehr als nur ein weisses Getränk: Da gibt es zum Beispiel die Gruppe der Sauermilchprodukte: Joghurt, Sauermilch, Molke, Kefir und Buttermilch. Seit einigen Jahren werden Sauermilchprodukte mit speziellen Milchsäurebakterien angeboten, so genannte Probiotika. Diese wirken sich in vielerlei Hinsicht förderlich auf unsere Gesundheit aus. Neben einem positiven Effekt auf die Darmflora bestätigt sich auch eine positive Wirkung aufs Immunsystem. Der Körper reagiert auf die Milchsäurebakterien wie bei einer Impfung – jedoch ausschliesslich positiv. Die Infektionshäufigkeit wird herabgesetzt und die körperliche Leistungsfähigkeit begünstigt.

Es gibt zahlreiche weitere Milchprodukte, z. B. aus Frischkäse: Quark, Crème fraîche, Blanc battu, Doppelrahmfrischkäse, Ricotta, Ziger, Formaggini, Feta, Hüttenkäse, Mozzarella und Mascarpone. Diese sind saisonunabhängig und können mit verschiedenen weiteren Lebensmitteln zu gesunden Menüs kombiniert werden.

5. Milch macht schöne Haut

Bereits die ägyptische Königin Kleopatra badete in Eselsmilch. Aber auch das Fett der Kuhmilch wirkt wie ein Schutzmantel für empfindliche Haut, während das Milcheiweiss die Haut glättet und Milchsäure die Feuchtigkeit bindet.

Zusätzlich entschlacken die Mineralien der Milch die Haut.

► Tipp: Ägyptisches Milchbad

Geben Sie einen Liter warme Vollmilch, vermischt mit einer Tasse Honig, ins heisse Badewasser. Dann geniessen und entspannen Sie während zehn bis fünfzehn Minuten. Die Haut fühlt sich danach pfirsichsanft an.

6. Milch ist gut für die Figur

Ein weiterer Grund, regelmässig Milch zu trinken: Milch macht schlank. Studien belegen, dass Milchtrinker leichter ihr Gewicht und Körperfett reduzieren können. Denn das Kalzium aus der Milch beeinflusst die Einlagerung der Fettzellen in unserem Körper. Nimmt der Körper viel Kalzium auf, lagert er weniger Fett ein. Ein weiterer Bestandteil der Milch, die Linolsäure, trägt zudem dazu bei, Fett zu reduzieren. Nicht nur reine Milch, sondern auch Buttermilch, Joghurt, Kefir und Käse weisen einen ähnlichen Effekt auf.

7. Milch beruhigt den Geist und hilft beim Einschlafen

Wenn Sie abends Mühe haben einzuschlafen, dann hilft ein Glas heisse Milch mit Honig. Milch ist reich an Tryptophan, einer Aminosäure, die man auch in Schokolade, Obst und Getreideprodukten findet. Der Körper stellt daraus im Gehirn das Glückshormon Serotonin

her, welches auch auf den Schlaf eine positive Wirkung hat. Liegt ein Serotoninmangel vor, kann es zu Einschlafschwierigkeiten bzw. zu einem Rückgang der Tiefschlafphase kommen. Wer also vor dem Schlafengehen ein Glas heiße Milch mit Honig trinkt, beschäftigt für kurze Zeit die Verdauung

und bewirkt eine stärkere Durchblutung von Magen und Darm. Dadurch entsteht Schläfrigkeit. Nach ca. einer Stunde hat die Milch den Magen passiert und der Schlaf bleibt unbelastet.

Quellen: [Swissmilk](#), [Zalp](#)

MOLKE-KUR

Speziell im Sommer ist eine Molke-Kur zur Entschlackung geeignet. Sie dauert etwa 10-15 Tage. Dabei wird stündlich ein Glas Molke getrunken, d. h. circa 3 Liter pro Tag. Abwechslungsweise können auch Fruchtsäfte getrunken oder mit der Molke gemischt werden – z. B. Weissdorn-Saft für den Herz-Kreislauf oder Löwenzahn-Saft für die Leber und Galle. Auf feste Speisen wird während dieser Entschlackungskur entweder ganz verzichtet, oder man beschränkt sich auf Früchte und rohes oder gedünstetes Gemüse.

Hier hilft die Molke-Kur:

- ▶ Entlastung des Stoffwechsels
- ▶ bei Störungen des Säure-Basen-Haushaltes
- ▶ gegen Übergewicht und Fettsucht
- ▶ zur Entlastung der Leber bei Lebererkrankungen
- ▶ gegen chronisch entzündliche Hauterkrankungen
- ▶ bei Bluthochdruck und anderen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Ein Liter Molke weist nur 200-250 Kilokalorien auf. Sie zeichnet sich durch einen hohen Mineralstoffgehalt – insbesondere Kalium, Kalzium und Phosphor – aus. Daneben ist sie reich an Vitaminen des B-Komplexes sowie A, E und C. Molke ist reich an natürlichem Milchzucker, der im Verdauungstrakt als Milchsäure für eine gute Darmflora sorgt. Molke ist praktisch frei von Fett und Milcheiweiss, enthält aber zwei wichtige Proteine: Albumin und Globulin.