

# Molke zum Entschlacken, Abnehmen & Fasten

## Ziele der Molke-Kur



Durch eine Molkekur können akute Leiden wie **Kopfweh, rheumatische Schmerzen, Magenbrennen** und andere gelindert werden.

Es ist das Ziel möglichst viele **Schlackenstoffe** aus den Depots auszuschwemmen und via Leber, Darm, Niere, Haut und Lunge auszuleiten. Durch das Fehlen von fester Nahrung muss sich der Körper ausschliesslich mit der **Beseitigung dieser „Abfallstoffe“** befassen und das spürt der Fastende meist.

Der Abdruck des obigen Artikels erfolgt mit freundlicher Genehmigung von H. Horsch, Drogist.

## Inhaltsstoffe

47% **Milchzucker**, der im Verdauungstrakt in Milchsäure übergeht und eine gesunde Darmflora fördert.

1 lt. Molke hat nur 200 – 250 kcal, enthält 2 g Fett, 8 g Proteine, 47 g Lactose und 6 g Mineralstoffe. Diabetiker: Lactose anrechnen!

Info für Allergiker: Molke enthält Milchzucker und Milcheiweiss.

## Herstellung

Bei der Käseherstellung werden Milchserum und Milchzucker durch Lab von Milcheiweiss und Milchlactose getrennt. Die basischen Nährsalze und Mineralstoffe bleiben in der Molke, während Eiweiss und Fett zu Käse verarbeitet werden. Die frische, flüssige Molke wird pasteurisiert (Direktdampf, 1–2 Sekunden bei 90 Grad) und entrahmt. Die flüssige Molke wird dann bei ca. 60 Grad Celsius zu Pulver sprühtrocknet und so haltbar gemacht.

**Frischmolke aus der Käserei ist am besten. Täglich frisch holen!**

## Fasten mit Molke

**Molke eignet sich sehr für Entschlackungs- und Fastenkuren.**

- Dabei z.B. stündlich 1 Glas Molke trinken (ca. 3 Liter pro Tag). Pro Liter werden 3 bis 6 EL Molkepulver mit einem Schneebesen kräftig in lauwarmes Wasser eingerührt.
- Kur-Molkepulver kann an Stelle von Wasser ebenfalls in frische Fruchtsäfte eingerührt werden.
- Eine Molke-Kur kann auch mit Tee, Frucht- und Gemüsesäften kombiniert werden.



- Auf feste Speise kann man entweder ganz verzichten oder dann nur rohe Früchte und rohes Gemüse zu sich nehmen.

**Fasten gilt als Quelle innerer Freude und als Auszeit zur persönlichen Auferbauung sein.** Äusserlich schenkt Fasten neue Vitalität.

## Fastenkrisen



Um vorzubeugen empfiehlt der Fastenarzt Dr. med. H. Lütznert Gehen oder Wandern in angemessenem Tempo.<sup>1</sup>

Bei längerem Fasten werden durch den Abbau von Körperfett auch eingelagerte Schlacken frei und beginnen im Körper zu kreisen. An solchen Tagen hat der Körper viel mit sich selbst und mit Ausleiten zu tun. Der FASTER fühlt sich flau, gereizt oder schwermütig.

Bei solchen Fastenkrisen empfiehlt Dr. med. H. Lütznert viel zu trinken, Bettru-

he zu geniessen oder einen Einlauf zu machen. Beim Einlauf geht es darum, den Darm gründlich zu entleeren. Das hilft gegen Fastenkrisen und erhöht das Wohlbefinden während Fastenzeiten.

## Fastenbrechen



Nach einer Molke-Kur nicht sofort mit der gewohnten Essmenge beginnen. Das sorgfältige Fastenbrechen ist für den Erfolg des Fastens sehr entscheidend. Die Regel lautet, dass das Fastenbrechen halb so lang wie das Fasten selber dauern soll. Fastenbrechen kann man z.B. mit einem Apfel oder einer Saisonfrucht. Bei sehr langem Fasten wird empfohlen, das Fastenbrechen noch behutsamer zu beginnen. Das Fastenbrechen kann nach langem Fasten gleich lang sein wie das Fasten selbst. Das Fastenbrechen ist der schwierigste Teil des Fastens.

## Entschlackungs-Kur



Eine **Entschlackungskur** kann beispielsweise 10–15 Tage dauern.

Viele machen die Erfahrung, dass dabei viel Bettruhe nicht unbedingt notwendig ist, da die Molke auch nötige Vitalstoffe enthält.

Bewegungs- und Atemübungen sowie kreislaufanregende Therapien (Sauna, Kneipp-Anwendungen etc.) ergänzen eine Entschlackungskur in guter Art und Weise und helfen mit, Fastenkrisen zu überwinden.

<sup>1</sup> Lütznert H.: Wie neugeboren durch Fasten; GU-Verlag

# Molke zum Entschlacken, Abnehmen & Fasten

## Abnehmen mit Molke



«Das Molkefasten ist eine modifizierte Form des Fastens, das nicht mit Eiweissabbau einhergeht. Fettgewebe soll wegschmelzen, jedoch kein Eiweiss verloren gehen. Wegen der hohen Wertigkeit des Molkeeiweisses reicht das Eiweissangebot beim Molkefasten aus, um den Eiweissbestand des Organismus' zu sichern.»

Dr. med. H. Anemüller

Dr. H. Anemüller berichtet, dass mit Molkefasten bei Übergewicht gute Erfolge erzielt worden sind.<sup>2</sup>

Der UGB empfiehlt als geeignete Kostform für das Gewichtsmanagement eine pflanzliche Vollwert-Ernährung mit ausreichend Frischkostanteil.

Wissen zu Vollwert-Ernährung unter <http://infovita.ch/infos/fachinfos/>

## Molke im Alltag

- Als Mahlzeiteratz 1-2 Gläser Kur-Molke trinken (frische oder aus Pulver angerührte).
- Zum Süssen von Müesli, Dessert und Gerichten.
- Als Zutat für erfrischende Frappés (z.B. „Beeren-Molke“; siehe Rezepte) und Drinks.
- Als Wellness- / Fastengetränk
- Als Mahlzeitenersatz

## Allergiker-Info

- 1) Molke ist nicht geeignet für Menschen mit Milchzuckerunverträglichkeit. Führt zu Blähungen.
- 2) Für Diabetiker geeignet, Lactose muss jedoch angerechnet werden!

## Rezepte und Tipps

### Beeren-Molke

- ¼ lt Wasser
- 2 EL Molkepulver
- 100 g reife Beeren

Die Beeren mit Wasser und Molke mixen. Sofort servieren. En Guete!

### Molke nature

- ¼ lt Wasser
- 1-2 EL Kur-Molkepulver

Molke mit Schneebeesen einrühren und gut verquirlen; gleich trinken.

### Sommerfrische

- 100 g Honigmelone
- 100 g Gurke
- 100 g Tomaten
- 2 dl Wasser
- 1 EL Kur-Molkepulver
- 2 Blätter Basilikum
- 1 Pr. Kräutersalz

Gemüse in Stückli schneiden, Basilikum hacken und mit Wasser und Molke mixen. Sofort mixen und servieren!

## Wirkungen von Molke



- Schwemmt überflüssiges Wasser und Stoffwechselschlacken aus.
- Molke regt die Leberfunktion an und senkt den Cholesterinspiegel.
- Entlastet den Verdauungsapparat und fördert das gesamte Stoffwechselfgeschehen.
- Günstiger Einfluss auf Darmflora und Darmmilieu.
- Verminderung entzündlicher Prozesse.
- Entlastung der Nierentätigkeit.

Quelle: Dr. med. H Anemüller in «Molke und Molkendiät», Yuma-Verlag

## Erfolgreiche Patienten berichten



### Bestelladresse für obige Broschüre und Bücher aus dem Verlag Günter

Schweiz: Vitapower AG 062 961 10 26 [www.vitapowershop.ch](http://www.vitapowershop.ch)  
 Deutschland: GVA Verlagsauslieferung Tel. 0551 384200 0  
 EU / A: GVA Verlagsauslieferung Tel. +49 551 384200 0

<sup>2</sup> Anemüller H.: Anemüllers Molkebuch, fit fürs Leben Verlag, Weil der Stadt 2000