

# Molke bringt neuen Schwung

Eine Molkekur ist die perfekte Kur für Frühjahr und Sommer. Sie macht die Haut straff und das Haar glänzend, dazu ist sie kalorienarm und erfrischt, ist also ideal für die warme Zeit.

Sauermolke wird ohne Zusatz von Hilfsstoffen bei der Herstellung von Quark gewonnen. Sie enthält rechtsdrehende Milchsäure, die vom Körper besonders gut aufgenommen wird. Bei der Käseherstellung entsteht Süßmolke. Sie ist allerdings nicht lange haltbar und wird daher meist als Süßmolkepulver angeboten.

Molkeeiweiß ist sehr hochwertig. Ein halber Liter Molke deckt etwa ein Drittel des Tagesbedarfs an Vitamin B2, B12, Biotin, Pantothersäure, Calcium und Kalium. Diese wichtigen Vitamine und Mineralstoffe sorgen für starke Knochen, feste Nägel und gesunde Zähne.

Natürlich ist es mit einem einzigen Molkegetränk nicht getan. Bis zu einem Liter täglich ist bei einer Molkekur zu empfehlen. Man kann sie so trinken oder zu Soßen, Salatdressings und Desserts verarbeiten.

Für unterwegs oder am Arbeitsplatz eignet sich das Molkepulver, das sich gut mitnehmen und bequem in jeden Saft einrühren lässt. Der in Molke enthaltene Milchzucker regu-



Foto: Blende 8

*Apotheker Dr. Lutz Engelmann*

liert sanft die Verdauung und bringt den Darm in Schwung. Die rechtsdrehende Milchsäure bringt unterstützend die Darmflora ins Gleichgewicht.

Übrigens ist Molke auch äußerlich angewendet ein Schönheitsmittel: für ein Molkebad kann man 100 g Süßmolkepulver auf eine volle Badewanne geben. Auch in Form einer Maske aus 1 TL Molkepulver, 1 TL gemahlene Mandeln und 1 TL Wasser ist sie ein wahrer Schönmacher. Molke wirkt straffend, die Mandeln haben einen sanften Peeling-Effekt. Man trägt die Mischung in kreisenden Bewegungen auf Gesicht, Hals und Dekolleté auf. Nach kurzer Einwirkzeit spült man die Maske mit reichlich Wasser ab.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**