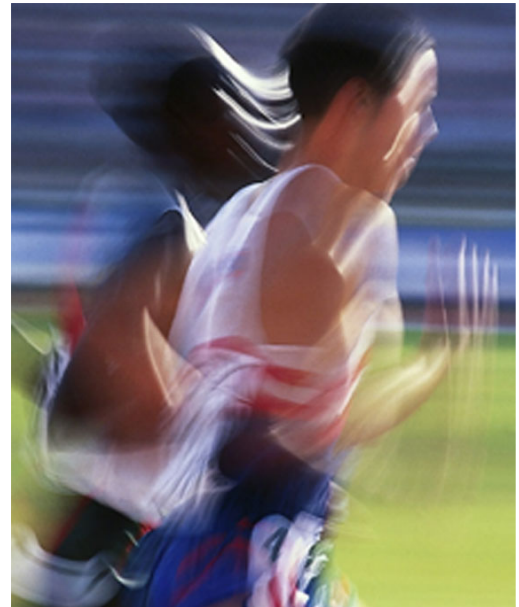


# Wellness **Aktuell** >>

Juni 2009



## In dieser Nummer

### Die Geschichte der Molkenkuren

Bereits Hippokrates (466-377 v.Chr.), der Vater der westlichen Medizin, empfahl seinen Kranken Molke.

### Molke und ihre Eigenschaften

### Molke zur Unterstützung bei verschiedenen Beschwerden

### Molke im Sport

einige Hinweise und Erläuterungen für Sportler/innen

### Warum trinkt man Molke?

### Fit, gesund und schön mit Molke

Molke der Wellnessdrink der Extraklasse ist ein wahres Multitalent

### Mikronährstoffe im Sport

Wer sportlich aktiv ist, braucht einen optimal funktionierenden Stoffwechsel. Mikronährstoffe spielen dabei eine zentrale Rolle, sowohl zur Leistungsoptimierung, als auch zur Erhaltung der Trainingskontinuität durch Verletzungsfreiheit.

## Die Geschichte der Molkenkuren

Bereits Hippokrates (466-377 v.Chr.), der Vater der westlichen Medizin, empfahl seinen Kranken Molke.

Die schon im Altertum bekannten Kräfte der Molke als Nahrungs-, Heil- und Schönheitsmittel, können heute von der modernen Wissenschaft bestätigt werden.

Heute werden Molkenkuren nach den gleichen bewährten Prinzipien durchgeführt wie vor zweieinhalb Jahrtausenden. Kaum ein Heilmittel hat sich solange erfolgreich etabliert.

**Molke enthält die wichtigen Mengen an:**

**Calcium**, zuständig für die Knochen- und Zahnschubstanz.

**Kalium**, für Muskel-Kontraktion und harntreibende Wirkung.

**Magnesium**, stärkt und beruhigt die Nerven, fördert das Immunsystem.

**Phosphor**, stärkt Leistungssystem.

**Natrium**, wasserabführend.

Hochwertiges **Eiweiss** für Wachstum von Muskel-Binde-Gewebe und Knochen.

**Vitamine** A, B1, B2, B5, B6, C, D.

**Zur Unterstützung bei:**

- Magenübersäuerung
- Leber-, Gallestörungen,
- Darmträgheit und Verstopfung
- Nierenleiden
- Herzkreislaufstörungen
- Entzündungen der Haut und des Verdauungstraktes
- Rheuma
- Gicht
- Übergewicht.

Auch wer nicht an chronischen Krankheitszuständen oder aktuellen Beschwerden leidet, profitiert bei einer Molkenkur. Der Allgemeinzustand wird verbessert, ein gesteigertes Wohlbefinden ist sichtlich spürbar.

### Molke und ihre Eigenschaften

Seit langem ist Molke als natürlicher Förderer der Gesundheit bekannt. Molkenkuren erfreuten sich daher besonders im Appenzellerland eines regen Zuspruches weit über die Grenzen hinaus. Im Gegensatz zur Sauermolke wird der Milchzucker der Süsmolke im Darm zu Milchsäure umgewandelt und führt daher zu keinerlei Belastung des Magens. Aufgrund seines Gehaltes an Milchzucker, Eiweissen, Mineralstoffen und Vitaminen wirkt das Molkepulver stoffwechselfördernd auf den Organismus. Im Darm dient

der Milchzucker den nützlichen Darmbakterien als bevorzugter Nährstoff und wird von diesem in Milchsäure umgewandelt. Milchsäure fördert die Funktionen von Niere, Leber und Galle und unterstützt die Tätigkeit des Verdauungsapparates. Mit ihrem Beitrag an vitalen Stoffen eignet sich das Molkenpulver ganz besonders auch zur Entschlackung.

### Laktose

Molke enthält zur Hauptsache Kohlenhydrate in Form von Laktose (Milchzucker). Auf 100g ca. 74g Laktose!

Die Laktose ist für die wichtigsten Eigenschaften der Molke verantwortlich. Da Laktose im oberen Teil des Verdauungstraktes nicht vollständig aufgespalten wird, bleibt Milchzucker im Darmbereich bestehen. Dort wird sie in Milchsäure umgewandelt. Diese stimuliert die Darmperistaltik. Ebenso sorgt die Milchsäure für die gute Assimilation von Kalzium, Kalium, Magnesium und Phosphor. Sie werden durch diesen Prozess viel besser von der Darmwand aufgenommen und gelangen rasch an den Bestimmungsort, die Zellen. Die Milchsäure hemmt die Entwicklung von Fäulnisbakterien. Sie hilft für die Regulation der Darmflora. Von daher werden die Leber und die Niere stark entlastet. Viele Toxine werden rascher und in höherem Masse ausgeschieden. Hier ist vor allem die Kombination Laktose, Milchsäure, Vitamine, Mineralstoffe der Molke stark wirksam. Der Körper wird somit auf natürliche Weise rasch entsäuert.

### Das Eiweiss

Molke besitzt die hochwertigsten Eiweisse überhaupt: Albumin und Globulin. Die schwerverdaulichen Eiweisse verbleiben im Käse. Keine anderen Proteine werden vom Metabolismus so gut und rasch verwertet wie Albumin und Globulin, die unserem körpereigenen Eiweiss entsprechen.

Der Ausnützungsgrad dieser Molkeproteine liegt sehr hoch, höher als bei Milch, weit höher als bei Eier oder Fleisch, welche für den Organismus eben zu viele schwer aufspaltbare tierische Eiweisse aufweisen.

Untersuchungen haben gezeigt,

dass die Zusammensetzung der Eiweisse in der Molke global derjenigen im menschlichen Blut entsprechen.

**Molke enthält eine reiche Palette von wertvollen Mineralstoffen, die sich besonders günstig auf unseren Organismus ausüben:**

### Kalium

Molke enthält Kalium. Kalium spielt eine zentrale Rolle bei der Assimilation und seinem Katabolismus auf Zellebene, bei der Übertragung von Nervenimpulsen und auch bei der Muskelkontraktion, (Kaliummangel = löst Krämpfe aus). Kalium aktiviert auch zahlreiche Enzyme. Kalium ist ebenfalls ein Natriumantagonist („Salzgegner“): Desto höher der Kaliumgehalt ist, umso mehr Salz und mit ihm eine entsprechende Menge Wasser, wird aus dem Körper ausgeschieden. 1 Gramm Salz bindet im Körper 11 Gramm Wasser. Aus dem Organismus wird durch das Kalium überschüssiges Salz entfernt und besitzt somit eine stark harntreibende Wirkung. Die Folgen wären daher bei einem niedrigen Kaliumgehalt z.B. Ödeme. Der hohe Kaliumgehalt der Molke spielt daher eine ausserordentlich wichtige Rolle: Es wird vermehrt Harn ausgeschieden und somit auch Toxine.

### Impressum

Herausgeber  
Praxi – Shop GmbH  
Haldenstrasse 1  
CH-6342 Baar

Redaktion  
Hans Ulrich Vogel

Erscheinungsweise  
Erscheint unregelmässig

Hinweise  
Redaktion/Herausgeber übernehmen keinerlei Haftung für Angaben jedwelcher Art. Sämtliche Ansprüche an Redaktion/Herausgeber auf Ersatz jeglichen unmittelbaren oder mittelbaren Schadens, der aus dieser Publikation erwachsen könnte, sind ausgeschlossen. Registrierte Warenzeichen werden nicht in jedem Fall gekennzeichnet.

### Kalzium

Molke ist ein sehr guter Kalziumlieferant. Die Kalziumzufuhr ist ein wichtiger Bestandteil der vor allem während des Wachstums, in der Schwangerschaft, Stillzeit und Menopause zum Tragen kommt, da hier ein erhöhter Kalziumbedarf benötigt wird.

Der tägliche Mittelwert des Kalziumbedarfs liegt bei ca. 1'200mg. Yuma Molke hat in 1 Liter Trinkmolke 585mg Kalzium, ein gesunder Mensch nimmt täglich ca. 500 - 600mg Kalzium durch die Nahrung auf. Da keine überflüssigen tierische Eiweisse sich mehr in der Molke befinden, gelangt das so wichtige Kalzium zu ca. 80% in den Organismus.

### Magnesium

Molke enthält auch Magnesium. Dieses Spurenelement stärkt und beruhigt nicht nur die Nerven, sondern erhöht auch die körperliche Widerstandskraft und ist somit für Nerven wie für das Immunsystem von grosser Bedeutung. Zudem hat Magnesium einen äusserst günstigen Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System, der Herzmuskel wird in seiner Tätigkeit unterstützt, der Cholesterinspiegel im Blut wird gesenkt und die Gefässwände vor Sklerose geschützt.

### Phosphor

Für das Nervensystem kommt Phosphor dem geistigen Leistungssystem zugute. Phosphormangel kann zu erhöhter Konzentrations-Gedächtnisschwäche und Ermüdbarkeit führen.

### Natrium

Molke ist sehr arm an Natrium (salzarm) und bietet daher erhebliche Vorteile. Zuviel Natrium hält Wasser und somit auch Toxine im Gewebe fest. Die möglichen Folgen sind Bluthochdruck, auch eine zusätzliche Belastung des Herzmuskels und vor allem der Nieren, diese üben bei der Salzausscheidung eine Schlüsselfunktion aus. Der günstige Einfluss der Salzarmut wird durch den Gehalt an Kalium unterstützt.

Reizende Verwandtschaft: Kreuzallergie

### Vitamine

Molke enthält, nebst einem hohen Gehalt an Mineralstoffen, wertvolle Vitamine, diese sind A, B1, B2, Niacin (PP), B5, B6, B12, C und D.

Am stärksten ist das Vitamin B2 oder Riboflavin vertreten, deckt den empfohlenen Tagesbedarf zu 95%. Bei Vitamin - B - Mangel treten Augensymptome wie bei einem Vitamin A- Mangel (Tränen, lichtscheu, rote Augen) sowie Hautveränderungen, fettige ölige Haut, Risse in den Mundwinkeln auf.

Insgesamt heisst das, der Körper wird auf natürliche Weise und rasch entsäuert.

### Molke zur Unterstützung bei:

#### Allgemeiner Müdigkeit, Antriebsschwäche

Müdigkeit ist oft nicht nur auf Überarbeitung, Schlafmangel oder Stress zurückzuführen, sondern auch auf eine Verschlackung des Milieus, die den Energiefluss hemmt. Molke befreit das Blut und den Organismus von Toxinen und trägt dazu bei, dass die Energie wieder frei fließen kann.

#### Sportliche Leistungen

Bei einer erhöhten Muskeltätigkeit produziert unser Stoffwechsel saure Abfallprodukte, die unsere Körperabwehr und -kraft herabsetzen. Molke fördert die Säureausscheidung durch die Nieren, erhöht damit die körperliche Leistungsfähigkeit und verringert das Erholungsbedürfnis.

#### Behandlung mit Antibiotika

Zu den bekannten Nebenwirkungen einer Behandlung mit Antibiotika gehören Verdauungsbeschwerden (Blähungen, Durchfall), da diese Medikamente die Bakterien der Darmflora angreifen. Der in der Molke enthaltene Milchzucker trägt zu einer raschen Regenerierung der Darmflora bei.

### Herz-Kreislauf-Krankheiten

#### Zähflüssigkeit des Blutes, hoher Cholesterinspiegel

Das Blut ist der wichtigste Faktor in der Herz-Kreislauf-Problematik. Die im Blut zirkulierenden Schlacken behindern und verlangsamen den Blutkreislauf, lagern sich an den Gefässwänden ab, belasten das Herz und führen mit der Zeit zu Stauungen. Die reinigende Wirkung der Molke auf Nieren, Leber und Darm trägt dazu bei, die Reinheit und die natürlichen Fliesseigenschaften des Blutes zu erhalten.

#### Arterielle Hypertonie

Eine Hypertonie kann verschiedene Ursachen haben. Molke trägt vor

allem dann zu einer Senkung des Bluthochdrucks bei, wenn dieser mit der Zähflüssigkeit des Blutes, Wasserretention, zu hohem Salzgehalt im Körpergewebe oder einer Verschlackung von Blutgefässen und Nieren in Zusammenhang steht.

#### Herzinfarkt, Schlaganfall

Im Anschluss an die unmittelbare medizinische Versorgung kann Molke eingesetzt werden, um das für die Problematik verantwortliche Milieu zu korrigieren (Zähflüssigkeit des Blutes, Übergewicht, Hypertonie).

### Gelenkerkrankungen

#### Rheuma, Arthritis, Arthrose, Ischias

Bei den rheumatischen Erkrankungen finden wir dieselben Ursachen: Belastung und Beschädigung der Gelenke durch Giftstoffe, Ablagerung dieser Stoffe an und in den Gelenken sowie eine Demineralisierung von Knochen- und Knorpelgewebe durch den Säureüberschuss. Dabei sind die Beschwerden ebenso chronisch wie ihre Ursachen, nämlich Fehlernährung und mangelhafte Ausscheidung.

Die entschlackende und remineralisierende Wirkung der Molke ist hier eine wertvolle Hilfe.

#### Gicht

Der Engländer Sydenham, ein Erneuerer und Vertreter der hippokratischen Medizin und bekannt vor allem für seine Schriften über die Gicht, empfahl für die Behandlung dieser Krankheit Molken-trink-Kuren. ganze Jahr über.

### Hauterkrankungen

#### Ekzeme, Akne, Furunkel

Die Haut ist ein Spiegel unseres Organismus und ein zuverlässiger Barometer für die Beschaffenheit des Körpermilieus. Nimmt der Giftstoffgehalt dieses Milieus zu, so dass die Ausscheidungskapazitäten der entsprechenden Organe überstiegen werden, übernimmt die Haut diese Aufgabe. Dabei reizen die Toxine die Epidermis und verstopfen Talg- und Schweißdrüsen; die Folgen sind Pickel und Ekzeme.

Die Behandlung von Hautkrankheiten führt deshalb weniger über äusserliche Pflegemassnahmen, sondern über eine tiefgreifende Entgiftung des Organismus und eine Remineralisierung des Darmmilieus,

das der Hauptproduzent von Abfallstoffen ist.

## Übergewicht

### Übergewicht, Fettsucht

Molke eignet sich hervorragend für eine Schlankheitsdiät. Sie ist wie Brot oder Kartoffeln ein Naturprodukt, das wir täglich zu uns nehmen können, und führt dem Körper kaum Kalorien, dafür eine kleine Menge hochwertiger Proteine, einen Grundstock an energiespendenden Substanzen und zahlreiche Mineralsalze zu, die es dem Organismus erlauben, Trotz einer einschränkenden Diät normal zu funktionieren. Zu diesem Nährwert kommt die Heilwirkung: Mit Hilfe der Molke kann der Organismus Abfallprodukte und überschüssiges Wasser ausscheiden und Ablagerungen abbauen. Eine halbe Stunde vor dem Essen eingenommen, dämpft Molke zudem das Hungergefühl.

### Diabetes

Molke trägt über die Stimulation der Leber und Nierenfunktion zu einer Senkung des Blutzuckerspiegels bei. Die Lactose ist für Diabetiker geeignet, muss aber dosiert eingenommen werden.

3 gestrichene Esslöffel Natur-Molke = 1 Broteinheit.

### Muskelkrämpfe

Muskelkrämpfe beruhen oft auf einem Kalium- und Magnesiummangel. Da Molke viel Kalium und Mineralsalze enthält, vermag sie diesem Mangel entgegenzuwirken.

## Darm

### Darmträgheit, Verstopfung

Ist die Darmfunktion verlangsamt und die Peristaltik ungenügend, kann sich der Darm nur unregelmässig

und nicht vollständig entleeren. Molke stimuliert dank ihrem hohen Gehalt an Milchsäure und Lactose die Darmtätigkeit und bewährt sich sogar in Fällen, in denen ein anhaltender Abführmittelmisbrauch die Peristaltik praktisch zum Erliegen gebracht hat.

### Blähungen, Flatulenz, Fäulnisvorgänge

Molke stärkt die verdauungsfördernden Bakterien der Darmflora und verhindert Fäulnis und Blähungen.

### Chronische Verdauungsstörungen

Lactose stellt die ideale Nahrung für die Darmflora dar, die für den Verdauungsprozess eine entscheidende Rolle spielt. Molke kommt der Verdauung auch insofern zugute, als sie die Lebertätigkeit und damit die Produktion von Gallensaft fördert, der für den Fettabbau unabdingbar ist.

### Hämorrhoiden

Hämorrhoiden sind Venenerweiterungen im Afterbereich, entstanden durch:

- lokale Reizungen durch Giftstoffe
- Gefässdeformationen bei zu starkem Pressen wegen hartem Stuhlgang
- Leberstauung
- Zähflüssigkeit des Blutes

Molke wirkt sich auf alle vier Faktoren günstig aus und eignet sich deshalb ausgezeichnet für die Behandlung von Hämorrhoiden.

## Leber

### Leberinsuffizienz, Leberschwäche, Lebererkrankungen: Ablagerungen, Gelbsucht, Zirrhose

Die Wiederherstellung eines gesunden Darmmilieus entlastet die Leber, so dass sie sich regenerieren und ihre Funktion besser erfüllen kann.

## Nieren, Blase

### Niereninsuffizienz, Nierensteine

Arbeiten die Nieren zu langsam, beginnen sich die Abfallprodukte als Griess oder Steine im Nierengewebe und in den Kanälen abzulagern. Dank der harntreibenden Wirkung der Molke wird das Organ in seiner Tätigkeit stimuliert und die Ausschwemmung von Ablagerungen verstärkt.

### Nierenerkrankungen

Molke ist ein physiologisches Diuretikum, das auch kranke Nieren nicht reizt.

### Blasenentzündung

Eine Blasenentzündung kann durch Mikroorganismen der Darmflora hervorgerufen werden, die mutieren und virulent werden, sobald das Gleichgewicht der Darmflora gestört wird. Molke wirkt sich hier in doppelter Hinsicht heilend aus: Sie bekämpft einerseits die Ursache der Keimvermehrung im Verdauungstrakt und begünstigt andererseits durch die erhöhte Harnausscheidung den Abtransport von Krankheitserregern.

### Wasserretention, Ödeme

Der hohe Kaliumgehalt und die wassertreibende Wirkung der Molke zeigen bei Wasserretention besonders gute Resultate.

## Molke im Sport

einige Hinweise für Sportärzte und Sportler/innen

Von seiner Zusammensetzung her gesehen, ist Molke das ideale Getränk und Nahrungsmittel für Sportler. Viele Spitzensportler benutzen die Molke als Nahrungsergänzung für ihre Leistungsfähigkeit.

### Wieso? • sie ist fett - und cholesterinfrei

### Das Eiweiss

Molke besitzt das hochwertigste Eiweiss überhaupt. Keine anderen

Proteine werden vom Metabolismus so gut und rasch verwertet wie die Albumine, Globuline, die eine sogenannte biologische Wertigkeit von über 100BW besitzen. Der Ausnutzungsgrad der Proteinwerte liegt bei den Molkeproteinen sehr hoch, höher als bei Milch, weit höher als bei Eier oder Fleisch.

Untersuchungen haben gezeigt, dass die Zusammensetzung der Aminosäuren bei der Molke global

derjenigen im menschlichen Blut ideal entspricht.

### Die Mineralstoffe

Molke enthält eine reiche Palette von Mineralstoffen. Das besondere dabei ist die für eine hohe Leistung optimale Konzentration und Kombination.

Dies weil:

#### - Kalium

Molke enthält ausserordentlich viel Kalium (zentrale Rolle bei der

Assimilation und beim Katabolismus auf Zellebene, bei der Übertragung von Nervenimpulsen und Muskelkontraktionen). Kalium aktiviert Enzyme. Kalium als Natrium-antagonist.

#### - Kalzium

Molke ist ein guter Kalziumlieferant.

#### - Magnesium

Diesem Mineral wurde gerade in der Sportmedizin anerkanntermassen erhebliche Eigenschaften zugeschrieben wie:

-günstiger Einfluss auf das Myocard (=Herzmuskel)

-Erhöhung der Widerstandsfähigkeit

-guter Einfluss auf das Immunsystem

-regelt den Cholesterinspiegel mit

-etc.

#### - Phosphor

Allgemein für die Leistungsfähigkeit.

#### - Natrium

Molke enthält sehr wenig Natrium. Das ist ideal. Dadurch kann infolge des hohen Masses an Kalium die Molke ausscheidungsfördernd, entschlackend wirken.

**Molke ist durch seine Kombination an Mineralstoffen hoch basenüberschüssig und ersetzt die durch die Sportleistung im Körper aufgebrauchten Mineralstoffe.**

#### Die Vitamine

Molke enthält die Vitamine A, B1, B2, Niazin, B5, B6, C und D. Diese Vitamine sind für eine gute Leistungsfähigkeit unerlässlich.

#### Die Laktose

Molke enthält zur Hauptsache Kohlenhydrate in Form von Laktose.

Auf 100g ca.74g Laktose. Die Laktose ist für die wichtigsten Eigenschaften der Molke verantwortlich. Da Laktose im oberen Teil des Verdauungstraktes nicht vollständig aufgespalten wird, bleibt Milchzucker im Darmbereich bestehen. Dort wird sie in Milchsäure umgewandelt. Diese stimuliert die Darmperistaltik. Ebenso sorgt die Milchsäure für die gute Assimilation von Kalzium, Kalium, Magnesium und Phosphor. Sie werden durch diesen Prozess viel besser von der Darmwand aufgenommen und gelangen rasch an den Bestimmungsort, die Zellen. Die Milchsäure hemmt die Entwicklung von Fäulnisbakterien. Sie hilft für die Regulation der Darmflora. Von daher werden die Leber und die Niere stark entlastet. Viele Toxine werden rascher und in höherem Masse ausgeschieden. Hier ist vor allem die Kombination Laktose, Milchsäure, Vitamine, Mineralstoffe der Molke stark wirksam. Insgesamt heisst das, der Körper wird auf natürliche Weise und rasch entsäuert. Bei sportlichen Leistungen produziert unser Stoffwechsel saure Abfallprodukte. Diese senken die Körperabwehr und die Kraft.

**Molke fördert die Säureausscheidung durch die Nieren und erhöht damit die körperliche**

**Leistungsfähigkeit und verringert das Erholungsbedürfnis bzw. die Erholungszeit.**

#### Die Enzyme/Aminosäuren

Molke enthält 8 essentielle Aminosäuren (Lysin, Arginin, Alamin, Cystin, Leucin, etc.). Diese helfen die anderen Inhaltsstoffe leicht zu resorbieren und ergänzen die Zellnahrung.

#### Die Orotsäure

Molke enthält als Spurenelement Orotsäure. Diese erlaubt eine einfache Umwandlung und Aufnahme der Proteine.

#### Eigenschaften in der Übersicht Molke:

- steigert die Leistungsfähigkeit (durch verschiedene metabolische Prozesse)
- regt die Leber und Nierenfunktion an
- entlastet den Verdauungsapparat
- reguliert die Darmflora
- stärkt das Immunsystem
- stärkt das Binde- und Muskelgewebe
- verbessert die Zellatmung stark
- verbessert den Kreislauf durch hohen Mineralstoffgehalt
- reguliert Übersäuerungsprozesse in Richtung physiologische pH-Werte
- fördert das gesamte Stoffwechselgeschehen
- ist altbewährt, vollkommen natürlich, absolut zeitgemäss und sehr preiswert

## Warum trinkt man Molke?

Sie können die Molke – gemäss Ihren definierten Zielen – auf verschiedene Weise anwenden, z.B. Molke für Zwischendurch als Durstlöscher, als Nahrungsergänzung oder in Verbindung mit einer gesunden Vollwertkost. Molke wird auch als Süssigkeitenersatz z.B. Schokolade-Molke, Erdbeer-Himbeer-Molke usw. bevorzugt.

Über eine Molkenfastenkur, eine Molkenkur kombiniert mit Obst- und Gemüseverzehr oder eine Molkenkur in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Kost können sie auf natürliche Art ihr Wunschgewicht beziehungsweise ihr Idealgewicht erreichen.

Molke wirkt als Ersatz für eine Mahlzeit oder zur Ergänzung lebens-

notwendiger Mineralien und Vitaminen sowie bei Flüssigkeitsverlusten bei Arbeit und Sport.

#### Was ist der Unterschied zu herkömmlichen Diäten und einer Molkenkur?

Herkömmliche Diäten haben ein Manko!

Wenn Sie Ihre Diät 4 Wochen mühselig durchgehalten haben, verfallen Sie danach wieder in Ihre alten, falschen Ernährungsgewohnheiten. Zum einen müssen Sie Ihre Diät nach einer bestimmten Zeit abbrechen, da Diäten im allgemeinen einseitig, teuer oder ungeeignet sind. Hier kann man nun den entscheidenden Vorteil der Molke deutlich machen. Mit dem Trinken von Molke

müssen Sie keineswegs abbrechen. Kuren mit der Molke können Sie Monat für Monat. Sollten Ihnen die Molkendricks bei dem Erreichen Ihres Zielgewichtes geholfen haben, so spricht nichts dagegen, auch weiterhin die Molke zu trinken, ohne Unterbrechung. Im eigentlichen Sinne ist die Molke ein Lebensmittel. Eben eines, das hervorragende Eigenschaften als Entschlackungs- und Gewichtsreduktionsmittel besitzt. Daher können Sie die Molke dauerhaft verwenden, also auch das ganze Jahr hindurch.

Überdies entspricht die Molke den Anforderungen die an ein Schlankheitsprodukt gestellt werden. Molke ist ein ganzjähriges, natürliches Lebensmittel für die schlanke Linie. Sie wollen doch nicht das ganze Jahr über Pharmazeutika und chemische Substanzen in sich hineinstopfen, um zu einem natürlichen Aussehen zu gelangen? Nebenwirkungen wie beispielsweise während der Eierdiät, bei der man tagelang hartgekochte

Eier in sich hineinstopft und dadurch Verstopfung bekommt, sind bei der Molkenkur nicht bekannt. Ausser dass Ihr Stuhlgang reibungslos verläuft, dass Ihre Haut straff, schön und glatt wird oder dass Sie neben einer Menge Vitalstoffen noch qualitativ hochwertigste Nährstoffe einnehmen sind keine Nebenwirkungen bekannt. Lediglich Personen die an einer Milchallergie oder an einer Lactoseintoleranz leiden dürfen

die Molke nur bedingt trinken. Solche Intoleranzen oder Allergien sind nichts aussergewöhnliches, fast jedes Lebensmittel bewirkt irgendeine Unverträglichkeit. Seien es Südfrüchte, Hülsenfrüchte, Samen oder Getreide. Die betroffenen Personen wissen in der Regel, gegen welche Lebensmittel sie eine Unverträglichkeit aufweisen.

## Fit, gesund und schön mit Molke

Molke der Wellnessdrink der Extraklasse ist ein wahres Multitalent.

Sie steigert Aktivität und Vitalität und unterstützt eine gesunde Ernährung. Ernährungswissenschaftler empfehlen Molke als Getränk mit hoher Nährstoffdichte, denn Sie liefert viele Vitamine und Mineralstoffe bei wenigen Kalorien. Mit ihren basenüberschüssigen Eigenschaften ist sie besonders geeignet dem Körper Ausgleich und Widerstandskraft für die erhöhten Beanspruchungen unserer Tage zu geben.

### Der vier Jahrzeitendrink

#### Molke - für die schlanke Linie

Das kalorienarme Molkengetränk enthält von Natur aus fast kein Fett und hat günstige Auswirkungen auf die Stoffwechselfvorgänge.

Molke hilft bei der grossen als auch bei der kleinen Gewichtskontrolle.

#### Molke - für die innere und äussere Schönheit

Molke ist Naturkosmetik von innen und aussen, einerseits als geschmackvoller Molkenrink und andererseits als Bade-, Dusch- und Shampooversatz. Molke liefert viele wichtige Vitalstoffe für gesundes Haar, feste Fingernägel und für eine schöne Haut. Sie wirkt entwässernd auf das gesamte Bindegewebe.

#### Molke – für eine gute Verdauung

Molke ist ideal, um den Körper innerlich zu säubern. Sie durchströmt den Körper schneller als reines Wasser und besitzt die Fähigkeit,

Abfallstoffe und Schlacken auszuschwemmen.

Molke ist leicht verdaulich und fördert eine optimale Darmtätigkeit.

#### Molke – für mehr Fitness

Molke ist das sportliche Getränk für den körperlich aktiven Menschen, denn bei Arbeit, Sport und Spiel braucht unser Körper mehr Energie und Flüssigkeit. Die Inhaltsstoffe der Molke garantieren eine schnelle Verwertbarkeit.

#### Molke – für rundum gesund

Molke vitalisiert den gesamten Organismus. Die enthaltene Orotsäure soll für die Vitalkraft der Molke verantwortlich sein. Ihr wird eine bedeutende Funktion bei der Zellerneuerung zugeschrieben.

## Mikronährstoffe im Sport

Andrea Walther, eidg. dipl. Apothekerin

Wer sportlich aktiv ist, braucht einen optimal funktionierenden Stoffwechsel. Mikronährstoffe spielen dabei eine zentrale Rolle, sowohl zur Leistungsoptimierung, als auch zur Erhaltung der Trainingskontinuität durch Verletzungsfreiheit.

Sehr oft lesen wir nicht nur von der erhöhten Verletzungsgefahr der Sportler, sondern auch darüber, dass diese gerade nach Wettkämpfen vielfach krank werden. Dies verwundert nicht, denn intensiv betriebener Sport setzt unseren Stoffwechsel auf eine harte Belastungsprobe und beansprucht unser Immunsystem stark. Es kann Stunden oder Tage dauern, bis der Körper wieder adäquat auf weitere Belastungen reagieren kann. So ist die Anfälligkeit auf Infektionskrankheiten wie Schnupfen oder Entzündungen aller Art nach einer sportlichen Anstrengung besonders hoch. Doch nebst dem Immunsystem wird auch der Stoffwechsel allgemein beansprucht. Damit der Körper auf sportliche Belastung nicht mit Krankheit reagiert, sollte dem Körper Sorge getragen werden. Zum einen sollten industriell verarbeitete

Nahrungsmittel so weit wie möglich durch hochwertige, vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel ersetzt werden.

Zum andern ist die in Form eines Supplements zusätzliche Zufuhr von Mikronährstoffen wichtig, denn der Körper braucht für die sportliche Leistung (und auch das Leben in einer Leistungsgesellschaft) mehr Kalorien, aber auch mehr Mikronährstoffe. Dass im Spitzensport ein erhöhter Bedarf an Mikronährstoffen besteht, wurde inzwischen in verschiedenen Studien nachgewiesen. Aber auch ein Hobbysportler, welcher zeitweise profimässig trainiert und nebenbei noch Beruf und Familie hat, kann seinen Bedarf an Mikronährstoffen kaum noch durch die Ernährung decken. Mikronährstoffe sind die Schlüsselakteure bei der Umsetzung von

Energie im Stoffwechsel. Weitere Vorteile der regelmässigen zusätzlichen Zufuhr von Mikronährstoffen sind einerseits eine schnellere Regenerations- und Erholungszeit nach Wettkampf, Training oder Krankheit und andererseits ein Schutz vor Verletzungen. Damit der Körper Bestleistungen erzielen kann, braucht er einen optimal funktionierenden Stoffwechsel. Bereits bei intensiverem Training mehrmals pro Woche kann es zu Nährstoffdefiziten kommen. Ist der Körper mangelversorgt, so kann es zum einem langfristig negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben, zum andern kann es aber kurzfristig auch in einer Abnahme der Leistung und einer Erhöhung der Infektionsanfälligkeit oder des Verletzungsrisikos resultieren.

Zum erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen durch den Stoffwechsel eines Sportlers kommt der Verlust via Schweiß, Urin und Stuhl hinzu. Schweiß besteht zu 99% aus Wasser, den Rest bilden Natrium und Chlor sowie kleinere Mengen Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink und Kupfer. Bei starker körperlicher Belastung kann der Körper bis zu 2.5 Liter Schweiß pro Stunde verlieren. Mit dem Schweiß gehen immer auch eine erhebliche Menge an Mineralstoffen verloren. Zusätzlich ist nach intensiven Belastungen die Ausscheidung einiger Mineralien mit dem Urin erhöht, insbesondere von Eisen, Zink und Chrom. Die meisten handelsüblichen Sport-Elektrolytgetränke enthalten einige Mineralien, jedoch kaum Spurenelemente und Vitamine. Beim Sport braucht der Körper folglich neben ausreichend Sauerstoff und Energielieferanten wie Kohlenhydraten auch ausreichend Mikronährstoffe.

Die B-Vitamine sind für Sportler besonders wichtig, da diese die Verbrennung von Kohlenhydraten und Fetten unterstützen. Sie gelten als Anti-Stress-Vitamine, die bei Müdigkeit, Antriebslosigkeit und eingeschränkter körperlicher- und geistiger- Leistungsfähigkeit in angemessener Dosierung unterstützend wirken können. Zudem erhöhen sie die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit und beugen unter anderem auch so einem plötzlichen Leistungsabfall vor. Vitamin B1 ist hauptsächlich dafür verantwortlich, dass Kohlenhydrate in Energie umgewandelt werden können. Ein Mangel äussert sich oft auch in Wadenkrämpfen und Muskelschwäche. Die Umwandlung von Vitamin B1 in seine aktive Form ist abhängig von Magnesium. Ein Magnesiummangel zieht damit meist auch einen Vitamin B1-Mangel mit sich. Die Zinkeinnahme kompensiert die Verluste via Schweiß, stärkt das Immunsystem und fördert muskelaufbauende Prozesse sowie die Wundheilung. Kalzium und Magnesium sind beide wichtig für die Funktion der Muskeln. Die Aufnahme von Magnesium mit der Nahrung liegt häufig unter der empfohlenen Tagesmenge. Gleichzeitig ist die Ausscheidung von Magnesium bei körperlicher Anstrengung erhöht, so dass der Bedarf bei Sportlern auf bis das Vierfache ansteigen kann. Bei Sportlern kann der Bedarf an Magnesium deshalb um ein Vielfaches erhöht sein.

Es empfiehlt sich, magnesiumreiche Nahrung wie Vollkornbrot, Weizenkleie und Hülsenfrüchte in die tägliche Ernährung einzubauen. Da die Ernährung diesen Bedarf nicht mehr zu decken vermag, sind Magnesium-Supplemente geeignet. Am besten wählt man dabei ein Präparat, in dem Magnesium in einer organischen Verbindung (z.B. als

Aspartat oder Orotat) vorliegt, denn damit ist die Aufnahme in den Körper optimal.

Eisen ist wichtig für den Sauerstofftransport und ist in der Muskelzelle an einer Vielzahl von Reaktionen zur Energiegewinnung beteiligt. Eine suboptimale Versorgung kann deshalb vor allem in Ausdauersportarten bereits die Leistung limitieren. Besonders bei jungen Athletinnen kommt es häufiger zum Eisenmangel. Zu einer oftmals vegetarischen und eisenarmen Ernährung kommt noch der Blutverlust durch die Menstruation. Der erhöhte Bedarf an Eisen bei Sportlerinnen kann deshalb oft durch die Ernährung nicht mehr ausreichend gedeckt werden. So sind schlechte Eisenreserven unter hart trainierenden Frauen weit verbreitet.

Beim Sport entstehen durch den erhöhten Stoffwechsel und dem erhöhten Sauerstoffverbrauch auch vermehrt freie Radikale, welche Körperzellen schädigen können. Diese freien Radikale können durch Antioxidantien wie bestimmte Enzyme, sowie auch Vitamin A, C und E, Zink, Mangan, Selen und Beta-Carotinoide «neutralisiert» werden, indem die Antioxidantien mit den freien Radikalen eine stabile Verbindung eingehen. Für Ausdauersportler wie Radfahrer, Läufer, Schwimmsportler ist eine ausreichende Versorgung mit L-Carnitin besonders günstig. L-Carnitin spielt eine entscheidende Rolle bei der Fettverbrennung. Es kann aus der Nahrung, hauptsächlich aus tierischen Lebensmitteln, aufgenommen werden oder in der Zelle vom Körper aus den Aminosäuren Methionin und Lysin gebildet werden. Für diese Biosynthese werden die Vitamine C und B6 sowie Niacin benötigt. In Zeiten eines erhöhten Bedarfs oder Verbrauchs kann durch die körpereigene L-Carnitin-Synthese nur eine unzureichende Versorgung geleistet werden und die Zufuhr aus der Nahrung oder aus Supplementen wird unerlässlich. Als Supplement sollte nur reines L-Carnitin verwendet werden, D-Carnitin kann die Wirkung des L-Carnitins beeinträchtigen.

Kreatin, ebenfalls eine natürliche Körpersubstanz, fördert die Muskelbildung und steigert die Muskelkraft. Es qualifiziert sich so als leistungssteigerndes (ergogenes) und natürliches Nahrungsergänzungsmittel. Von Kreatin profitieren können demzufolge auch Muskelatrophie-Patienten in der Rehabilitation nach einer längeren Zeit der Immobilisation wie auch Patienten, welche an Muskelschwund-Erkrankungen leiden. Eine Kreatin-Supplementation kommt einer «Muskel-Batterie»-Aufladung gleich, da Kreatin in Form von Phospho-Kreatin der Muskulatur gespeichert wird.

Phospho-Kreatin ist ein chemischer Energiespeicher, auf welchen in Phasen sehr intensiver körperlicher Belastung sofort zurückgegriffen werden kann. Der tägliche Bedarf von 2-4 Gramm wird knapp zur Hälfte in Leber, Niere und Pankreas aus Arginin, Glycin und Methionin gebildet, der Rest muss über die Nahrung zugeführt werden. Als kreatinreiche Nahrungsmittel gelten vor allem Fleisch und Fisch.

Coenzym Q10 gehört zu den vitaminähnlichen Substanzen, den sogenannten Ubichinonen, und ist Bestandteil der Atmungskettenenzyme. Somit ist es direkt an der Energiegewinnung in der Zelle beteiligt. Zudem kann Coenzym Q10 dank seiner Struktur freie Radikale binden und so unschädlich machen.

Sportler setzen häufig auf Proteine, um ihren Muskelaufbau zu steigern. Hier spielt jedoch nicht nur die Quantität der zugeführten Proteine eine Rolle, sondern auch deren Qualität, Verdaulichkeit und Bioverfügbarkeit. Die für den Muskelaufbau benötigten Aminosäuren sollten in einem ausgewogenen Verhältnis zur Verfügung stehen. Ist auch nur eine Aminosäure nicht bedarfsbezogen vorhanden, kann die Proteinsynthese, also z.B. der Aufbau von Gewebe und Muskulatur, nicht mehr ablaufen. Bei der Einnahme von hohen Dosen an Proteinen werden häufig Verdauungsprobleme wie Uebelkeit oder Blähungen beobachtet. Eine gleichzeitige Einnahme eines hochdosierten Probiotikums kann insbesondere den Blähungen und Fehlbesiedlungen des Darmes durch Clostridien wirksam vorbeugen. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Sportler/innen durch eine regelmässige Zufuhr von Mikronährstoffen verschiedene Vorteile haben:

- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Schnellere Regeneration und Erholungszeit nach Wettkämpfen oder Training
- Schutz vor Verletzungen und Krankheiten
- Schnellere Rehabilitation nach Krankheiten und Verletzungen

In der Wahl der Mikronährstoffe sollte zuerst das Gleichgewicht mit den essenziellen, lebenswichtigen Mikronährstoffen angestrebt werden. Erst dann sollte überlegt werden, ob nichtessentielle Substanzen wie L-Carnitin oder Creatin zusätzlich eingenommen werden.

Quelle:  
ebi-forum, 75/2009

Senden Sie mir Unterlagen zu:

- Iris Mikroskope
- Dunkelfeld Mikroskope
- Labor Mikroskope
- Video Ausrüstung
- Behandlungsliegen
- Untersuchungsliegen
- Kofferliegen - Massageliegen
- Diagnostik
- Hygiene Produkte
- Nahrungsergänzung
- Molken Produkte
- Schröpfen, Moxibustion
- Wickel
- Gel für Wickel
- ätherische Öle
- Massageöle
- Massageprodukte
- Ölbäder

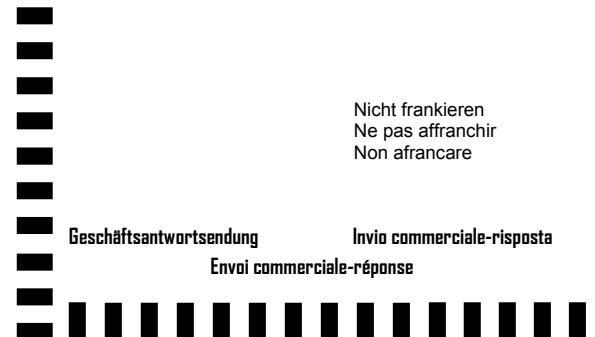
Senden Sie mir Unterlagen zu:

- Anatomische Modelle
- Anatomie Plakate und Poster
- Neuheiten und Aktionen
- [Informations Schriften](#)
- Grüntee
- Burgerstein (Vitamine/Mineralstoffe)
- Alpinamed Nahrungsergänzung, Salben etc.
- HydroSana D-tox Spa Fussbad
- Salben und Gel's
- Übungen an der Sprossenwand
- San qi - Notoginseng
- Biotan Produkte
- Hot Stone Massage-Produkte
- ätherische Öle Indikationen / Anwendungen
- Nachtkerzen Öl
- Holunder
- Unser Säure – Basen Haushalt
- Unser Gehirn – ein kleines Wunderwerk
- ADS Kinder - Die Zukunft der Menschheit

Sende sie mir *WellnessAktuell*

E-Mail: \_\_\_\_\_

Bitte hier falten



Absender:

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/ORT: \_\_\_\_\_

1a-wellness.ch  
Postfach 2096  
Haldenstrasse 1  
CH-6342 Baar