

Molke-Heilfastenkur

Heute besteht ein Überangebot an Nahrungsmitteln und es wird zuviel gegessen. Die meisten Menschen ernähren sich zu kalorienhaltig und zu fett und werden dadurch krank. So kosten ernährungsbedingte Krankheiten das deutsche Gesundheitswesen jährlich rund 50 Milliarden Euro. Das muß nicht sein, mit einer Fastenkur kann man den Teufelskreis durchbrechen. Sie kann Impuls sein, Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und zu verändern.

Wer heilfastet nimmt ab und fühlt sich außerdem körperlich und seelisch besser. Denn durch das Heilfasten werden Stoffwechselschlacken ausgeschwemmt, die sich im Körper angesammelt haben. Diese machen müde und träge - sind sie erst einmal entfernt, fühlt man sich befreit.

Doch wir warnen vor reinem Säftefasten oder gar einer kompletten Nulldiät nur mit Wasser und Tee. Denn Eiweiß ist der Baustein, aus dem das Leben ist. Der Mensch besteht aus Eiweiß, genau gesagt aus 22 verschiedenen Eiweißbausteinen, den Aminosäuren. Zieht man das Wasser des Körpers ab, bleibt Eiweiß zurück, wie Muskeln, Hormone, Immunkörper, ja sogar das Gedächtnis und auch die Knochen bestehen zum größten Teil aus Eiweiß. Eiweiß ist daher unser wertvollster Nahrungsbestandteil. Der Körper benötigt am Tag pro Kilogramm Körpergewicht 1 Gramm Eiweiß. Bekommt er daß nicht von außen zugeführt, baut er Muskeleiweiß ab. Also Säftefasten oder Nulldiät nagen nur an der Körpersubstanz, aber der Feind Fett bleibt.

Wir empfehlen daher Fasten mit Eiweiß-angereicherter Molke. Je nach Bewegung verliert man täglich 200 - 500 Gramm Gewicht. Am Anfang etwas mehr, da mit dem ausgeschiedenen Salz auch überflüssig eingelagertes Wasser ausgeschieden wird. Die Molkekur kann ohne Schwierigkeiten ambulant und berufsbegleitend durchgeführt werden. Ein eventuell auftretendes Hungergefühl läßt sich gut durch homöopathische Mittel unterdrücken.

Was ist Molke ?

Molke ist das Serum der Milch. Sie entsteht, wenn man entrahmte Milch längere Zeit stehen läßt. Diese trennt sich dann in einen käsigen Teil, das Kasein und in Molke, eine weiß-grünliche, mild-säuerlich schmeckende Flüssigkeit.

Die übliche Frischmolke ist jedoch nach kurzer Zeit abgestanden und ungenießbar. Außerdem hat sie nur einen geringen Eiweißgehalt von 0,5 g/l. Dies würde während der Kur zu dem unerwünschten Verlust an Eiweiß führen. Es wurde daher eine spezielle Diät-Kurmolke von der Firma Heirler entwickelt. Diese ist durch ein besonderes Sterilisierverfahren nach dem Öffnen der Originalverpackung den ganzen Tag über haltbar. Zudem ist sie mit biologische hochwertigem Molkenprotein auf eine Eiweißmenge von 30 g/l angereichert. Damit ist die Eiweißbilanz des Körpers von Eiweißzufuhr und -abbau während der Kur ausgeglichen.

Die Heirler-Diätkurmolke ist kalorienarm und praktisch frei von Fett und Cholesterin. Neben dem hochwertigen Molkenprotein enthält sie weitere ernährungsphysiologische bedeutsame Inhaltsstoffe wie rechtsdrehende Milchsäure und wasserlösliche Vitamine. Die Heirler-Diätkurmolke ist in dunkelblauen 1 l - Packungen im Reformhaus erhältlich und kostet ca. 2 Euro.

Durchführung der Molkekur

Man trinkt 1 - 2 Liter leicht gekühlte Diät-Kurmolke über den Tag verteilt. Zusätzlich noch 2 Liter Flüssigkeit wie Mineralwasser, ungesüßten Tee oder Frischpflanzensäfte wie Artischockensaft, Löwenzahnsaft oder Brennesselsaft.

Außerdem nimmt man gegen den Heißhunger dreimal täglich ein homöopathisches Mittel wie z.B. Helianthus tuberosus oder Cefamadar. Am dritten Tag trinkt man zusätzlich als Abführmittel 50 g Glaubersalz in ½ Liter lauwarmen Wasser, wodurch man eine zusätzliche Darmreinigung erzielt. Da es danach zu häufigen Darmentleerungen kommt, nehmen Sie es am besten am späten Nachmittag zu sich und bleiben abends zu Hause. Glaubersalz schmeckt abscheulich und man muß sich schon etwas überwinden. Wer es absolut nicht runterbekommt, kann alternativ einen Einlauf mit 1 Liter lauwarmen Wasser machen.

Während der Kur sollten Sie für ausreichend Bewegung sorgen, wie Schwimmen, Radfahren oder Wandern. Wenn möglich sollten Sie auch eine Mittagsruhe einlegen. Bei kreislauffähigen Menschen kann es, vor allem anfangs zu Schwindelgefühlen infolge Blutdruck-abfalles kommen. Dann ist es mitunter erforderlich, vorübergehend ein Kreislaufmittel einzunehmen.

Sie sollten die Kur etwa sieben Tage lang durchführen, je nach Indikation und Konstitution etwas länger oder kürzer.

Was geschieht nach der Molkekur ?

Nach der Molkekur sollten Sie auf jeden Fall die Gelegenheit nutzen, die Ernährung auf eine gesunde Vollwertkost umzustellen, weniger zu essen und sich mehr zu bewegen.

Zur Gewöhnung an wieder feste Nahrung empfiehlt es sich während der letzten ein bis zwei Kurtage zusätzlich zur Molke Rohkost zu sich zu nehmen, wie z.B. frisches Obst, Sie können auch einen Obstsalat mit gehackten Nüssen und Süßstoff herstellen. Gut ist auch frisches, ungekochtes Gemüse wie geraspelte Möhren, geriebener Blumenkohl, Weis-kohl, Rotkohl, Paprika oder Tomaten. Sie können auch Salate essen wie Kopf-, Feld-, Endivien- oder Chiccoreesalat. Die Soße können Sie beispielsweise anmachen mit saurer Sahne, Sanoghurt, Bioghurt, Obstessig, Zitrone und grünen Kräutern.

Indikationen für die Molkeheifastekur

- chronische Verstopfung,
- Übergewicht,
- Stoffwechselerkrankungen wie Gicht, erhöhte Blutfette, Alterszucker,
- chronische Lebererkrankungen wie Fettleber, Leberzirrhose,
- erhöhter Blutdruck,
- chronische Hauterkrankungen,
- rheumatische Erkrankungen,
- Erkrankungen der Atmungsorgane wie chronische Bronchitis, Lungenemphysem.