

## Ziegenmilch und Ziegenmolke

Ziegen sind seit 10.000 Jahren Weggefährten des Menschen. Sie gelten als reiche Spender lebenserhaltender Güter, wie Wolle, Milch und Käse.



Ziegenmilch hat eine zellaufbauende (anabol) und zellerneuernde Wirkung. In früheren Zeiten galt die Ziegenmilch als Helfer für viele Krankheiten. Schon die alten Römer und Griechen schätzten Ziegenmolke als natürliches Schönheits- und Heilmittel. Der Gehalt an Milchsäure, Vitaminen und Mineralstoffen lässt die Haut gesund und samtweich werden. Diesen Effekt bewirkt der hohe Anteil von Ubichinon 50 (auch als „Q 10“ bekannt), der für eine gesunde Zellfunktion notwendig ist.

Ziegenmilch unterscheidet sich hinsichtlich ihres Gehaltes an Fett, Eiweiß und Milchzucker unwesentlich von der Kuhmilch. Die Fettkügelchen und Eiweißpartikel der Ziegenmilch sind jedoch kleiner als die der Kuhmilch. Das hat eine bessere und leichtere Verträglichkeit zur Folge. Die höhere Bekömmlichkeit des Ziegenmilchfettes resultiert aus dem hohen Gehalt an kurz- und mittelkettigen Fettsäuren. Sie können, im Vergleich zu den langkettigen Fettsäuren, schneller vom Darm aufgenommen werden. Der Milchzuckergehalt (Laktose) ist mit 4,2 Gramm pro 100 ml Ziegenmilch ähnlich so hoch wie bei der Kuhmilch; die mit 4,8 Gramm pro 100 ml angegeben wird.

**Ziegenmolke**, die bei der Käseherstellung anfällt, ist eine gelblichgrüne, ziemlich klare und halbdurchsichtige Flüssigkeit. Sie hat einen süßlich aromatischen Geschmack. Molke eignet sich gut gekühlt als Erfrischungsgetränk, wirkt

reizmildernd und stärkt den Darm. Bei Hauterkrankungen kann sie innerlich und äußerlich angewendet werden.

Der hohe Anteil an Spurenelementen und freien Aminosäuren macht die Molke zu einem guten Entgiftungsmittel. Dr. Dietrich Klinghardt weist in seinen Seminaren und Schriften immer wieder auf die gute Wirkung von Ziegenmilch/Molke bei Schwermetallbelastungen hin.

**Molke wird als Badezusatz** in Heil- und Pflegebädern verwendet. Molkebäder unterstützen die Heilung bei entzündeter und trockener Haut. **Anwendung:** Molke nach Belieben mit Wasser verdünnen. Je weniger Wasser desto größer ist die Heil- und Pflegewirkung. Die Temperatur des Badewassers sollte bei etwa 38 bis 40 Grad Celsius liegen. Die Badedauer bei etwa 20 Minuten. Andere Badezusätze, Seifen und Shampoos sollten dann nicht benutzt werden. Den Molkefilm nach dem Bad auf der Haut eintrocknen lassen.

Ziegenmolke wird über das Internet von diversen Herstellern auch in gefriergetrockneter Form angeboten. Frisch, frei von Farbstoffen, Geschmacksverstärkern und Konservierungsstoffen ist die Ziegenmolke eine wahre Schatzkammer der Natur.