

## Ziegenmilch hält jung

Mediziner und Ernährungsfachleute bedauern, daß es bei uns viel zu wenig Ziegen gibt. Und das hat seinen besonderen Grund: Ziegenmilch ist von unschätzbarem Wert für unsere Gesundheit.

Ziegenmilch ist ganz anders aufgebaut als Kuhmilch. Sie hat eine andere Proteinstruktur. Außerdem sind die Fettkügelchen kleiner und leichter verdaulich. Der Anteil der kurzkettigen Fettsäuren ist höher. Ziegenmilch verfügt in höherem Maße über die Eiweiß-Substanzen Kasein, Globulin und Albumin. Die Fette sind leicht verdaulich. Ziegenmilch ist reich an Kupfer, Zink, Phosphor, Bor, Titan, Vanadium, Chrom, Calcium, Kalium und Magnesium. Sie enthält die Vitamine A, B1, B2, C, D, E. Ziegenmilch stärkt die Nerven. Sie ist daher ein ideales Frühstücksgetränk. Die Atemwege von Asthmatikern werden geschützt und entlastet. Neurodermitis-Patienten fühlen sich besser. Magen- und Darmstörungen können mit Ziegenmilch besiegt werden. Hautprobleme bekommt man mit regelmäßigem Trinken in den Griff. Untersuchungen von Dermatologen ergaben: Wenn eine Frau eine Woche lang jeden Tag 1 Liter Ziegenmilch trinkt, dann glättet sich die Haut.

Aufsehen erregte eine Untersuchung in Russland, die an der Uni Gießen und in Paris bestätigt wurde: Ziegenmilch kann das Risiko für Krebs senken. Die Wirkstoffe der Milch schützen die Körperzellen vor vielen Schadstoffen, die durch Zigaretten und andere Umweltschadstoffe entstehen. Man hat in der Ziegenmilch eine Substanz namens Ubichinon 10 gefunden. Die Verbindung, die viele Sauerstoff-Atome enthält, verlängert das Leben der Zellen. Dadurch kann man die Ziegenmilch als Jungmacher bezeichnen. Sie hält uns bis in hohe Alter vital.

Man muss allerdings wissen: Ziegenmilch enthält wenig Eisen und Folsäure. Wer regelmäßig Ziegenmilch trinkt, sollte darauf achten, dass er diese Vitalstoffe aus Kartoffeln, Reis, Eiern und Gemüse aufnimmt.