

## **Milch macht krank**

### **Lieber keine Milch für Kinder**

Milch und Milchprodukte sind heutzutage aus der Ernährung kaum mehr wegzudenken. Dabei spielen Milchprodukte erst seit ca. hundert Jahren in der menschlichen Ernährung eine Rolle. Die Zeit, die wir zur Anpassung an einzelnen Milchbestandteile hatten, ist entwicklungsgeschichtlich gesehen recht kurz. Insofern wundert es nicht, dass Allergien und Unverträglichkeiten durch Milch und Milchprodukte sehr ausgeprägt sind, denn die menschliche Adaption ist längst noch nicht abgeschlossen.

### **Laktoseunverträglichkeit**

Ein Laktasemangel im Erwachsenenalter ist eine weltweite Erscheinung und mit 80% der Weltbevölkerung die Norm. Milch besteht aus Wasser, Milchzucker, Fett, Eiweißen, Mineralstoffen und Hormonen. Um den Milchzucker verdauen zu können benötigt der Mensch das Enzym Laktase, welches physiologischerweise nur im Säuglings- und Kleinkindalter im Dünndarm gebildet wird. Im Erwachsenenalter, wenn das Enzym nur noch unzureichend oder gar nicht mehr gebildet wird, gelangt der Milchzucker ungespalten in den Dickdarm, wo er bakteriell aufgespalten wird. Dies führt zu starken Gärprozessen im Darm, es werden unnatürlich hohe Mengen an Kohlendioxid, Methan und Wasserstoff abgesondert. Butter-, Milch-, Essigsäure, kurzkettige Fettsäuren, Ammoniak und Stoffwechselgifte vermehren sich stark und führen zu vielfältigen körperlichen Störungen und Beschwerden.

Früher war es recht unproblematisch sich laktosefrei zu ernähren, heutzutage wird jedoch in sämtliche Lebensmittel Milchzucker –üblicherweise undeklariert- eingeschleust.

Milchzucker ist in der Milchindustrie zum großen Abfallproblem geworden und wird daher günstig entsorgt, indem es sämtlichen Lebensmitteln zugesetzt wird. Außerdem sehen viele Lebensmittel länger frisch aus, wenn ihnen Milchzucker beigemischt wird (z.B. Wurst, aber auch Pulverkaffee etc.). Laktosefreie Milch ist längst nicht laktosefrei und enthält zudem noch Höchstwerte an Galaktose. Ein Zuviel an Galaktose stellt wissenschaftlich bestätigt ein Gesundheitsrisiko dar.

### **Wie die Kuh zum Fleischesser geworden ist**

Die einst so gemächlichen und geduldigen Tiere sind zu Turbokühen hochgezüchtet worden. Sie stehen Tag und Nacht im Stall, da ansonsten eine Milchproduktion gar nicht möglich wäre. Das Futter der einstigen Vegetarier ist auf Krafffutter umgestellt worden, das aus Getreide-, Soja- und Maissilage besteht, sowie allerlei weiteren günstigen Abfallprodukten der Nahrungsmittelindustrie, wie z.B. zu Mehl zermahlene verendete Tiere, Blutmehl, Magermilch- und Molkenpulver, Sojarückstände, Erdnussschalen und Fett aus Fettschmelzen. Kein Wunder, dass da auch der Magen einer Kuh streikt und so wird eine Kuh heutzutage keine 6 Jahre mehr alt, obwohl sie unter artgerechter Haltung eine Lebenserwartung von 25 Jahren hätten. Bevor Krankheiten erste Symptome zeigen wird die Kuh - völlig ausgedörrt, entkräftet und ausgelaugt - einfach geschlachtet. So hat die Massenproduktion von Milch und Milchprodukten zu einer völligen Entfremdung zwischen Mensch und Tier geführt. Die unmenschliche Tierhaltung berührt den Verbraucher von Fleisch und Milch nicht mehr.

## **Warum das Kälbchen nicht die Milch seiner Mutter trinken darf**

Um möglichst ganzjährig Milch geben zu können muss eine Kuh fast ununterbrochen kalben. Das bedeutet ganz praktisch, dass die Mutterkuh kurz nachdem sie ihr Kälbchen geboren hat von diesem getrennt wird und gleich wieder besamt wird. Das kleine Kalb wird mit Milchersatzpulver ernährt. Denn würde es die Milch seiner Mutter trinken könnte die Mutterkuh zum einen nicht mehr als Milchkuh dienen, zum anderen würde das empfindsame Verdauungssystem sofort mit massivem Durchfall reagieren und das Kälbchen damit in einen lebensbedrohlichen Zustand kommen. Daher werden sie inzwischen mit fettreduzierten Milchaustauschern großgezogen.

## **Medikamentenrückstände in der Milch**

Über 40% der Kühe in Europa leiden unter Mastitis, einer schmerzhaften Euterdrüsenentzündung, die aufgrund des maschinellen Melksystems und der unnatürlich hohen Milchproduktion entsteht. Diese Erkrankung erfordert eine medikamentöse Behandlung. So finden sich inzwischen in praktisch jeder Flasche Milch Rückstände von Antibiotika, Schmerz- und Desinfektionsmittel, sowie Eiterzellen, Pestizide & Herbizide. All dies nehmen wir zu uns und bieten wir unseren Kindern an, im guten Glauben etwas gesundes zu trinken.

## **Wachstumshormone in der Milch und Krebs beim Menschen**

Ein weiteres Problem sind die Wachstumshormone. Milch ist eine Drüsenflüssigkeit, einzig und allein dazu bestimmt ein Junges groß zu ziehen und dieses dementsprechend mit Wachstumshormonen zu versorgen.

Um genügend Milch zu erwirtschaften, werden unsere Kühe gleich nach der Geburt des Kälbchens wieder erneut besamt und damit während der Laktation schwanger gehalten. Dies führt zu hohen Östrogen- und Estradiolspiegeln in der Milch. Schon geringste Mengen an Östrogenen können das Wachstum von Krebszellen anheizen. Aus diesem Grund wurden früher trächtige Kühe gar nicht erst gemolken, was man heutzutage aus wirtschaftlichen Gründen eben nicht macht. Stattdessen wird die Milch sämtlicher Höfe gesammelt und vermischt.

## **Calciumversorgung**

Milch ist eine hervorragende Calciumquelle. Es gibt kaum ein Nahrungsmittel, das mehr Calcium enthält. Die Geschichte mit der Calciumversorgung hat nur einen Haken: um Calcium resorbieren zu können benötigt der Körper Magnesium, so dass der Körper von der in der Milch vorhandenen Calciummenge lediglich ein Viertel effektiv nutzen kann. Hinderlich an der vollständigen Resorption ist die hohe Eiweißmenge, sowie der geringe Magnesium-Gehalt. Damit wird die Milch zu einer völlig ineffektiven Quelle von Calcium. Früher, als die Kühe noch auf der Weide standen und Grünfutter ihre Hauptnahrung ausmachte, war Milch wenigstens noch ein guter Vitamin D Lieferant, was für die

Calciumresorption im Darm notwendig ist. Heutzutage enthält unsere Milch ganzjährig so gut wie kein Vitamin D mehr.

Grünes Gemüse hat im Vergleich zur Milch mengenmäßig nur geringfügig weniger Calcium, das jedoch voll verwertbar vorliegt und damit vollständig resorbiert wird .

Osteoporose ist eine Erkrankung, die es interessanterweise nur in den sogenannten Milchländern gibt.

## **Homogenisierung und Darmschäden**

Die Homogenisierung ist ein umstrittenes Verfahren um Milch länger „optisch frisch“ zu halten. Die relativ großen Fettkügelchen werden erheblich verkleinert, der natürliche Aufrahmeffekt der Milch damit verhindert und so kann das Alter der Milch nicht mehr optisch festgestellt werden. Zudem gibt es keine gesetzlich festgelegte Definierung für das Wort „frisch“! Oft wird mit der besseren Verdaulichkeit geworben, doch tatsächlich ist genau das Gegenteil der Fall. Durch die Homogenisierung ist es den Milch Inhaltsstoffen erst möglich die Darmwand zu passieren, Darmschäden zu verursachen und in die Blutbahn überzutreten. Die Folgen sind Allergien, Unverträglichkeiten und Verdauungsstörungen.

## **Allergien in Ost- und Westdeutschland**

Immer wieder taucht die Frage auf, warum die Menschen in der ehemaligen DDR nur wenig Allergien hatten, diese aber nach der Wende sprunghaft angestiegen sind. Schaut man sich jedoch die unterschiedliche Ernährung damals und heute an, so stößt man unweigerlich auf den völlig unterschiedlichen Konsum von Milch und Milchprodukten. Seit der Wende hat sich dieser dem westlichen Standard angeglichen und die Supermarktregale sind nun gefüllt mit bearbeiteten Milchprodukten. Ähnliches ist bei den neu in die EU aufgenommenen Ostblockländern zu beobachten. Der einfache Bauer mit seinen 4-6 Kühen kann in dieser Größenordnung nicht mehr überleben. Er muss sich den Richtlinien anpassen und mehr produzieren. Zudem muss er nun seine Milch in den Molkereien abliefern, die die Milch nun bearbeiten, bevor sie als völlig unnatürliches und schon ziemlich altes Industriefertigprodukt in den Handel geht. Auch in diesen Ländern sind inzwischen Allergien, Herz-Kreislaufkrankungen und Magen-Darmentzündungen sprunghaft angestiegen. All die umworbene Milchprodukte, besonders der beliebte Joghurt oder auch Quark, sind inzwischen derart verändert, dass nichts gesundes mehr darin zu finden ist. Das, was einst die Zeit unter Einwirkung der natürlichen Milchsäurebakterien, geschaffen hat, ist nun zu einem Fließbandprodukt geworden. Der Faktor Zeit ist durch künstliche Zusatzstoffe und Techniken ausgeschaltet worden. Kühlung, Pasteurisierung und Homogenisierung verändern die einst harmlosen Inhaltsstoffe und kreieren ein Kunstprodukt. Unsere heutigen Milchprodukte aus dem Supermarkt enthalten massenhaft zugefügten, unverdaulichen Milchzucker und freie Galaktose, werden mit Gelatine stabilisiert, mit Aromen, Farb- und Konservierungsstoffe versetzt und enthalten Hormone, sowie Rückstände von Antibiotika, Schmerzmittel und Desinfektionsmittel.

Es gibt noch zwei weitere sehr kritische Stoffe, die ganz natürlich in der Milch, besonders in Sauermilchprodukten wie Joghurt und Quark, vorkommen: Benzoesäure und Methionon. Beide Stoffe haben ihren Nutzen in der Ernährung der Kälber, jedoch nicht beim Menschen. Wird die Milch für unsere Zwecke weiterverarbeitet entsteht Histamin. Der Körper allergischer Menschen ist jedoch

sowieso schon völlig überlastet mit Histamin, erkennbar an den massiven körperlichen Reaktionen auf ein Allergen. Allergikern ist also dringend von dem Genuß von Milchprodukten abzuraten.

Sämtliche Milchproteine sind zudem neben Hühnereiweiß die häufigsten Verursacher von Nahrungsmittelallergien. Sie kommen besonders häufig im Kleinkindalter vor.

Eine Milchallergie ist mit den herkömmlichen Haut- und Blutuntersuchungen beim Arzt nicht feststellbar!

## **Käse?**

Käse ist eigentlich nichts anderes als konzentrierter Quark. Der Verzehr von Käse ist seit der BSE Krise enorm gestiegen, während der Genuß von Fleisch zurückgegangen ist. Dennoch ist Käse ein Produkt aus Milch, also von Kühen gewonnen.

Über Käse werden dem Körper Unmengen an schädlichen (Hefe-)Pilzen zugeführt, ebenso wie Antibiotika und Fungiziden, die für eine möglichst geringe Bakterien- und Pilzentwicklung sorgen sollen. Um das Trockengewicht und die Käseausbeute zu erhöhen kommen noch diverse Milchabfallprodukte hinzu. Auch wird inzwischen die für die Käseherstellung notwendige Milch vorher homogenisiert, was längst umstritten ist.

Einst musste ein Käse monatelang in bestimmten Enzymen reifen. Aus Kosten- und Zeitgründen wird dieses Enzym nun gentechnisch aus Rinderzellen hergestellt, die Käsereifung hat man gesetzlich auf wenige Wochen verringert, um den inzwischen hohen Käsebedarf der Bevölkerung bedienen zu können. Er lagert auch nicht mehr großzügig in hübsch anzusehenden Holzhäusern, sondern lagerplatzsparend aufeinander gestapelt, gut verpackt in Plastikfolie.

Neuerdings macht ein Käseimitat Schlagzeilen. Dieser Kunst"käse" besteht aus Wasser, Pflanzenfett, Milcheiweiß und Geschmacksverstärker und ist damit ca. 30-40% billiger als echter Käse. Mit diesem sogenannten Analog-Käse werden nun beispielsweise Pizzen, Lasagnen, Cheeseburger oder Cordon bleus aus dem Supermarkt, Käsebrötchen oder Käsestangen vom Bäcker oder in Fast-Food-Restaurants gestreckt. Auch für Schafskäse gibt es inzwischen Imitate. Festzustellen was denn nun wo drin ist wird schwer, eine Kennzeichnungspflicht gibt es nicht. Das Wort „überbacken“ etwa verwenden Brötchenhersteller, um die Bezeichnung „Käseimitat“ zu vermeiden.

Im Juli 2009 ging übrigens prompt die nächste Meldung durch die Nachrichten: nun gibt es auch Schinken-Imitate, die zum großen Teil aus schnittfestem Stärke-Gel bestehen, in das nur noch kleine Fleischstücke eingebettet sind.

## **Milch und Fleisch von Klontieren**

Weltweit gibt es ca. 3000 geklonte Tiere! Nach der neuesten Gesetzesüberarbeitung innerhalb der EU im Juni 2009 ist der Weg nun frei Milch und Fleisch geklonter Tiere auch in Deutschland verkaufen zu dürfen. Über eine Kennzeichnungspflicht wird noch diskutiert.

## Milch für Kinder?

Milch gerinnt und klumpt im Magen und ist damit schwer verdaulich. Einzige Ausnahme ist die Milch von Eseln. Sie ist der Muttermilch am ähnlichsten, gerinnt nicht im Magen und wird zur Kinderernährung empfohlen.

Wenig bekannt ist, dass Milch doppelt soviel Zitronensäure als Calcium enthält und diese für die starken Darmreaktionen und Unverträglichkeiten mitverantwortlich gemacht wird. Zitronensäure sorgt für den Transport von Aluminium ins Gehirn, was zu Nerven- und Gehirnentwicklungsstörungen führen kann. Aluminium findet sich heute leider als versteckter Zusatzstoff in vielen Nahrungsmitteln.

Verschiedene renommierte Universitäten in Finnland, Dänemark, England und Kanada fanden inzwischen heraus, dass die frühe Gabe von Kuhmilch bei Babys, die erst 3 Monate alt waren oder jünger, häufig zu einer Bauchspeicheldrüsenentzündung führte.

Mit Fertigpulver ernährte Säuglinge entwickelten noch vor dem Alter von einem Monat Symptome allergischer Abstoßung von Kuhmilcheiweißen. Bei ca. 50–70% traten Hautausschläge auf, 50-60% hatten gastrointestinale Symptome und 20-30% Atemwegssymptome.

Zudem wurde bei 40% aller Babys während der Fütterung von Kuhmilch ein occultes (verborgener) Blutverlust festgestellt. Dieser Blut- und damit auch Eisenverlust verschwand im Alter von 1 Jahr wieder. Babys unter einem Jahr haben einen noch nicht voll entwickelten Dünndarm und sind daher besonders anfällig.

Inzwischen gilt es als gesichert, dass Kuhmilchkonsum im Säuglingsalter und der frühen Kindheit das Risiko an Autoimmunerkrankungen und Diabetes mellitus zu erkranken massiv erhöht, da Darm und Bauchspeicheldrüse erst Monate nach der Geburt voll funktionsfähig sind und vorher auf artfremde Eiweiße besonders kritisch reagieren.

Weiter kommt hinzu, dass die Industrie ihr Trocknungsverfahren zur Herstellung von Baby-Milchpulver umgestellt hat. Dieses neue Verfahren ist zwar kostengünstiger, dafür nimmt man in Kauf, dass das Milchpulver nun durchweg mit Salmonellen kontaminiert ist. Zur Sicherheit steht auf jeder Babymilchfertigpackung der Hinweis, dass die angerührte Milch oder der Brei möglichst sofort verzehrt werden muss. Doch wer ahnt schon, dass es hierbei um Salmonellen geht? Stattdessen häufen sich die frühen Darminfektionen bei Säuglingen.

## Alternativen zur Kuhmilch

Größere Kinder und Erwachsene können problemlos auf Alternativen wie z.B. Hafer-, Reis- oder Mandelmilch umsteigen. Bei Säuglingen unter einem halben Jahr ist es schwierig eine gesundheitlich unbedenkliche Alternative zu finden.

Ersatz-Fertigpulver basiert praktisch immer auf der Grundlage von Kuh- oder Sojamilch.

Wer genau hinschaut findet teilweise fragwürdige Zusätze, wie z.B. Schweinefett. Sojamilch oder Fertigpulver auf Sojabasis kann nicht empfohlen werden, da zum einen das Soja weitgehend aus gentechnisch veränderten Pflanzen stammt, zum anderen enthalten sämtliche Sojaprodukte hohe Werte hormonähnlicher Substanzen (ähnlich dem weiblichen Östrogen), die unter anderem die für das Immunsystem wichtige Thymusdrüse negativ beeinflussen. Selbst bei einer Kuhmilcheiweißallergie

bietet Sojanahrung keine Vorteile und sollte in den ersten sechs Monaten nicht eingesetzt werden, so die Aussagen verschiedener Ärzte und Professoren für Ernährungswissenschaft. Französische Gesundheitsbehörden empfehlen sogar Kindern unter drei Jahren gar keine Sojaprodukte zu geben. Fertigpulver auf Ziegenmilchbasis gibt es im Reformhaus und manchen Bio-Läden zu kaufen. Allerdings ist das Problem der Kuhmilch fast identisch auch auf Ziegenmilch übertragbar. Sie ist für den Menschen wenig verdaulich oder gesundheitsförderlich. Einzige wirklich bedenkenlose Alternative für Säuglinge wäre die Eselsmilch, die allerdings in Deutschland nicht zu bekommen ist.

Der Eselsmilch sehr ähnlich ist allerdings die Stutenmilch. Speziell Kinder mit chronischen Hauterkrankungen, wie z.B. Neurodermitis, profitieren sehr von einer Stutenmilchkur. Stutenmilch-Fertigpulver ist in Deutschland über verschiedene Stutenfarmen, zum Teil auch im Reformhaus, zu beziehen. Stutenmilch als Fertigpulver für Säuglinge, noch dazu in Demeterqualität wäre z.B. über „Zollmann`s Stutenmilch“ ([www.kurgestuet.de](http://www.kurgestuet.de)) zu beziehen. Diverse Anbieter sind über das Internet schnell herauszufinden.

Wer mehr über die Milchindustrie wissen möchte, dem sei das Buch „Milch besser nicht!“ von Maria Rollinger wärmstens empfohlen. Es ist das derzeit einzige fundierte, kritische Buch zu Milch und Milchprodukten im deutschen Sprachraum.