

Woche 3: Milch, Teil 1

KENNST DU DIE 9 GRÜNDE WARUM MILCHPRODUKTE NICHT GESUND FÜR UNS SIND?

Kennst Du das auch? Meine Mutter hat immer gesagt: „Milch ist gesund! Milch führt zu starken Knochen! Milchprodukte enthalten wertvolles Eiweiß.“ Was ist dran an diesen Aussagen? Stimmt das? Oder vielleicht doch nicht?



Was zählt zu den Milchprodukten?

Zu den Milchprodukten gehören Milch, Joghurt, Quark, Buttermilch, Käse und auch Butter. Also grundsätzlich alles was aus Milch hergestellt wird.

Ich habe mich vor einigen Jahren intensiver mit diesem Thema beschäftigt. Da bin ich auf super interessante und auch erschreckende Fakten gestossen. U. a. auf die sog. China Study von Prof. Colin Campbell aus den USA. Der hat in jahrzehntelanger Forschungsarbeit den Milchverzehr auf unsere Gesundheit untersucht.

Die aus meiner Sicht wichtigsten Fakten stelle ich Dir hier vor, damit Du für Dich und Deine Familie beurteilen kannst, ob ihr weiterhin Milchprodukte verzehren und für gesund halten wollt.

Ursprünglich begann man mit dem Milchverzehr dort, wo es lange Winter oder Dürrezeiten gab, wo wenig Gemüse und Obstbäume wuchsen. Milch und

Milchprodukte waren quasi eine Art Notnahrung. Dies hat sich mittlerweile drastisch geändert, denn der Verzehr von Milch, Joghurt, Käse und Co nimmt ständig zu.

1. Milch ist gesund für????

„Milch ist gesund! **Kuhmilch für Kälber**, Ziegenmilch für junge Ziegen, Schafmilch für Lämmer, Känguruhmilch für junge Känguruhs, Mäusemilch für junge Mäuse, **Menschenmilch für menschliche Säuglinge!**

(S. 253 aus „Die Heilung der Mitte“ von Dr. med. Georg Weidinger, Ennsthaler Verlag)



„Seh' ich aus wie deine Mutter oder warum trinkst du meine Milch?“

Dieser Slogan- unter dem Foto einer Milchkuh- stammt von PETA, der Organisation gegen Tierquälerei in Deutschland. Auch dies finde ich sehr aussagefähig!

Hast Du schon mal darüber nachgedacht? Unglaublich: **wir Menschen sind die einzigen Lebewesen, die Muttermilch von anderen Tieren trinken!** Denn normalerweise ist Milch nur eine für Säuglinge und Kleintiere im Wachstum gedachte Nahrung!

Lactoseintoleranz

Erstaunlich viele, nämlich 75 % der Menschen, vertragen den Milchzucker, die sog. Lactose, nicht. Es kommt zu unangenehmen Beschwerden wie Blähungen, Bauchkrämpfen, Durchfall oder auch Kopfschmerzen.

Hier wehrt sich der Körper sofort und deutlich spürbar direkt. Fremde Milch wird nicht vertragen: Ein deutliches Zeichen, dass die Milch von Kühen nicht für uns Menschen gedacht ist. Am einfachsten wäre es hier, Milch und Milchprodukte einfach wegzulassen. Allerdings hat die Industrie zwei andere Wege gefunden. z.B. mit der sog. lactosefreien Milch. Hier wird der Milchzucker während des Produktionsprozesses entfernt oder bereits in der Milch künstlich in andere Zucker gespalten. Oder es wird einfach ein Löffel Lactase, das dem Körper fehlende Enzym, zur Verdauung des Milchzuckers, eingenommen. **Dies geschieht dann anstelle einer Ernährungsumstellung. Das ist doch irgendwie widersinnig, oder?**

2. Milch ist (nicht) die beste Calciumquelle

Wenn es also widersinnig ist, Milch von anderen Säugetieren, wie z.B. der Kuh, zu trinken, dann werden wir diese auch nicht zur Deckung unseres Calciumbedarfes oder unseres Eiweissbedarfes benötigen, oder?

Ja, es stimmt theoretisch, dass Milchprodukte eine große Portion Calcium enthalten, aber praktisch bringt uns das gar nichts:

Ein Großteil der Nährstoffe wird durch die **intensiven Verarbeitungsprozesse**, denen die Milch heute unterliegt, für den Körper nicht mehr verfügbar – dazu gehört auch das Calcium

Außerdem gibt es Stoffe in unserer Nahrung, die sich negativ auf die Calciumaufnahme auswirken, wie z.B. die **Phosphate**. Diese sind u.a. in Limonaden wie Cola, Konservierungsstoffen (Fertigprodukten), Wurst, Räucherwaren enthalten. Und auch in Milch und Milchprodukten!

Zusätzlich sind alle eiweißhaltigen tierischen Produkte – darunter auch die Milchprodukte – starke Säurebildner. Der Körper versucht diese Übersäuerung im Blut auszugleichen. Dafür verwendet er das Calcium – aus der Milch und zieht es dann, wenn es nicht reicht sogar noch aus den Knochen dafür. **Deshalb ist Milch nicht die beste Calciumquelle!**

Der Verzehr von Milch und Milchprodukten kann zu einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen führen.

3. Belastung der Milch

Grundsätzlich sind Milch und Milchprodukte stark belastet: mit Chemikalien (aus Melkmaschinen und den Rohrsystemen der Molkerei), mit Pestiziden und Medikamentenrückständen wie Antibiotika und Hormonen. Diese unerwünschten Stoffe unbewußt aufzunehmen ist sicher nicht in unserem Sinne.

4. Milch fördert Entzündungen

Der im Milchzucker enthaltene Einfachzucker Galactose gilt als **entzündungsfördernd**. Dadurch werden Entzündungsprozesse im Körper gefördert. Auch im Blut ist dies messbar: durch einen Anstieg des Entzündungsmarkers im Blut, des sog. CRP, was bei vielen Krankheiten, z.B. chronischen Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs, erhöht ist.

5. Erhöhtes Krebsrisiko

Milchprodukte können das Krebsrisiko erhöhen. Dies gilt sowohl in der Phase der Krebsentstehung (Initiation) als auch in der Phase des weiteren Krebswachstums (Promotion). Dies zeigte u.a. Prof. Colin Campbell in der China Study. Hierfür scheint es mehrere Ursachen zu geben:

- die Förderung von Entzündungsprozessen
- die Übersäuerung durch das oft so hochgelobte Milcheiweiß, speziell das Casein

- Wachstumsfaktoren in Milchprodukten; diese sollen eigentlich zum schnellen Wachstum der Kälbchen und nicht der menschlichen Zellen führen!
- Ebenso sind meist auch krebserregende Hormone enthalten.

6. Akne und andere Hauterkrankungen

Auch das **Risiko für Hautprobleme** wie z.B. Akne, Neurodermitis und Schuppenflechte wird durch den Verzehr von Milchprodukten deutlich erhöht. Wer hiermit ein Problem hat, kann ganz leicht durch Weglassen der Milchprodukte den Selbsttest machen, was es ihm persönlich bringt.

7. Erkältungen und Co

Häufige Erkältungen pro Jahr oder ein ständiges Räuspern das scheint ganz normal zu sein. Ebenso die Zunahme von Asthma, Bronchitis und Heuschnupfen. **Von allen Lebensmitteln hat die Milch die am stärksten schleimende Wirkung**, die das gesamte Verdauungssystem aus dem Gleichgewicht bringen kann.

So kann die Milch einer der Hauptgründe dafür sein, dass viele Kinder ständig an Husten, Schnupfen, an fiebrigen Erkältungen und Mittelohrentzündungen leiden.

8. Kein Schutz vor Osteoporose – im Gegenteil!

Milchprodukten wird eine gewissen positive Wirkung auf starke Knochen und ein Schutz vor der Osteoporose, dem Knochenschwund, zugeschrieben. Aber:

Länder wie jene in Afrika oder Asien, in denen so gut wie keine Kuhmilch konsumiert wird, haben die niedrigsten Osteoporose-Raten. Im Gegensatz dazu gibt es in Ländern wie Holland und Deutschland mit einem sehr hohen Milchprodukte-Konsum auch mehr Osteoporose-Erkrankungen.

So scheint es tatsächlich eher andersherum zu sein. Dies zeigte sich auch in einer sehr großen Studie an Frauen, der Nurses Health Study: Milchprodukte können tatsächlich das Risiko von Knochenbrüchen erhöhen, anstatt unsere Knochen zu schützen. **Milch beugt also weder Knochenbrüchen noch Osteoporose vor.**



9. Ungesunde Verarbeitung der Milch

Wenn schon Milch bzw. Milchprodukte, dann **theoretisch am besten Rohmilch frisch vom Bauernhof**. Allerdings ist das für nur sehr wenige Menschen machbar und die Gefahr der Verkeimung ist auch nicht zu unterschätzen.

In der Regel wird die Milch zunächst **pasteurisiert, also erhitzt auf 72 Grad** um sie haltbarer zu machen. Hierdurch werden u.a. Enzyme und Vitamine zerstört. Welche negativen Folgen dies im Extremfall haben kann wurde an Kälbchen gezeigt. Diese bekamen pasteurisierte Milch und starben bereits nach einigen Monaten !

Meistens wird die Milch dann **auch noch homogenisiert**: Hierdurch werden die großen Fetttropfchen kleiner und gleichmäßiger gemacht, ansonsten bildet sich oben auf der Milch eine Fettschicht (Butter), was den Verbraucher stört.

Durch diese Verarbeitungsschritte wird die Milch allgemein und besonders auch das Milcheiweiß verändert und ist im Dünndarm schlechter verdaulich. Das kann zur Fäulnis im Dickdarm führen mit möglichen gesundheitlichen Folgen der unterschiedlichsten Art wie z.B. auch vermehrten Allergien oder Atemwegsinfekten.

Am schlimmsten, d.h. **am ungesündesten, ist die haltbare H-Milch**. Diese wird auf mindestens 135 Grad erhitzt (ultrahocherhitzt) und ist dadurch ohne Kühlung einige Monate haltbar. Diese Temperaturen vertragen viele Inhaltsstoffe der Milch nicht: z.B. die Enzyme, die meisten Vitaminen und auch die Eiweiße und Fette. Diese Stoffe gelangen dann völlig verändert und somit unverwertbar beim Konsum von H-Milch in unseren Körper und machen uns krank. Ein Vergleich hat gezeigt: **Kinder, die H-Milch tranken, hatten dabei noch viel höhere Entzündungswerte im Blut als Rohmilch-Kinder**.

Wenn Du Dich für eine Rangfolge interessierst, dann wenn es schon Milch sein soll möglichst in kleinen Mengen und am besten als Rohmilch. Danach Bio-Milch, Vollfettstufe und nicht homogenisiert (gibt es sehr selten, z.B. von Demeter), danach folgt die normale Bio-Milch.

Lactosefreie Milch, fettreduzierte Milch, H-Milch und Kondensmilch sowie daraus hergestellte Milchprodukte empfehle ich dringend strikt zu meiden!

Das Wohl der Tiere

Dies betrifft zwar nicht unsere Gesundheit ist aber für den einen oder anderen sicher auch ein Punkt, worüber er mal nachdenken könnte: Damit wir Milchprodukte in großen Mengen zu sehr günstigen Preisen verzehren können müssen andere Lebewesen, hier die Milchkühe und ihre Kälbchen leiden. Die **Kühe werden quasi als Milchmaschinen gehalten, denen direkt nach der Geburt ihre Kälbchen weggenommen werden**. So kann jeder auch hier über die Wahl seiner Nahrung mitentscheiden über das Wohl der Tiere auf unserem wunderbaren Planeten.

Fazit:

Früher dachte ich immer Milch und Milchprodukte sind gesund für Kinder und Erwachsene. Mittlerweile habe ich meine Meinung da komplett geändert: Denn **wir Menschen sind die einzigen Lebewesen, die Muttermilch von anderen Tieren trinken!** Denn normalerweise ist Milch nur eine für Säuglinge und Kleintiere im Wachstum gedachte Nahrung!

75 % der Menschen vertragen Milch gar nicht aufgrund der Laktoseunverträglichkeit. Ich finde diese Zahl spricht für sich...

www.marieluiseoemer.com

Erschreckend finde ich die vielen negativen ungesunden Effekte von Milchprodukten: Sie fördern z.B. Entzündungen und Übersäuerung im Körper, die zu vielen chronischen Erkrankungen, wie Autoimmunerkrankungen bis hin zu Krebs beitragen. Auch das Risiko für Osteoporose wird durch Milchprodukte eher erhöht als gesenkt, so ist Milch keine wirklich gute Calciumquelle.

Ebenso sollte die Belastung von Milchprodukten mit Hormonen, Medikamenten und Chemikalien, sowie die starke Veränderung der Milch durch die Verarbeitungsschritte wie homogenisieren und pasteurisieren bei der „Gesundheitsbewertung“ beachtet werden.

Milch und die daraus hergestellten Produkte (Joghurt, Käse, Sahne etc.) schaden dem menschlichen Organismus und damit der Gesundheit. Sie sind ein Risiko für viele Krankheiten inklusive Herz- und Gefäßkrankheiten, Diabetes, Krebs, sowie Autoimmunerkrankungen.

Insbesondere dann, wenn schon Probleme vorhanden sind, wie bei Darmproblemen, Hautproblemen, Allergien und jeglichen Entzündungsprozessen im Körper sollten Kuhmilchprodukte streng gemieden werden.

Wer noch keine gesundheitlichen Probleme hat und nicht komplett auf die Milchprodukte verzichten möchte, könnte **zumindest Rohmilchprodukte und Bio-Milchprodukte, nicht homogenisiert, in der normalen Vollfettstufe – in kleinen Mengen- bevorzugen.**

Für mich ist mittlerweile klar, dass ich Milchprodukte meide. Dafür **gibt es bei uns in der Familie viele wertvolle und köstliche gesündere pflanzliche Alternativen, so dass wir auf nichts verzichten müssen.** Denn z.B. Pflanzenmilch gibt es heute mittlerweile in jedem Supermarkt oder sie kann ganz leicht selbst zubereitet werden. Sogar köstliches Joghurt kannst Du sehr einfach daraus zubereiten 😊.