

## Vitalstoff Journal Unabhängiger Informationsdienst für Naturheilkunde und orthomolekulare Medizin

---

### Ist Milch gesund oder ungesund? (1)

---

#### Ist Milch gesund oder ungesund? (1)

In der Natur ist es nicht vorgesehen, dass ein Tier (oder auch der Mensch) artfremde Milch konsumiert. Keine Katze käme auf die Idee, den eigenen Nachwuchs mit der Milch von Kühen oder Hunden großzuziehen. Zudem ist der Mensch das einzige Lebewesen, das sich noch im Erwachsenenalter nicht von der Milch trennen kann. Jedes andere Lebewesen ernährt sich auf die von der Natur vorgesehene Weise, wenn die Muttermilch versiegt ist: Kälber fressen Gras, Katzen fangen Mäuse (oder öffnen eine Dose Katzenfutter) und Affen suchen sich Bananen.

Spaß beiseite: Nur der Mensch hält ein solches naturwidriges Verhalten für lebensnotwendig! Aber aufgepasst: Das tat der Mensch nicht immer so. Früher war das noch anders.

Die Milch ist von vielerlei Mythen umgeben: "Ohne Milch zu wenig Kalzium", "Jedes Kind braucht (Kuh-)Milch", "Milch ist gesund" usw. Erst wenn man genauer hinschaut - also auf den zweiten Blick - bemerkt man, dass dies nicht den Tatsachen entspricht, sondern dass diese Vorurteile auf die massiven Werbeaufwendungen der Milchindustrie in den letzten Jahrzehnten zurückzuführen sind.

Ist Milch gesund oder ungesund? Im Frühjahr dieses Jahres wurde diese Frage in fast allen Medien diskutiert. Ich möchte Ihnen in meinen nächsten Gesundheitsbriefen noch einmal die wichtigsten Argumente für und gegen Milch aufzählen.

### EBD38: Energie-Formel - Preis: 23,90 €

---

Hoher Leistungsdruck? Nachlassende Konzentrationsfähigkeit? Geschwächter Allgemeinzustand? Sie fühlen sich müde, ausgepowert und antriebslos? Sie benötigen eine Extraportion Energie?

Es gibt verschiedene natürliche Stoffe, die anregend und belebend auf den Körper wirken. Zu diesen Substanzen zählen u.a. Grüntee, Mate oder Guarana. Auch die B-Vitamine Biotin, B6, B12 und Niacin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei und unterstützen die Nervenfunktion. Riboflavin und Pantothenensäure verringern Müdigkeit und Ermüdung. Eine ähnliche Wirkung hat auch das Spurenelement Eisen, das zusätzlich den Sauerstofftransport unterstützt. Heidelbeeren, Ginkgo biloba und Brennnesseln besitzen einen hohen Anteil an sekundären Inhaltsstoffen mit antioxidativer Wirkung. Diese inaktivieren, ebenso wie das natürliche Vitamin C der Aroniabeere, als Antioxidantien reaktive Sauerstoffspezies und schützen so vor oxidativen Schäden, für die unsere Zellen bei Stress anfälliger sind.

### Bestellen Sie hier die Energieformel

---

### Milchkonsum – Wann ist Milch gesund?

---

Insgesamt 85 Kilogramm Frischmilcherzeugnisse, davon etwa 70 Liter Milch, nimmt jeder Deutsche im Jahr zu sich. Damit sind wir Weltspitze. Und das, obwohl der menschliche Körper Milch weder zwingend braucht, noch ursprünglich darauf ausgerichtet ist, Milchzucker zu verdauen. Es ist absolut paradox, dass Menschen die einzigen Lebewesen sind, die Milch von anderen Tieren konsumieren und das auch noch im Erwachsenenalter. Unumstritten ist, dass Milch zum Start ins Leben essentiell ist. Der Säugling kann die Muttermilch dank des Enzyms Laktase problemlos verdauen. Doch eigentlich nur bedingt durch einen „Gendefekt“, der sich evolutionsgeschichtlich entwickelt hat, bleibt ihm diese Fähigkeit erhalten und macht den Milchkonsum auch im Erwachsenenalter möglich. Aber ist dieser überhaupt nötig?

### Milch ungesund aufgrund Krankheiten

---

Milch ist reich an guten Inhaltsstoffen. Neben Kalzium enthält sie viele Vitamine, Magnesium, Jod und Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Ein gesundes, ausgewogenes Getränk. Doch hier ist schon der erste Fehler. Denn Milch ist keinesfalls nur ein Getränk, sondern kann durch seine hohe Nährstoffdichte als Grundnahrungsmittel bezeichnet werden. Milchgegner behaupten zudem felsenfest, dass Milch krank macht. Sie könne Allergien, vor allem bei Säuglingen auslösen, zu chronischen Infekten führen, Hautprobleme und Neurodermitis hervorrufen, Asthma, Diabetes und sogar Krebs fördern. Grund dafür könnten die artfremden Proteine in der Milch sein, gegen die sich der Körper wehrt. Vielen dieser Krankheitsfälle mag vielleicht eine Milchallergie zugrunde liegen. Doch wissenschaftliche Studien fehlen bislang, die diesen Zusammenhang zweifelsfrei bestätigen können.

### Milch ungesund aufgrund Laktoseintoleranz

---

Was in Deutschland (fälschlich) als Krankheitsbild auftritt, ist auf vielen Kontinenten ganz normal: Milchunverträglichkeit. 75% der

Weltbevölkerung sind laktoseintolerant. Wenn dem Körper das Enzym Laktase fehlt, welches den Milchzucker (Laktose) in verdauliche Bestandteile spalten soll, spricht man von einer Laktoseintoleranz. Deutschlandweit betrifft dies 15 Prozent der Menschen, doch weltweit betrachtet ist eine Milchverträglichkeit eher die Ausnahme. In Asien und Afrika beispielsweise kann gerade mal ein Prozent der Einwohner Milch verdauen. Im Laufe der Evolution und der vor etwa 7.000 Jahren begonnenen Viehzucht haben vornehmlich Bevölkerungen im Norden das Enzym Laktase entwickelt, um Milch zu verdauen, die eigentlich als Nahrung in Notzeiten gedacht war. Ursprünglich scheint unser Körper also keineswegs auf Milch angewiesen zu sein, ganz im Gegenteil.

Laktoseintoleranz ist aus meiner Sicht keine Krankheit.

## Milch ungesund aufgrund Kalziumverlust

---

Bereits als Kind lernt man: Das Kalzium aus der Milch hilft beim Wachsen, ist gut für die Knochen und macht stark. Das stimmt. Kein Nahrungsmittel unserer Gesellschaft enthält soviel Kalzium wie Milch. Um Knochen und Zähnen Festigkeit zu verleihen, aber auch für die Muskelfunktion ist der Mineralstoff essentiell. Doch was nur wenige wissen: Die vielen tierischen Proteine in der Milch können im Körper und im Blut zu Übersäuerung führen. Um diese zu neutralisieren, braucht der Körper wiederum Kalzium, was er dann aus den Knochen entnehmen muss. Dieser Kalziumverlust kann die Ursache für Osteoporose darstellen. Und das, obwohl ja behauptet wird, Milch beuge der Krankheit vor. Das Verhältnis von Aufnahme und Verlust von Kalzium ist also wesentlich wichtiger als die reine Aufnahme des Mineralstoffes. Denn wie Milchgegner argumentieren, entsteht Kalziummangel nicht dadurch, dass man zu wenig Milch trinkt, sondern zu viele saure Lebensmittel, wie Kaffee, Cola, Alkohol, Fleisch, Milchprodukte und Süßigkeiten, zu sich nimmt. Auch wenn es im Vergleich zur Milch weniger ist: Ebenso enthalten viele pflanzliche Quellen Kalzium und können den Bedarf an diesem Mineralstoff ausreichend decken. Ganz oben stehen dabei grünes Blattgemüse, Brokkoli, Bohnen, Soja, Nüsse und Getreide. Auch kann pflanzliches Eiweiß vom Körper besser verstoffwechselt werden und senkt den pH-Wert nicht in den sauren Bereich.

## Milch ungesund, weil es viele technische Prozesse durchläuft

---

Für viele Menschen ist Milch eines der natürlichsten Produkte. Sie kommt frisch von der Kuh und kann ohne Zusätze getrunken werden. Doch in der Realität sieht das etwas anders aus. Denn Milch ist mittlerweile ein industriell verarbeitetes Lebensmittel, das statt von der Kuh frisch aus der Molkerei kommt. Dort wurde sie homogenisiert, in ihre Einzelteile zerlegt, pasteurisiert, wärmebehandelt, haltbar gemacht. Klingt dann längst nicht mehr so natürlich.

## Ist Bio-Milch die bessere Alternative?

---

Viele glauben, Bio-Milch zu trinken ist ein guter Kompromiss. Sie stammt nicht nur aus biologischer Landwirtschaft, sondern ist auch noch gesünder als konventionelle Milch. Das stimmt, enthält Bio-Milch doch dreimal mehr Omega-3-Fettsäuren und mehr Vitamine, dafür weniger Schadstoffe als konventionelle Milch. Aber ist die Kuh, der man die leckere Bio-Milch zu verdanken hat, wirklich „glücklich“? Vielleicht stimmt die Aussage, dass Bio-Kühe ein freudigeres und leidarmes Leben führen. Doch was sie nicht von den Tieren aus Massenhaltung unterscheidet: Auch sie müssen jährlich kalben, werden teilweise künstlich befruchtet, vom Kalb kurz nach der Geburt getrennt und enden nach ihrem Job als Milchproduzenten im Schlachthof. Ganz zu schweigen von den Kühen aus konventioneller Landwirtschaft. Bis zu 40 Liter Milch geben die Turbokühe am Tag (normal wären etwa acht). Um diese Höchstleistungen zu erzielen, bekommen sie Kraftfutter, werden dauerschwanger gemacht und leiden an verschiedenen Krankheiten, wie Euterentzündungen, die schließlich mit Antibiotika behandelt werden. Davon hat dann auch der Mensch was, wenn er die Milch zu sich nimmt. Eine Kuh könnte 20 Jahre alt werden. Doch der Hochleistungsapparat muss nur etwa fünf Jahre durchhalten, bevor er dann zum Schlachter geführt wird.