

## **Vitalstoff Journal** **Unabhängiger Informationsdienst für Naturheilkunde und** **orthomolekulare Medizin**

---

### **Ist Milch gesund oder ungesund? (3)**

---

#### **Ist Milch gesund oder ungesund? (3)**

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.

Heute bekommen Sie weitere Informationen zur Frage, ob denn Milch gesund ist oder nicht. Die ersten zwei Gesundheitsbriefe zu diesem Thema finden Sie im Archiv:

**[Ist Milch gesund oder ungesund? \(1\)](#)**

**[Ist Milch gesund oder ungesund? \(2\)](#)**

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.

**Doch zunächst noch einmal ein Hinweis auf unser neuestes Produkt und das äußerst attraktive Einführungsangebot: Sie sparen 5 €.**

### **NTP98: Figura mit ID-aIG™ - statt 24,90 € jetzt im Angebot - Preis: 19,90 €**

---

Figura ist ein effektives Nahrungsergänzungsmittel für übergewichtige, nicht fettleibige Menschen mit einem Body-Mass-Index (BMI) zwischen 25 und 32. Es enthält den patentierten Rohstoff ID-aIG™ der Firma Nexira. Dieser besteht aus Ascophyllum nodosum (Braunalgen)-Extrakt und Vitis vinifera (Traubenkern)-Extrakt.

Der Hauptbestandteil von Figura ist ID-aIG™ aus Ascophyllum nodosum. Ascophyllum nodosum ist umgangssprachlich als Knotentang bekannt. Diese marine Braunalge ist insbesondere im Nordatlantik verbreitet, aber auch in Nordsee und Ostsee. Sie beinhaltet spezifische Moleküle, sogenannte Phlorotannine. Bei den zur Klasse der Tannine gehörenden Phlorotanninen handelt es sich um Polyphenole. Polyphenole sind sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, pflanzliche Abwehrstoffe, die von der Pflanze u.a. zum Schutz vor Bakterien, Insekten, Schimmelpilzen, UV-Licht und Viren gebildet werden.

Auch das in Figura enthaltene Traubenkernextrakt beinhaltet sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe.

Figura mit ID-aIG™ ist das Ergebnis der Erforschung von Wirkstoffen in Meeresalgen.

Die Forschungsarbeit über die Wirksamkeit von ID-alG™ ist durch das IDEALG - Forschungsprojekt inspiriert, das von der Universität der Bretagne durchgeführt und von der Roscoff Biological Station koordiniert wird. Dieses Projekt bezieht sich auf öffentliche Forschungseinrichtungen, ein technisches Zentrum für Meeresalgen und fünf bretonische Unternehmen, die auf Aquakultur und die Verwertung von Meeresalgen spezialisiert sind. IDEALG konzentriert sich auf neue Moleküle und Wirkstoffe in Meeresalgen, um auf den wachsenden Markt für Naturprodukte zu reagieren. ID-alG™ ist ein Ergebnis dieser Forschungsarbeiten.

**Bestellen Sie hier Figura und profitieren Sie von unserem Einführungsangebot**

## **Kaffee mit Milch, Müsli mit Milch und einen Schluck in den Tee:**

---

Die weiße Flüssigkeit, die ursprünglich der Ernährung kleiner Kälber dienen sollte, ist aus dem Leben vieler nicht mehr wegzudenken. Die Ärztin Yael Adler rät aber dringend von übermäßigem Konsum ab: er könnte sogar schädlich sein.

„Seit ich die Studienlage kenne, reduziere ich die Milch massiv“, erklärt die Dermatologin und Bestsellerautorin Yael Adler. Sie verzichtet also dort, wo es geht. Einzig ihren Kaffee trinkt sie noch mit einem kleinen Schuss Milch.

Als Hautärztin beschäftigt sie sich mit dem Thema Milch vor allem in Verbindung mit Akne. Diese bezeichnet sie zudem als „Zivilisationskrankheit der Milch-in-Massen-und-Latte-Macchiato-Generation“.

Denn zwischen Akne und Milch bestehe ein sicherer Zusammenhang: „Milch vergrößert die Talgdrüsen, was ein maßgeblicher Auslöser für Akne ist. Vergrößerte Talgdrüsen, Vermehrung von Bakterien und eine verstärkte Verhornung in der Pore führen zu Mitessern, die sich dann entzünden“.

## **Das Entzündungsrisiko steigt - und dadurch das Risiko für Diabetes und Demenz**

---

Milch begünstigt zudem Entzündungen im Körper. Und mit dem Entzündungsrisiko steige auch das Risiko für Diabetes und Demenz. „Vielleicht sogar für Krebs, auf jeden Fall aber für Prostatakrebs“, erklärt die Ärztin. Denn Milch habe einen biologischen Auftrag: Sie enthält Signalsysteme, die nach der Geburt das Wachstum ankurbeln. Für Babys und Kinder ist das genau richtig so.

Für Erwachsene könne das aber gefährlich werden: Ihr Wachstum ist bereits abgeschlossen. Deshalb seien große Milchmengen für Erwachsene schädlich. Milch stimuliert das Hormon „insulinartiger Wachstumsfaktor 1“, kurz IGF1. Es fördert Zellwachstum – auch das von Tumorzellen.

Zur Erinnerung: Ich schrieb im Teil 1 zu diesem Thema: Der Mensch ist das einzige mir bekannte 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.

## **Milch enthält Genboten für Kälber - sie wirken auch in Menschen**

---

In Frischmilch befinden sich einerseits wachstumsfördernde Aminosäuren Leucin, Valin und Isoleucin, andererseits aber auch ein Genbote, der Wachstumsinformationen aus der Kuh an ihre Kälber weitergeben soll. Diese sogenannten Micro-RNAs regulieren und beeinflussen Gene – auch die von Menschen. Mit ihr nimmt ein Mensch etwa 245 Rinderbotenstoffe zu sich, die auf zirka 11.000 menschliche Gene einwirken können. Diese Manipulation könne zu überhöhtem Gewebewachstum führen und somit nicht nur das Krebs- und Diabetesrisiko erhöhen, sondern auch zu Übergewicht führen und den Alterungsprozess beschleunigen. Das gilt übrigens auch für pasteurisierte Milch.

## **Es gibt auch positive Effekte - aber auch dafür gibt es Alternativen**

---

Für manche der in Milch enthaltenen Substanzen gebe es zwar auch Studien, die positive Effekte auf die menschliche Gesundheit nachweisen. Denen zufolge sei Milch ein guter

Kalzium- und Eiweißlieferant und könne womöglich sogar vor Darmkrebs schützen.

Im Teil 1 dieser Informationen zu Milch habe ich Ihnen aber bereits berichtet, dass Milch aber auch in Verbindung mit zu vielen anderen sauer verstoffwechselten Nahrungsmitteln zu Kalziumverlust führen kann. Der Vorteil von Milch in Bezug auf Kalzium ist also etwas fraglich.

„Diese Effekte bekommen Sie aber auch von Milchprodukten“, deshalb rät die Ärztin lieber zu fermentierten Milchprodukten wie Joghurt oder Käse. „Idealerweise greifen Sie auf Milchprodukte zurück, die lebende Kulturen enthalten, wie zum Beispiel Kefir oder griechischer Joghurt. Denn die unterstützen zudem den Darm“.

Generell rät sie Erwachsenen, nicht mehr als 200 Milliliter Milch pro Tag zu trinken. Kinder könnten bis zu 500 Milliliter zu sich nehmen. Die Obergrenzen ließen sich jedoch nicht genau definieren. „Die Fachwelt ist sich aber einig, dass bei Erwachsenen ab einem Liter pro Tag eine Überdosis denkbar ist“.