

Warum keine Milch?!

Es gibt 3 Gründe, warum auf Milch verzichtet werden sollte: Gesundheit, Tiere, Umwelt.

Gesundheit

Die zwei häufigsten Todesursachen in der Schweiz sind gemäss Bundesamt für Statistik Herz-Kreislaufkrankungen und Krebs. Viele Menschen glauben, Krankheiten wie Krebs und Erkrankungen der (Herzkranz)gefässe würden durch ein grausames Schicksal oder schlechte Gene verursacht. In Wirklichkeit können kluge Entscheidungen im Supermarkt und in der Küche Herzprobleme, Schlaganfälle, Diabetes und viele andere Erkrankungen verhindern.

Herzkrankheiten und Schlaganfall

In der China Study (einer über 30 Jahren durchgeführten Untersuchung zu Gesundheit und Ernährungsgewohnheiten von 6'500 Chinesen), war das Ergebnis, dass die Wahrscheinlichkeit, an einer Herzkrankheit zu sterben, bei amerikanischen Männern 17-mal grösser war als bei auf dem Land lebenden chinesischen Männern. In bestimmten Ecken Chinas, wo pflanzliche Ernährung üblich war, fanden die Forscher nicht eine Einzige unter mehr als 100'000 Personen, die an einer Herzkrankheit gestorben war.

In den meisten Fällen sind die Ursachen der koronaren Arterienbeschwerden die sogenannten Plaques, schmierig-fettige Ablagerungen, die sich in allen Arterien bilden. Im Laufe der Zeit, während die Menschen Fett aufnehmen und Cholesterin ansammeln, werden die Endothelzellen klebrig und die Plaques beginnen sich zu bilden. Plaques können auch den Transportweg verengen, über den das Blut lebenswichtigen Sauerstoff und Nährstoffe befördert. Die Folge davon ist eine Erhöhung des Blutdrucks und, wenn die Arterien ganz undurchlässig geworden sind, kann es sogar zum Herzinfarkt und -stillstand kommen. Mit der Zeit können sich Plaques in den zum Gehirn führenden Blutbahnen ebenso aufbauen wie in denen, die zum Herzen führen. Ein Schlaganfall entsteht.

Tierische Nahrungsmittel sind reich an Fett und Cholesterin und überschwemmen uns mit den schlimmsten Zutaten für Herzerkrankungen und Schlaganfall. Diese Nahrungsmittel tragen zum Aufbau von Plaques in den Gefässen bei, durch die das Blut fliessen muss, um uns am Leben zu erhalten.

Pflanzliche Nahrungsmittel hingegen fördern die Ansammlung von Plaques nicht und enthalten Nährstoffe, welche die Gesundheit unserer Arterien sogar verbessern und das Fortschreiten von Herzerkrankungen umkehren.

Krebs

Die Rolle von Milchprodukten bei der Entstehung von Krebs lässt sich nicht wegdiskutieren, genauso wenig wie die von Fleisch.

Der menschliche Organismus verfügt über ein Hormon mit der Bezeichnung IGF-1 (Insulin-like Growth Factor 1 = Insulin-ähnlichen Wachstumsfaktor 1). Seine natürliche Aufgabe ist es, die Wachstumsgeschwindigkeit von gesunden Zellen im Sinne von Anregen und die Entsorgung alter, überlebter Zellen zu regeln. In einer Situation, wie sie offenbar durch den Konsum von viel tierischem Eiweiss eintritt, fängt IGF-1 an, die Teilungsgeschwindigkeit zu erhöhen und die Entsorgung aller, überflüssiger Zellen zu behindern, was beides Krebs fördert.

Ungünstigerweise wird durch vermehrte Aufnahme von tierischem Eiweiss wie auch besonders durch Milch noch mehr von diesem IGF-1 produziert. Tierisches Eiweiss verändert also nicht nur die Arbeitsweise des Hormons, sondern veranlasst auch noch seine Überproduktion. Heute kann ein erhöhter IGF-1-Spiegel als Marker für Krebs gelten.

Da Milch immer ursprünglich Muttermilch und damit Säuglingsnahrung ist und nur von uns zweckentfremdet wird, ist dieser Zusammenhang gut zu durchschauen. Für ein Neugebo-

renes – genauso wie für ein Kalb – ist dieses spezifische Wachstumshormon sinnvoll, denn beim Säugling geht es v.a. um Zellvermehrung und Aufbau eigener Strukturen. Der Abbau von alten Zellen ist weniger bedeutsam und steht im Hintergrund. Im späteren Lebensalter dagegen, wenn es nur noch darum geht, den Zellbestand zu erhalten und der Abbau alter, verbrauchter Zellen in den Vordergrund rückt, hat IGF-1 keine sinnvolle Rolle mehr und tritt zurück. Wird es nun aber durch Säuglingsnahrung angeregt – und das ist Milch in jedem Fall – dann entwickelt es für den erwachsenen Organismus verheerende, eben krebsfördernde Eigenschaften, indem es neuerlich schnelles (Tumor)wachstum anregt und die Abtötung alter, überlebter Zellen verhindert.

Weitere Erkrankungen

Die Beobachtung, dass mit reichlich Milch(produkten) versorgte Kinder besonders häufig erkältet sind, haben bei uns viele Therapeuten gemacht. Schleim ist natürlich ein wichtiger Stoff im Organismus: Beim Transport von Stuhl durch den Darm oder beim Geschlechtsverkehr fungiert er als wichtiges Gleitmittel. Wird er jedoch – wie mit Milch(produkten) – im Übermass zugeführt, ist die Tendenz zu Krankheiten wie Erkältungen oder Asthma, die mit Schleimproduktion einher gehen, unverkennbar.

Sehr viele Säuglinge reagieren bei der Umstellung von der Muttermilch auf Kuhmilch mit Neurodermitis (bei besonders empfindlichen Säuglingen kann dies sogar schon passieren, wenn die Mutter während der Stillzeit Milch konsumiert). Da das tierische Eiweiss artfremd ist, muss es vom Säugling schnellstmöglich aus dem Körper wieder herausgearbeitet werden. Die Haut wird dabei als Ausscheidungsorgan benutzt. Der Hautausschlag ist also nicht etwa eine Fehlreaktion des Säuglings auf die Kuhmilch, sondern eine korrekte Abwehrreaktion gegen ein artfremdes, schädliches Eiweiss.

Weltweit vertragen die meisten Menschen keinen Milchzucker, nämlich etwa drei Viertel. Ohne das Enzym gelangen die Kohlenhydrate unverdaut in den Dickdarm und werden von Darmbakterien vergoren. Mögliche Folgen: Völlegefühl, Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, sowie erhöhte Infektanfälligkeit oder Sodbrennen.

Wären die Hinweise der Wissenschaftler im Dienste der Milchwirtschaft richtig und Milch könnte unsere Knochen fest und stark machen, müssten wir unglaublich gute Knochen haben. Doch das genaue Gegenteil ist wahr. Wenn nun über Jahrzehnte Länder mit höchstem Milchkonsum zugleich die mit den höchsten Oberschenkelfraktur- und folglich den höchsten Osteoporose-Raten sind, sollte Umdenken eigentlich das Natürlichste der Welt sein. Eine Studie der renommierten Yale-Universität – 34 andere Studien zusammenfassend – ergab: 70% der Knochenbrüche sind dem hohen Konsum von tierischem Eiweiss zuzuschreiben. Dieses erhöht den Säuregrad des Gewebes wie wenig andere Nahrungsmittel, und der Organismus muss diese Säure wieder neutralisieren, wozu er Kalzium aus den Knochen verwendet, was in der Konsequenz die Kalziumausscheidung im Urin erhöht.

Das über die Milch zugeführte Kalzium kann den Effekt der Kalziummobilisierung aus den Knochen aufgrund von Übersäuerung offensichtlich nicht ausgleichen. Milch ist demnach zwar ein guter Kalziumlieferant, aber ein noch besserer Kalziumräuber.

Tiere

Kühe müssen zuerst mal kalben, bevor sie Milch geben. Um „guten“ Profit zu bringen, werden sie anschliessend jährlich künstlich befruchtet und während der Trächtigkeit bis wenige Wochen vor der Geburt weiter gemolken.

Die Kälber werden ihren Müttern meist schon kurz nach der Geburt weggenommen, was die Mütter tage- und manchmal wochenlang nervös muhend und verzweifelt nach ihrem

Kälbchen rufend und suchend zurücklässt. Die Mutter-Kind-Bindung ist bei Kühen sehr ausgeprägt.

Man kann sich vorstellen, was diese frühe Trennung seelisch bedeutet. Kühe durchleben das einmal pro Jahr und geben selbstverständlich die entsprechenden Hormone und Neurotransmitter der Verzweiflung in ihre Milch und ihr Fleisch ab.

Die Kuh wird immer mehr zur Hochleistungsmaschine degradiert. Rinder können eigentlich bis zu 30 Jahre alt werden. Aber die meisten Kühe sind im Alter von 5 Jahren bereits ausgelaugt und müssen zum Metzger. Sogenannte Turbokühe geben heute fast 45 Liter Milch pro Tag. Das ist zehnmal mehr, als sie auf natürliche Weise produzieren würden. Es funktioniert nur mit Kraftfutter wie Soja, Mais und Weizen. Zum Teil auch mit gentechnisch veränderten Sorten etwa aus Monokulturen aus ehemaligen Regenwaldgebieten.

Hochleistung in der Milchproduktion funktioniert meist nur mit Medikamenten. Die Überbeanspruchung verursacht Euterentzündungen, die Mastitis. Die Kuhkrankheit Nr. 1. Vermutlich etwa die Hälfte aller Milchkühe leidet daran. Beizukommen ist ihr nur mit Antibiotika. Und die finden sich dann in der Milch. Zwar gibt es da Grenzwerte, aber eben, es hat Antibiotika in der Milch. Sie werden nicht nur bei Mastitis eingesetzt, sondern auch, wenn ein Kalb unterwegs ist. Gegen Ende der Trächtigkeit versiegt die Milch natürlicherweise allmählich. Etwa zwei Monate vor der Geburt stellt der Bauer die Kuh trocken, das heisst: er melkt sie nicht mehr. Gleichzeitig appliziert er ein lange wirksames Antibiotikum in alle vier Zitzen ihres Euters, um Entzündungen vorzubeugen. Die mit Antibiotika belastete Milch die während der Behandlung durchfließt, darf nicht verwendet werden. Doch es gibt die pffiffigen Bauern, die diese Milch der behandelten Kühe ihren Kälbern geben. Das fördert auch wieder die Antibiotika-Resistenzen oder man lässt die Milch in die Güllegrube. Man hat jetzt herausgefunden dass das Antibiotika mit der Gülle zusammen auf die Felder gebracht und dies zum Teil weiter existieren kann und auch da wieder gewisse Resistenzen fördert.

Umwelt

Aus ökologischer Sicht sind Milchprodukte sehr kritisch. Noch vor dem gesamten weltweiten Verkehr ist die Viehzucht die Nummer 1 der Klimakiller. Zur «Produktion» von einem Liter Milch sind 1000 l Wasser nötig, für einen Liter Bier gerade mal 70 l. Ein Kilogramm Äpfel benötigt ebenfalls 70 l.

Für Futtermittel – auch für die Schweiz – werden Regenwälder gerodet. Besonders ökologisch bedenklich ist der Käse, für dessen Herstellung sehr viel Milch benötigt wird. Aufgrund der grossen Verzehrmenge haben Milchprodukte in unserer Nahrung insgesamt den grössten ökologischen Fussabdruck.

Da die Kuh keine Milchmaschine ist, sondern ein Lebewesen, braucht sie für den Erhalt ihres Körpers auch Energie, die sie aus der Nahrung bezieht. Das heisst, das Futter, das eine Kuh bekommt, wird nicht ausschliesslich in Milch und Fleisch umgewandelt, sondern auch in Wärme, Kot, Urin etc. Es besteht also auch hier eine Nahrungsmittelverschwendung, wenn man die pflanzlichen Nahrungsmittel zuerst an Kühe verfüttert und erst dann ihre Milch trinkt. Jedes Jahr werden zudem fast 1 Million Tonnen Futter aus dem Ausland importiert, 40% davon wird an Rinder verfüttert. Das Problem wird also einfach verlagert.

Literaturempfehlung:

Peace Food von Dr. Ruediger Dahlke

Gabel statt Skalpell von Prof. Dr. Colin Campbell

www.swissveg.ch

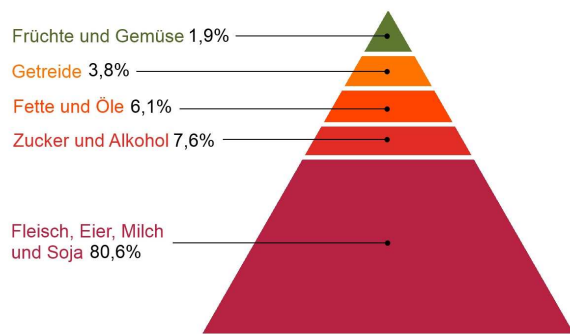


Hauptstrasse 8a, 3186 Düringen
079.215.37.72 www.zummy.ch

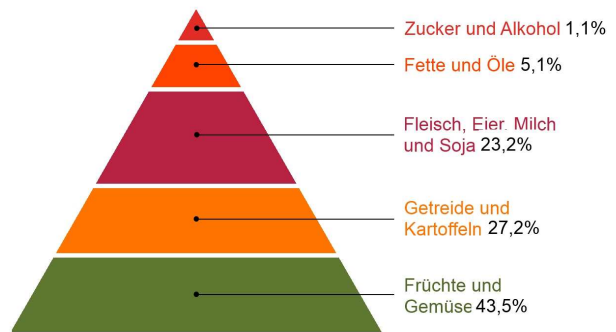
Weiteres zum Nachdenken:

Tut die Schweizer-Regierung nicht, was sie weiss? Oder weiss sie nicht, was sie tut?

Subventionsschwerpunkte des Bundes:



Ernährungsempfehlungen des Bundes:



Durchschnittlicher Wasserverbrauch diverser Nahrungsmittel:



Ökologische Fussabdrücke verschiedener Ernährungsweisen:

Treibhauseffekt verschiedener Ernährungsweisen pro Kopf und Jahr (dargestellt in Autokilometern)

Ernährung ohne Fleisch und ohne Milchprodukten (= rein pflanzlich/vegan)



bio 281 km
konvent. 629 km

Ernährung ohne Fleisch mit Milchprodukten (= vegetarisch)



bio 1978 km
konventionell 2427 km

Ernährung mit Fleisch und Milchprodukten



bio 4377 km
konventionell 4758 km



Hauptstrasse 8a, 3186 Düringen
079.215.37.72 www.zummy.ch