

## Geschichten über Milch

---

Liebe Leserinnen und Leser,



heute möchte ich Ihnen etwas ganz Besonderes schenken - einen kleinen Leckerbissen:

Viele von Ihnen werden den Namen Kristina Peter bereits kennen. Kristina Peter schreibt für die Kent-Depesche. Sie hat dort die Serie über die Darmreinigung produziert und diverse Aufsätze über sogenannte "Lebensmittellügen" geschrieben. Ich mag ihren Schreibstil und bewundere ihre konsequent durchdachten und perfekt recherchierten Aufsätze. Ich darf Ihnen nun ankündigen, dass Kristina Peter hart daran arbeitet, ein ganzes Buch zu schreiben. Um es genauer zu sagen: es ist fast fertig. Wir wissen noch nicht, wie der Titel des Buches lauten wird. Wir kennen aber bereits den Inhalt. Ich habe das Manuskript gelesen und darf Ihnen versprechen, dass sich das Ergebnis ihrer Mühen ganz phantastisch liest. Es wird einfach brilliant.

Heute dürfen Sie einen ersten Auszug aus diesem neuen Buch genießen.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen und ein paar Erkenntnisse beim Lesen:

## Milchprodukte

---

Es ist dieselbe Milch, die in unseren Supermärkten (und auch in Bioläden) auf unsere zugreifende Hand lauert. Dieselbe Milch, die als hochwertiges Nahrungsmittel angepriesen wird, angeblich Osteoporose verhindern kann, die uns mit wertvollem Calcium vor Zahnverfall schützen soll, die lebenswichtiges Eiweiß liefern, ferner uns mit vielen Vitaminen beschenken soll und überhaupt für Kinder als schlichtweg unentbehrlich bezeichnet wird. Wie kann eine Substanz aber nun auf der einen Seite jenes Geschöpf – das Kalb - gewissenlos um die Ecke bringen, für das es ursprünglich kreiert wurde und andererseits auf ein völlig anders geartetes Wesen – den Menschen - derart segensreiche Auswirkungen haben?

## Die Sitte mit der Amme

---

Praktischerweise ist es so eingerichtet, dass jede Säugetiermutter unmittelbar nach der Geburt ihres Nachwuchses Milch aus „Eigenproduktion“ für die Sättigung desselben zur Verfügung hat und zwar so lange, bis er in der Lage ist, entweder vorgekauften Nahrungsbrei aus Mutters Mund

in Empfang zu nehmen oder bis er mit Hilfe eigener Zähne bei den Mahlzeiten der Erwachsenen mitessen kann. Lange Zeit gab es für Notfälle, also wenn die Mutter nicht genügend oder keine Milch hatte, die Sitte, auf die Suche nach einer Amme zu gehen. Eine Amme ist ein weibliches Wesen derselben Tierart. Wölfe oder auch Wildhunde machen es zum Beispiel immer noch so. Auf diese Weise kann die Mutter auch ab und zu an gemeinschaftlichen „Jagdveranstaltungen“ oder ähnlichem teilnehmen, ohne sich Sorgen um ihre Kleinen machen zu müssen. Sie aber identifizieren sich vielleicht nicht mit Wölfen oder Wildhunden. Das sollen Sie auch nicht, denn deren Welpen kriegen keine Neurodermitis, Asthma, Dauerschnupfen, Mittelohrentzündung oder irgendwelche Kinderkrankheiten.

Der Unterschied ist also der, dass Wölfe, wenn sie keine Zeit zum Stillen haben, nicht ein Zebra, eine Bärin oder womöglich eine Kuh um deren Milch anpumpen. Sie schnappen sich diese Milch auch nicht und kochen sie daraufhin – aus hygienischen Gründen - auf einem vorbereiteten Lagerfeuer keimfrei, um sie hinterher ihren Kindern einzuflößen. Und was Wölfe schon gleich nicht tun ist, im Erwachsenenzustand solch eine Milch zu trinken. Sie wissen einfach, dass Milch für Säuglinge da ist und zwar immer für den Säugling der eigenen Art! Und dann in roher Form und nicht abgekocht!

## Die Spitzmaus und die Wolfsippe

---

Und so können Sie sich sicher unschwer den wenig begeisterten Gesichtsausdruck einer Wolfsmutter vorstellen, wenn plötzlich eine völlig im Trend lebende Spitzmausmama mit dem Vorschlag auftaucht, ihr doch ein wenig von ihrer so gesunden Wolfsmilch zu überlassen, da sie sich aus figurtechnischen oder sonstigen Gründen entschlossen hätte, selbst nicht zu säugen bzw. schon eher mit diesem zeit- und nervenraubenden Akt abgeschlossen hätte. Ferner müsse die Wölfin aber gleichzeitig ihre eigenen Kinder weggeben, da die gesamte Spitzmaussippe beschlossen habe, jetzt verstärkt Wolfsmilch zu trinken (um groß und stark zu werden) und für die Wolfswelpen dann nicht mehr genügend Milch vorhanden wäre. Die Spitzmaus wäre mit hundertprozentiger Sicherheit und in atemberaubender Geschwindigkeit entweder zum Teufel gejagt worden oder was vielleicht wahrscheinlicher wäre, in Sekundenschnelle verputzt worden. Nur weil die Kuh ein solch duldsames, spendables und überdies vegetarisches Wesen ist, tat sie dies nicht auch mit dem Menschen, als er in derselben Angelegenheit seinerzeit an ihre Tür klopfte und sie um Hilfe (sprich um Milch) bat. Hätte sie damals schon gewusst, was im Laufe der industriellen Entwicklung unserer Landwirtschaft auf sie zukäme, wäre es sicherlich bei einem entschiedenen Kopfschütteln oder – was vielleicht besser gewesen wäre – einem nachdrücklichen Tritt in den menschlichen Hintern geblieben.

Ich hoffe, diese Geschichten konnten Ihnen die Widersinnigkeit des menschlichen Tiermilch-Konsums verdeutlichen. Aufgrund dieser Widersinnigkeit erübrigen sich alle weiteren Gedanken über irgendwelche nützlichen Dinge, die in der Milch vorhanden sein könnten. Das was in der Kuhmilch oder der Schafmilch enthalten ist, ist zweifelsohne sehr nützlich, aber wirklich nur und ausschließlich für das Kalb oder das Lamm, nicht für den Menschen. Wenn es also absolut widersinnig ist, Kuhmilch zu trinken, dann werden wir die Kuhmilch auch nicht zur Deckung unseres Kalziumbedarfes oder unseres Eiweißbedarfes benötigen. Dann muss es für Menschen – von Natur aus - eine andere Kalzium- und eine andere Eiweißquelle geben. Und die gibt es!!! Es sind grüne Blattgemüse, Wildpflanzen, Samen und Nüsse!

## Mineralstoffmangel lässt sich mit Milch nicht aufheben

---

Wenn heutzutage Mineralstoffmangelkrankheiten auftreten, z. B. Osteoporose, dann liegt die Ursache dieser Krankheit – wie Sie ja inzwischen wissen – nicht nur in einer geringen Mineralstoffaufnahme, sondern in einer Ernährungs- und Lebensweise, die dem Körper Mineralstoffe raubt! Säurebildende Nahrungsmittel rauben permanent Mineralstoffe aus dem Körper. Wer Mineralstoffe einnimmt und dabei weiterhin säurebildende „Sachen“ isst und trinkt (Kaffee, Cola, Limonaden, Milchprodukte, Backwaren, Schokolade und andere Süßigkeiten, Fleisch und Wurst, etc.), der bekommt Mineralstoffmangelkrankheiten. So viele Mineralstoffe kann man vermutlich gar nicht einnehmen wie sie durch eine solche Ernährung stündlich, ja sekundlich verbraucht werden. Ich würde demnach behaupten, dass das Weglassen all der Säure-Spitzenreiter (Kaffee, Nikotin, Cola, Limonaden, Milchprodukte, Süßigkeiten, Weißbrot, Fleisch und Wurst) weitaus mehr Nutzen hat, als die alleinige Einnahme von täglich mehreren Kilo Mineralstoffen. Die Menschen leiden also nicht an Mineralstoffmangel, weil sie zu wenig Milch trinken, sondern weil sie – zum Beispiel - zuviel Kaffee (oder Cola oder Alkohol oder Brot oder Fleisch oder...) trinken/essen.

Robert O. Young schreibt zum Thema Milch: „Wie die meisten tierischen Nahrungsmittel sind Milchprodukte mit Hormon- und Pestizidrückständen und Pilzen belastet. Dazu kommt dann noch, dass der Milchzucker weiteren Pilzen als Nahrung dient. Milchprodukte wirken von allen Lebensmitteln am stärksten Schleim bildend. Sie sind starke Säurebildner. Sie können das Krebsrisiko erhöhen.“

## Die Folgen von Milchverzehr

---

Laufende und verstopfte Nasen sowie in regelmäßigen Abständen wiederkehrende Mittelohrentzündungen, die so schmerzhaft sind, dass Kinder nächtelang weinen, sind heute so üblich, dass sie offensichtlich zum Kindsein einfach dazu gehören. Auch Erwachsene durchleben vorschriftsmäßig mehrere Erkältungen pro Jahr und keiner wundert sich darüber. Asthma, Bronchitis, Heuschnupfen und ständiges Räuspern gehören schon zum Alltag. Neurodermitis und Schuppenflechte sind nur zwei Beispiele aus der schier grenzenlosen Auswahl heutiger Allergien. Bereits Säuglinge liegen mit nässendem Windeleczem schreiend in der Wiege und wie viele juckreizgeplagte Erwachsene geben sich bei ratlosen, cortisonverordnenden Hautärzten die Klinke in die Hand? Chronische Magen- und Darmbeschwerden wie Darmreizungen, Dickdarmentzündungen und Magengeschwüre sind heutzutage auch nicht mehr in die Rubrik der „seltenen Phänomene“ einzuordnen. Schon frisch gebackene Eltern dürfen sich dank endlos scheinender Koliken, die die Bäuchlein ihrer Schützlinge malträtieren, die Nächte um die Ohren schlagen und unheimliche Bedrohungen namens Osteoporose oder Zahnverfall (Karies) hängen wie düstere Wolken über einem ängstlichen Völkchen. Milch und all die Produkte, die aus ihr hergestellt werden, ist der Hauptverursacher dieser Beschwerden.

Die Blutgruppendiätanhänger werden mir jetzt mitteilen, dass Leute mit Blutgruppe B sehr wohl Milch und ihre Produkte vertragen können, ja sie seien regelrecht für den Milchverzehr geschaffen. Leider bin ich ein Mensch mit Blutgruppe B und kann daher aus eigener Erfahrung berichten: Diese Blutgruppen-Theorie trifft – zumindest auf mich - nicht zu!! Vielleicht bin ich ja die Ausnahme, die die Regel bestätigen soll. Jedenfalls ereilen mich s o f o r t Verschleimung, Verstopfung und eine laufende Nase, sobald ich ein milchhaltiges Gericht gegessen habe. Meide ich Milch konsequent, dann geht es mir blendend!

## Die Qual der Milchkühe

---

Trotz gigantischer Milchseen wird enorm viel Kraft und Geld in die Zucht von Kühen investiert, die riesige Euter mit einer Leistung von bis zu 8000 Litern pro Jahr mit sich herumschleppen müssen. Nein, herumschleppen müssen sie nicht, denn aufgrund der Anbindehaltung können sie lediglich stehen oder liegen, wobei die meisten sich aus eigener Kraft sowieso nicht mehr erheben können, da sie an Gelenksentzündungen und Knochendeformationen wegen mangelnder Bewegung und einseitiger Belastung leiden. Dann gibt es da den Kuhtrainer, der die Kuh dazu „anhalten“ soll, einen Schritt nach hinten zu gehen, wenn sie mal „muss“, damit sie in die Abflusssrinne trifft und nicht in ihre Box. Ein Stallausmister ist nämlich nicht vorgesehen und so hängt über dem Rücken der Kuh ein Teil, welches ihr einen elektrischen Schlag verpasst, wenn sie vergisst, den einen Schritt nach hinten zu gehen. Einmal pro Jahr muss ein neues Kalb her, damit der Milchstrom nicht versiegt. Für die Liebe gibt es keine romantische Wiese und auch keinen feurigen Stier. Künstliche Befruchtung durch den Tierarzt ist angesagt. Nach der Geburt hat nur die Biokuh die Ehre, ihr Neugeborenes etwa drei Tage bei sich zu behalten, dann heißt es Abschied nehmen. Bitte stellen Sie sich das einmal intensiv vor!!! Wie unersättlich muss die Milchgier, wie unbeschreiblich die Gefühl- und Gedankenlosigkeit sein, um einer Mutter – ob nun Mensch oder Tier – das Kind wegzunehmen. Wie groß muss der Jammer in diesen Fabrikhallen sein? Wie laut die Rufe der Kuh nach ihrem Kind, wie grässlich die Angst des Kindes in all der Einsamkeit und klirrenden (Gefühls-) Kälte seiner Umgebung? Das Kind wird entweder selbst irgendwann als Milchkuh ausgebeutet oder wird in die Mastabteilung abkommandiert. Die Zustände dort kennt man ja zu Genüge... Inzwischen gehört es zur „normalen“ Behandlung einer jeden konventionell in Fabrikhallen gehaltenen Kuh, dass ihr früher oder später die Hörner abgesäbelt werden. Wegen der Verletzungsgefahr! Laut echten Kuhexperten besteht eine solche jedoch nur, wenn man von Kühen und ihren Verhaltensweisen nicht den blassesten Schimmer hat. Was bedeutet also das Hornabsägen? Aggressive Kühe oder dumme, bildungsunwillige Kuhhalter???

## Sonntagsspazierung zur Kuh

---

Was würden Sie ferner davon halten, wenn Sie bei einem Sonntagsspaziergang an einer Weide vorbei kämen, auf der sich ein paar (der wenigen und hoffentlich glücklichen) Kühen tummelten und unter der einen oder anderen Kuh säßen ein oder zwei Leutchen, gutgekleidet wie es sich für den Sonntag gehört, und saugten am Euter der von ihnen auserwählten Kuh? Sie waren mit ihren Sonntagsschuhen durch die feuchte Wiese und die Kuhfladen gewatet, um sich ihre tägliche Ration Kalzium, Eiweiß oder was auch immer abzuholen. Finden Sie diese Vorstellung etwa komisch? Haarsträubend? Abartig? Warum denn? Diese Leute trinken wenigstens Rohmilch, direkt von der Kuh, ohne Melkmaschine, ohne Pasteurisierung, ohne lange Transportwege und ohne Kühlung. Abgesehen davon, dass der betreffende Bauer vielleicht nicht allzu begeistert von dieser neuen Variante der Milch-Selbstversorgung durch die Verbraucher wäre, wäre dies die ehrlichste Art und Weise, zur heißgeliebten Milch zu gelangen. Wobei, wenn ich es mir recht überlege, noch ehrlicher wäre, Sie würden Ihre Mutter aufsuchen und diese um die Brust bitten. Allerdings hätte das vermutlich nur Sinn, wenn Sie eine gewisse Altersstufe – sagen wir drei Jahre? - noch nicht überschritten haben. Andernfalls würden Sie sich mit extremer Wahrscheinlichkeit ziemlich lächerlich machen und Sie sollten sich damit abfinden, dass es für Mutters Brust einfach ein für alle Mal zu spät ist!! Und nur weil Ihre Mutter nicht den Nerv hat, Sie jahrzehntelang am Busen zu nähren, können Sie doch jetzt nicht einfach eigenmächtig sämtliche Kühe zu ihrem Mutterersatz, ihrer lebenslangen Amme degradieren.

## Die „Krone der Schöpfung“ ist zu Boden gefallen...

---

Wie kann man sich als „Krone der Schöpfung“ mit dem klügsten Gehirn und der angeblich größten

Intelligenz ausgestattet in diesem Dauer-Nuckel-Zustand allen anderen Wesen dieser Erde haushoch überlegen fühlen? Überlegen, wenn man als einziges Wesen auf diesem Planeten niemals entwöhnt wird? Was hat das Kalb so begehrenswertes an sich, dass die Menschen unbedingt seine Stelle einnehmen wollen? Was ist es, das die Menschen händeringend nach den tollsten Argumenten suchen lässt, die ihnen weiterhin den Milchverzehr ermöglichen?

## Nahrung in Notzeiten

---

Ursprünglich begann man in unwirtlichen Regionen mit dem Milchverzehr. In Regionen, wo es lange Winter oder Dürrezeiten gibt, wo wenig Gemüse und Obstbäume gedeihen. Milch und ihre Produkte war eine Art Notnahrung. Nun sollten wir differenzieren zwischen der heutigen Milch und derjenigen von früher bzw. derjenigen, die in nicht-industrialisierten Gegenden erzeugt wird. Wenn die Kuh im Kreise „ihrer“ Menschenfamilie lebt, von ihr gehegt, gepflegt, liebkost, mit den besten Leckerbissen sprich Weideplätzen verwöhnt und im Winter mit Heu bewirtet wird, dann wird sie die Milch, die ihr Kalb übrigläßt, gerne den sie umsorgenden Menschen schenken. Diese Milch wird nicht halb so schädlich sein wie die aus Profitgier und mit abstoßenden Methoden ergaunerte Milch, die in den Regalen der Läden steht. Allerdings darf die Milch weder gekocht noch in irgendeiner Art und Weise erhitzt werden. Sie wird in roher, naturbelassener Ausführung getrunken!!! Ein Freudengeschrei werden Sie Ihrem Körper damit aber niemals entlocken können. Er wird diese Milch höchstens als kurzfristige Notfallnahrung für einen begrenzten Zeitraum akzeptieren und auch nur dann, wenn zwischen Mensch und Kuh ein freundschaftliches Einverständnis und vertrauensvolles Miteinander besteht. Wer in der Lage ist, sich seine Milch auf diese Weise zu besorgen, der möge mit ihr glücklich werden...

Soweit der Ausschnitt aus dem Buch von Kristana Peter. Viel Wahrheit, nicht wahr? Seien Sie gespannt auf das ganze Buch. Ich werde Ihnen rechtzeitig mitteilen, wenn Sie es bei uns kaufen können.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



### Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln