

Milch ist ja sooo gesund ... (3)

Liebe Leserinnen und Leser,



wie angekündigt bekommen Sie heute mit dem Teil 3 die Fortsetzung zum Thema Milch. Bevor ich mich neuen Informationen zuwende muss ich Ihnen einen Fehler eingestehen.

Ich hatte im Teil 1 einen Vergleich der Eiweißgehalte von Kaninchenmilch, Katzenmilch, Kuhmilch und der Muttermilch von uns Menschen niedergeschrieben. Dabei ist mir ein Fehler unterlaufen. Bei den Werten für Kuhmilch habe ich das Wort Fett statt Eiweiß verwendet. Hier sind die richtigen Daten:

- Kaninchenmilch enthält 10,4% Eiweiß, die Zeit für die Gewichtsverdopplung bei Kaninchen beträgt 6 Tage
- Katzenmilch enthält 7% Eiweiß, innerhalb von 9 Tagen verdoppelt sich das Körpergewicht junger Katzen.
- Kuhmilch enthält 3,3% Eiweiß (nicht: Fett), ein Kalb verdoppelt sein Gewicht innerhalb von 47 Tagen.
- menschliche Muttermilch enthält 1,2% Eiweiß und ein menschliches Baby braucht bei natürlicher Muttermilch 180 Tage, um sein Gewicht zu verdoppeln.

Ein sehr aufmerksamer Leser hat mich auf diesen Fehler hingewiesen. Für diesen Hinweis bin ich sehr dankbar.

Wir bekamen auch einige verärgerte Emails, in denen behauptet wurde, dass Milch eben doch gesund sei. Und ich stehe bei einigen kritischen Lesern im Verdacht, die gesunde Milch nur deshalb schlecht zu machen, damit wir mehr Calcium-Produkte verkaufen können ...

Nun, die Werbung der Milchwirtschaft war sehr wirkungsvoll, nachhaltig und deutlich massiver als meine bescheidenen Versuche, die Wahrheit über Milch zu schreiben. Da wird seit Jahren geschrieben, dass Milch gesund sei. Und dann kommt dieser Schaller daher und behauptet das Gegenteil. Ich verstehe deshalb gut, dass so mancher Leser ins Grübeln kommt und an meiner Glaubwürdigkeit zweifelt. Tausende von Ärzten verordnen den von Osteoporose betroffenen Frauen Milch und Milchprodukte, weil sie Calcium enthält. Folglich kann Milch ja nur gesund sein, oder? Ich werde im heutigen Brief dazu Stellung nehmen.

Neben den im letzten Gesundheitsbrief aufgeführten, naturgegebenen Nachteilen der Milch kommt auch folgender Nachteil immer stärker zur Geltung:

Ähnlich wie beim Fleisch werden auch bei der Milch die Schadstoffe, die das Rind über die Nahrung aufnimmt, konzentriert an den Konsumenten weitergegeben. Fleisch enthält im Schnitt 14-mal mehr Pestizide als pflanzliche Nahrungsmittel; Milchprodukte enthalten 5½-mal so viel. Es ist auch nicht erstaunlich, dass eine Frau diese Giftstoffe, die sie durch ihre Nahrung ständig aufnimmt, auch in ihrer Milch in hoher Konzentration ihrem Säugling weitergibt. Bei den zahlreichen Untersuchungen der menschlichen Muttermilch konnte man feststellen, dass sich in der Muttermilch umso mehr giftige Substanzen summieren, je mehr Fleisch (inkl. Geflügel und Fisch), Eier und Milch(-produkte) die Mutter konsumiert hat. Eine im "New England Journal of Medicine" publizierte Studie stellte sogar fest, dass selbst die schlechtesten Werte der Milch von vegetarisch lebenden Müttern noch besser sind als die besten Werte von nicht vegetarisch lebenden Müttern (im Schnitt war die chemische Vergiftung der Muttermilch von vegan lebenden Müttern 35-mal tiefer als diejenige des Durchschnitts)!

Am Beispiel des Giftes PCB zeigt dies auch der Lebensmittelchemiker, Wissenschaftsjournalist und Dozent Udo Pollmer in seinem Buch "Iss und stirb. Chemie in unserer Nahrung":

"Beim Übergang vom Boden zur Pflanze reichert sich das PCB um das 50-Fache an. In der Muttermilch und im menschlichen [Knochen-]Mark beträgt seine Konzentration dann das 25 000-Fache des Ausgangsgehalts im Boden. Die Kieler Bundesanstalt für Milchforschung errechnete überschlägig, dass die Bundesbürger jährlich allein über Milch und Milchprodukte mehr als 100 Kilogramm PCB verzehren."

Dieses Beispiel ergäbe natürlich bei allen anderen Giftstoffen (Pestizide, Fungizide etc.) ähnliche Ergebnisse, da es bei der Konzentration dieser Gifte in unserer Nahrung in erster Linie darauf ankommt, von welcher Stufe in der Ernährungskette wir uns ernähren. Wenn man sich von pflanzlichen Nahrungsmitteln ernährt, ist die Konzentration der Giftstoffe zwangsläufig niedriger, als wenn die Pflanzen zuerst an Tiere verfüttert werden und man deren Milch, Eier oder Fleisch zu sich nimmt.

Osteoporose, Calcium und Eiweiß

Oft wird behauptet, dass der Mensch ohne Milch nicht auskomme, da er das Kalzium zur Vorbeugung von Osteoporose (Knochenschwund) benötige. Daher wird hier etwas ausführlicher darauf eingegangen, welche Gründe gegen diese Annahme sprechen: Die Knochen dienen dem Körper unter anderem als Kalziumspeicher. Mit ihm wird der Kalziumspiegel des Blutes ausgeglichen. Normalerweise nimmt man an, dass die Knochen nur Kalzium verlieren, wenn unsere Nahrung nicht genügend Kalzium enthält. Da Milch viel Kalzium enthält, wird sie von der Milchwirtschaft als wertvolles Getränk für den Knochenaufbau empfohlen. Der Schluss scheint zuerst logisch, die moderne Ernährungsforschung weist jedoch darauf hin, dass die wichtigste Ursache von Osteoporose nicht ein zu geringer Anteil an Kalzium in der Nahrung ist, sondern ein zu hoher Anteil an tierischem Eiweiß (nebst vitalstoffarmer Ernährung, Übersäuerung des Organismus und Bewegungsmangel)!

Anders ausgedrückt: Je mehr überschüssiges Eiweiß dem Körper zugeführt wird, desto negativer wird die Kalziumbilanz. Das heißt also: Der Kalziumverlust in den Knochen wird umso grösser, je mehr tierisches Eiweiß konsumiert wird. Dies ist, im Gegensatz zur oben erwähnten Behauptung, vielfach wissenschaftlich belegt. Zudem findet man dies praktisch auf der ganzen Welt bestätigt: Osteoporose kommt in den Ländern am häufigsten vor, in denen am meisten Milch und

Milchprodukte konsumiert werden: in den USA, in Finnland, Schweden und Großbritannien. Die Inuits mit der weltweit höchsten Kalziumzufuhr (2000 mg/Tag aus Fischknochen) haben eine der höchsten Osteoporoseraten der Welt, da sie zu- gleich die weltweit eiweißreichste Ernährung (250 – 400 g/Tag) haben!

Damit wäre auch der Mythos: "Je mehr Eiweiß in der Nahrung, desto besser" widerlegt. Die Kuhmilch enthält fast dreimal so viel Eiweiß wie die menschliche Muttermilch. Wieso sollte ein ausgewachsener Mensch so viel mehr an Eiweiß benötigen als in seiner stärksten Wachstumsphase, dem Säuglingsalter? Die Eiweißversorgung aus pflanzlichen Nahrungsmitteln ist völlig ausreichend. Im Übrigen gibt es kein naturbelassenes Lebensmittel, das nicht mind. 1 –2% Eiweiß enthält (also so viel wie in der Muttermilch). Bei einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährungsweise ist ein Eiweißmangel, auch wenn man keine tierischen Produkte konsumiert, also kaum möglich. Auch wegen des Eisens ist der Milchkonsum völlig unnötig.

Pro 100 g Milch bekommt man 0,1 mg Eisen, beim Verzehr von Sesamsamen sind das im Vergleich 10 mg, bei Roggenvollkornmehl 4 mg, Linsen 6,9 mg und 0,3 mg bei Äpfeln.

Ökologische und ökonomische Aspekte der Milch

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 und Orangen 50 l. 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, wie es gemäß der Werbung der Milch- und Fleischindustrie immer wieder den Anschein erweckt, sondern auch in Wärme, Kot, Urin etc. Es besteht also auch hier, wie bei der Erzeugung von Fleisch, eine Nahrungsmittelverschwendung, wenn man die pflanzlichen Nahrungsmittel zuerst an Kühe verfüttert und erst dann ihre Milch trinkt. Diese Verschwendung beeinflusst stark die Produktionskosten dieser tierischen Nahrungsmittel.

Manche mögen nun einwenden, dass es in unserer freien Marktwirtschaft weder eine Fleisch- noch eine Milchwirtschaft gäbe, wenn sie wirklich so unökonomisch und somit finanziell unrentabel wären. Dieser Gedankengang stimmt zwar, doch wird dabei außer Acht gelassen, dass in der EU die Fleisch- und Milchwirtschaft stark subventioniert wird und sie dadurch finanziell rentabel gemacht wird.

Landverbrauch

Der Mensch kann zwar Gras nicht verdauen, doch könnten anstatt Gras für die Kühe auf derselben Fläche auch Nahrungsmittel für Menschen angepflanzt werden, was durch den hohen Landverbrauch der Rinder- und Milchwirtschaft jetzt nur eingeschränkt möglich ist. Außerdem bekommen die heutigen hochgezüchteten Milchkühe vielfach Kraftfutter aus Getreide, das der menschlichen Ernährung sehr viel besser direkt dienen sollte.

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**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

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

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln