

MILCH - WARUM?

Milch und ihre unzähligen Produkte wie Buttermilch, Molke, Joghurt, Quark, Sahne, Butter, Butterschmalz, Puddings, Sauerrahm, Frischkäse, Käse, Dosenmilch usw. sind so selbstverständlich in allen Lebensmittel-Regalen zu finden, dass man meist gar nicht mehr hinterfragt, ob dies überhaupt sinnvoll ist.

So habe ich mir einmal diese Fragen gestellt.
Sehen Sie selbst, was dabei herausgekommen ist:

Wozu ist Milch überhaupt da?



Betrachten wir zuerst die Natur:

Milch, ob von Tier oder Mensch, strömt aus natürlichen Gründen zu bestimmten, lebensnotwendigen Zeiten von den Müttern zu den arteigenen, sich noch nicht selbst mit Nahrung versorgenden Säuglingen = Neuankömmlingen auf dieser Erde.

Sie werden dadurch mit genau der, auf ihre speziellen Bedürfnisse abgestimmten „Grundausrüstung“ für ihre optimale Entwicklung versorgt.

Die Zusammensetzung der Kuhmilch ist derart beeigenschaftet, dass das Kälbchen schnell wächst um nach ca. $\frac{1}{2}$ Jahr in der Natur selbst bestehen und eigene Nahrung zu sich nehmen zu können.
Naturgemäß und Überlebens-notwendig.

Der Mensch hingegen hat einen anderen Entwicklungs-Prozess.
Bei ihm dauert das Wachstum bis zur Selbständigkeit ca. 18 Jahre.

Wozu führen folglich artfremde Kuhmilch-Informationen beim Menschen? Bei Frischmilch zu genau den Eigenschaften, die für Kälber notwendig sind, bei pasteurisierter (=erhitzter) Milch hat auch unser Körper zu kämpfen.



Sind die Babys der Natur (ob Mensch oder Tier) größer geworden und können die Körper sich auch selbst mit festerer Nahrung versorgen, versiegt die mütterliche Nahrungsquelle Schritt für Schritt.

Vor vielen Jahren habe auch ich ein Kind geboren und gestillt .

In meiner Jugendzeit hatte ich das Glück, die Sommerferien immer auf einem Bauernhof am Chiemsee verbringen zu können.



Dort hatten wir direkten Umgang mit allem, was es auf dem Bauernhof zu erleben gab - mit den Katzen, Hühnern, dem Traktor, dem Heustadl, dem Stall sowie den Kühen und Schweinen.

Das Futter der Tiere war damals natürlich und bestand aus Heu, Getreide, Küchenresten und Wasser. Alles aus der direkten Umgebung.

(Heute gibt es für jede „Turbo-Kuh“ einen eigens für sie zusammengestellten Futter-Plan - wie für einen Leistungs-Sportler- und der Eiweiß-Bedarf wird in der konventionellen Landwirtschaft durch Gen-Soja aus Brasilien!! gedeckt)

Jeden Tag trieben wir die Herde der ca. 15 Tiere auf die Weide und abends wieder zurück in den Stall. Wir hatten damals sehr viel Spaß mit den ängstlichen Touristen, die uns auf dem Weg begegneten. Ich erinnere mich, dass damals die „beste“ Kuh im Stall 23l Milch pro Tag schenkte.

Vor 15 Jahren besuchte ich dann mit meinen Kindern wieder diesen erlebnisreichen Ort. Am See gingen wir zu einer Weide, auf der zahlreiche Kühe grasten.

Mir stockte der Atem, als ich die Tiere dort erblickte.

Ich sah keine „normalen“ Kühe mehr! Nein, sie hatten inzwischen extrem große, gerötete Euter mit einem Umfang, der wohl mehr als 1/3 zusätzlich ausmachte und deren Zitzen schon seitwärts standen wegen „Überfüllung“.

Ich fühlte mich in meine Still-Zeit zurück versetzt und in mir brodelte der Zorn hoch über solch eine ausbeuterische Manipulation der Milchkühe, die wie Milch-Produktions-Maschinen funktionieren müssen und die keine Menschenstimme haben, um sich dagegen zu wehren!



In mir liefen Bilder ab, die mir zeigten, wie ich mich fühlen würde, wenn man mir einen Tag nach der Geburt mein Kind wegnehmen und es statt mit meiner Muttermilch mit irgendeinem menschen-manipulierten Kraftfutter stopfen würde, vielleicht noch gen-manipuliert, damit es möglichst schnell schlachtreif wird.

Mich würde man stattdessen einfach 2 x täglich weiter melken um mich nach einem Jahr wieder künstlich zu besamen, wieder bis zur Geburt des nächsten Kalbes, weiter zu melken und wieder bis zur nächsten Besamung usw. usw., bis zur völligen Auszehrung meines Körpers nach ca. 5-7 Jahren. (Die natürliche Lebensspanne einer Kuh beträgt zwischen 20 und 40 Jahre!!)

Solches „Leben“ ist inzwischen „Standardleben“ einer zur Milch-Abzapf-Maschine degradierten Mutter-Kuh.

Damals wurde mir klar, dass es völlig unnatürlich und unethisch ist, als Mensch (ob als Kleinkind oder Erwachsener) die speziell auf eine andere Art abgestimmte Milch zu trinken oder Produkte, die aus ihr gemacht werden für „gesund“ zu halten.

Man stelle sich einmal vor, dass vergleichsweise ein Hund zu einem Pferd ginge, um sich von ihm Milch für sich und sein Junges zu nehmen - das ganze Leben lang!!

Kein Tier verhält sich so.

Wer also profitiert von diesem Miss-Verhalten?

Wer macht uns weiß, wer ist interessiert daran, uns solch absurdes Verhalten für notwendig zu verkaufen?

Ein riesiger Industriezweig ist daraus erwachsen!

Zu Lasten der Natur, zu Lasten der Tiere und zu Lasten der Bauern, die die Arbeit haben und den geringsten Lohn dafür erhalten.

Dabei gibt es eine der ältesten Nahrungsempfehlungen von höchster Stelle (Genesis 29):



„Sehet da, ich habe euch gegeben allerlei Kraut, das sich besamt und allerlei fruchtbare Bäume, die sich besamen zu eurer Speise...“

Wer sich bemüht, sich dieser Empfehlung anzunähern, wird mit mehr und mehr Gesundheit belohnt.

Tiermilch (ob von der Kuh, dem Pferd oder der Ziege (Ziegenmilch ist der Menschen-Muttermilch am meisten angenähert) verschleimt den gesamten, menschlichen Körper.

Häufig sehe ich solche „zu-verschnupften“ Babys mit Schnupfen, Übelkeit, Kopf- und Bauchschmerzen. Auch Heuschnupfen, Schuppenflechte, Grauer Star und variantenreiche Darmbeschwerden werden dem Milchtrinken zugerechnet.

Milch ist kein Getränk sondern ein Nahrungsmittel!

Schleimbildung ist grundsätzlich eine Schutzmaßnahme des Körpers, die er ergreift, wenn „Fremdlinge“ eindringen. Er hüllt sie damit ein, um sie erst einmal unschädlich zu machen, bis sie zur gegebenen Zeit verarbeitet und ausgeschieden werden können.

Hauptursache der unerwünschten Folgen durch Kuhmilch ist ihre Eiweiß-Zusammensetzung.

Das **Kasein** (eines der Milcheiweiße) einer jeden Tier-Rasse hat eine spezifische Struktur, die nur von der eigenen Art perfekt und nutzbringend aufgeschlüsselt werden kann. Milchkasein bildet im Menschen-Magen dicke, klebrige, schier unverdauliche Klumpen. Um diese auflösen zu können, haben z.B. Rinder ein 4-Magen-System und kauen wieder, dabei bilden sie große Mengen an **Rennin**.

Muttermilch enthält kaum Kasein und so reduzieren sich die minimalen Rennin-Vorkommen vom Säugling bis zum Kleinkind-Alter. Erwachsene Menschen produzieren es dann meist gar nicht mehr.

Ein Mensch reagiert also völlig gesund und normal und in keinsten Weise krankhaft mit einer **sog. „Milch-Allergie“**. Der Körper zeigt hierbei lediglich auf, dass derartige Nahrung weder nötig noch gut oder förderlich für ihn bzw. uns ist.

Würde man es mit einem Kalb so machen, wie mit den Menschen, und ihm homogenisierte und pasteurisierte Milch verabreichen, würde das Kalb innerhalb von 6 Monaten gestorben sein. Im fehlten die fürs Leben notwendigen Informationen.

Mit der **sog. „Laktose-Unverträglichkeit“** (Laktose= Milchzucker) verhält es sich ähnlich wie mit der „Milch-Allergie“. Um Milchzucker verdauen zu können, benötigt der Körper **Laktase**. Meist wird ab dem 3. Lebensmonat diese im Dünndarm des Säuglings nicht mehr gebildet.



98% der dunkelhäutigen Afrikaner können überhaupt keine **Laktase** mehr bilden. Sie reagieren daher äußerst heftig auf Milchgaben. (z.B. gut gemeinte „Hilfsgüter“ aus Trockenmilchpulver, die ihnen gesandt wurden, führten zu extremer Übelkeit und Erbrechen, zu extremen Durchfällen bis hin zum Tod.)

Von Ärzte-Seite aus wird oft behauptet, dass Milch für den **Kalzium-Bedarf** nötig ist.

100 ml Kuhmilch enthalten 120mg Kalzium und 12mg Magnesium.

Zur Nutzbarmachung dieses Kalziums benötigt der menschliche Körper jedoch 5 x soviel Magnesium, d.h. 60mg Magnesium! Bei Milchverzehr muss sich also der Körper diese fehlenden 48mg aus anderen Quellen holen (z.B. auch aus den Knochen) bei denen es dann fehlt -

So kann gerade durch Milchverzehr Osteoporose entstehen und begünstigt werden.

Ein für den Körper nützliches **Kalzium erhalten wir** am Einfachsten durch **Vitamin D**. Auf ganz natürliche, körperfreundliche Weise wird dies in der Leber gebildet, wenn wir uns im Freien aufhalten, bei Sonnenschein! (über die Haut)

Für gewünschte Knochenstabilität ist also Bewegung an frischer Luft hilfreicher als jedes Glas Milch!

Tiere, die in freier Wildbahn leben, haben, da sie sich natürlich verhalten und ernähren, weder Karies noch morsche Knochen.

(Diese bekommen sie nur, wenn sie in unserer „Obhut“ sind)

Logischerweise tritt Osteoporose dann hauptsächlich in Ländern auf, in denen viele Milchprodukte verzehrt werden. (USA, Neuseeland und Europa). Die weltweit höchste Osteoporose-Rate haben die Eskimos, die sich kaum pflanzlich ernähren und meist von tierischen Produkten (artfremden Eiweißen) leben.

Afrika und Asien sind praktisch Osteoporose frei. (dort ernährt sich die Bevölkerung hauptsächlich pflanzlich).

In Indien sind Kühe heilig. Dort käme kein Mensch auf die Idee, diese, von GOTT geschaffenen Kreaturen als Fleisch- oder Milch-Lieferanten zu benutzen.

Unsere Gesundheit hängt also nicht von der Milch ab, die für ein Kalb vorgesehen ist. Die Kenntnisse über andere Länder zeigen uns, dass eine fleischlose und milcharme Ernährung sehr förderlich für die Gesundheit des Menschen ist.

Milchverzehr bringt nachweislich viele Nachteile mit sich -für den Menschen, die Tiere und den Planeten. Er verursacht ethisches, gesundheitliches sowie ökologisch vermeidbares Leid.

Menschen (und Ärzte), die weder Wissen noch Erfahrung mit einem Leben ohne Fleisch- und Milchverzehr haben, können Ihnen nur ihr kleines Spektrum an Gesundheits-Beratung geben. Vegetarier, Veganer und Rohköstler haben hier mehr Erfahrungen.

Meine Empfehlung aufgrund von verändertem Verhalten und veränderter Ernährungsweise sowie die vieler Veganer lautet:

Probieren Sie selbst aus, wie Sie sich fühlen, wenn Sie einmal längere Zeit auf tierische Produkte verzichten (z.B. Milch) und wie sich Ihre Verschleimung, Ihr Darm, Ihre Haut, Ihr Geruch und Ihre Gesundheit zum Positiven wenden!

Sie werden sich wundern!

Ihre
Irene Hermeth

Quellenangaben:

Dr. M.O.Bruker: „Der Murks mit der Milch“
Prof.A.Ehret: „Die schleimfreie Heilkost“
Michael Kent-Depesche: Sonderheft Milch 5/2007
bei mir erhältlich

P.S. Inzwischen gibt es zahlreiche, sehr schmackhafte und gesündere Milch-Alternativen:
z.B. Hafer-Milch, Hanf-Milch, Kokos-Milch, Mandel-Milch, oder Soja-Milch (aus dem Bioladen oder aus der Region; leider ist sie aber sehr stark verarbeitet)

Ein Rezept für veganen Kakao sowie für einen Grundteig für Obstkuchen ohne Milch, Butter und Ei (sehr schmackhaft!) finden Sie auf meiner Rezepte-Seite.