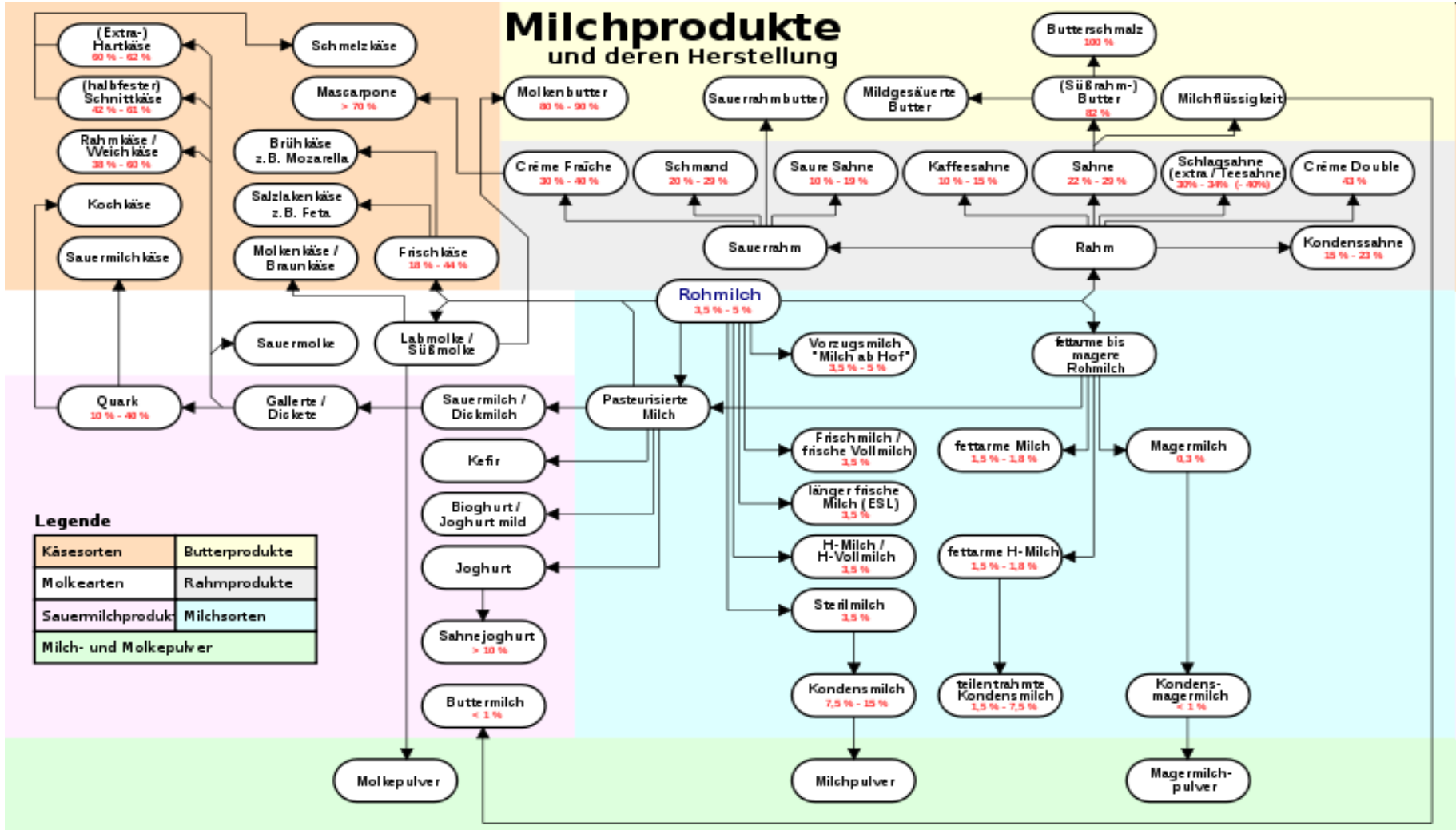


# Zusammensetzung der Milch

Die wichtigsten Bestandteile auf 100 Gramm (g) Milch mit einem 3,7% Fettanteil sind:

- 87,2 % Wasser
- 3,5 g Eiweiß
- 3,7 g Fett
- 4,9 g Kohlenhydrat (Laktose)
- 117 mg Calcium
- 66 Kalorien

# Milchprodukte und deren Herstellung



## Legende

Käsesorten	Butterprodukte
Molkearten	Rahmprodukte
Sauermilchprodukt	Milchsorten
Milch- und Molkepulver	

# Milchzubereitung

- Homogenisierung: Zertrümmerung der Fettmoleküle
- Dauererhitzung : ca. 30 min. bei 62-65° C
- Pasteurisierung : 15-30 sek. bei 72-75° C
- Hoherhitzung : 3-5 sek. bei 85-92° C
- ESL-Milch: 2 sek. bei 127° C, danach Abkühlung
- Microfiltration
- Sterilisierung : 20-30 min. bei 110-120° C
- Ultrahocherhitzt: 2-8 sek. bei 135° C

# Folgen

- Veränderte Keimflora
- Destabilisierung der Fettanteile
- Destabilisierung der Eiweißanteile
- Xanthin-Oxidase wird freigesetzt - gelangt in die Blutbahn
- Austritt von freiem Fett wird beschleunigt
- Ranzigkeit wird beschleunigt
- Allergenität steigt um das 20-fache
- Salzgewicht verändert sich
- Denaturiertes und totes Nahrungsmittel
- Biophysikalische Molekülstruktur verändert sich

# Hexenküche

## Milchpulver :

- Entzug aller wasserlöslichen Vitamine
- Begasung mit Akrylnitrat: hochexplosive Haftklebung zur
- Haltbarkeitssteigerung
- Bevorzugt als Babynahrung

## Joghurt :

- Erhitzung über 100 ° C
- Zugabe von Enzymen zur Verbesserung der Cremigkeit
- Keine Deklarationspflicht für Konservierungsstoffe im Fruchtanteil
- Ebenso bei Aroma-, Farb- und Füllstoffen

# Hexenküche

## Milchshakes :

- Schlachtabfälle
- Fischabfälle
- Kartoffelschälabfälle
- künstlich gezüchtete Einzeller plus Säure
- Olestra in Milchshakes
- Käseimitate

# Wie sonst verstehen wir unsere Babys?



# Schulmilchprogramm

1. Abtragung der Milchseen
2. Osteoporose als Drohgebärde
3. Lawinenhaftes Wachstum an Calciummangel
4. Deutschland weltweit Spitze im Milchverbrauch



## **Widerspruch:**

Trotzdem wird die Unentbehrlichkeit der Milch eingehämmert, indem man irreführend darauf hinweist, dass andere Lebensmittel nicht genügend Calcium enthielten.



# 1977: Der geniale Plan

- Unseren Kindern fehlt Calcium
  - Unseren Kindern fehlen Mineralien
  - Unseren Kindern fehlt Vitamin B2
- Absatzstrategie wird erfüllt
- Dem gesundheitspolitischen Anliegen wird entsprochen
- Schulmilchberater werden eingesetzt
- Der genialste und schlagkräftigste Coup der NMI seit 1945

**Folge:** Unsere Kinder werden in ihrem Wachstum massiv gesundheitlich belastet .

# Milch und Calcium

- Milch erhöht den pH-Wert des Magens: 1,8 auf 6
- Milch enthält viele Phosphate
- Milch enthält das artfremde Eiweiß Kasein
- Die Magensäure bindet 50-70% des Calciums der Milch
- Wegen des hohen Eiweißgehaltes wird zusätzlich vermehrt Calcium über den Urin ausgeschüttet
- Es findet eine Übersäuerung des Blutes statt, weil tierisches Eiweiß 3 mal mehr Schwefelanteile in den Aminosäuren hat

## Folgen:

- Körper sucht basischen Ausgleich
- Loslösen von Calciumphosphat aus den Knochen
- Neutralisierung

# Calciumvergleiche

## Pro 100 g enthaltenes Calcium:

H-Milch	100 mg
Kuhmilch	120 mg
Nüsse	2500 mg
Hagebutten	510 mg
Brennessel	360 mg
Löwenzahn	160 mg
Feigen	180 mg
Grünkohl	220 mg
Spinat	130 mg
Sesam	785 mg

# Milch(zahlen)

- Weltweit leiden 90 % der Erwachsenen an Milchzuckerunverträglichkeit
- Mitteleuropa liegt bei 20 %
- Mindestens 50–75 % der Menschen haben eine Milcheiweißunverträglichkeit
- Die Milchindustrie ist die größte Lebensmittelbranche in Deutschland mit ca. 30 Milliarden Umsatz
- Wichtiger Arbeitgeber mit 37000 Arbeitsplätzen (2007)
- Ca. 30 Millionen Tonnen Milch werden jährlich erzeugt

# 7 Gründe gegen Milch

## 1. Osteoporose

Nach einer Gesundheitsstudie der Universität von Harvard, an der mehr als 75 000 Frauen über einen Zeitraum von 12 Jahren teilnahmen, zeigte sich, dass ein erhöhter Konsum von Milch nicht nur keinerlei Schutzwirkung gegen Knochenbrüche herbeiführt, sondern sogar mit einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche in Verbindung gebracht wird. Sie können die Gefahr an Osteoporose zu erkranken reduzieren, indem Sie in Ihrer Ernährung die Zufuhr von Natrium und tierischem Protein verringern und die Zufuhr von Calcium aus Obst und Gemüse erhöhen, wie zum Beispiel in Form von blättrigem grünem Gemüse und Bohnen.

## 2. Kardiovaskuläre Erkrankungen

Milchprodukte – hierzu gehören Käse, Eis, Milch, Butter und Joghurt – sorgen für bedeutende Mengen an Cholesterin und Fett in der Nahrung. Eine Ernährung, in der Fett und gesättigte Fettsäuren in großem Maße vorkommen, kann das Risiko für verschiedene chronische Erkrankungen erhöhen, darin eingeschlossen sind kardiovaskuläre Erkrankungen. Eine fettarme Ernährung ohne Milchprodukte kann nicht nur Herzkrankheiten vorbeugen, sondern kann sie sogar wieder rückgängig machen.

## 3. Krebs

Einige Krebsarten wie beispielweise Eierstockkrebs, wurden bereits mit dem Konsum von Milchprodukten in Verbindung gebracht. Laut einer Studie von Dr. Daniel Cramer kann der Konsum von Milchprodukten negativen Einfluss auf die Eierstöcke der Frau haben. Brust- und Prostatakrebs stehen in Verbindung mit einer erhöhten Menge an insulinähnlichen Wachstumsfaktoren (IGF-I). Es wurde gezeigt, dass sich IGF-I in erhöhten Mengen im Blut von Personen befindet, die regelmäßig Milchprodukte zu sich nehmen. Darüber hinaus wurden noch andere Stoffe in Kuhmilch gefunden, die wiederum die Menge an IGF-I erhöhen. In einer aktuellen Studie zeigte sich, dass bei Männern, die die höchste Menge an IGF-I aufwiesen, ein vierfach erhöhtes Risiko besteht, an Prostatakrebs zu erkranken.

#### **4. Diabetes**

Epidemiologische Studien in verschiedenen Ländern zeigen einen starken Zusammenhang zwischen dem Konsum von Milchprodukten und dem Vorkommen von insulinabhängiger Diabetes. 1992 entdeckten Forscher, dass Milchproteine eine Autoimmunreaktion auslösen, wodurch wahrscheinlich die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse zerstört werden.

#### **5. Laktose-Intoleranz**

Laktose-Intoleranz ist in vielen Völkern weit verbreitet und betrifft bei den in Amerika lebenden verschiedenen Bevölkerungsgruppen 95 Prozent der Asiaten, 74 Prozent der Indianer, 70 Prozent der Afrikaner, 53 Prozent der Südamerikaner und 15 Prozent der Kaukasier. Symptome können Margen-Darm-Verstimmungen, Durchfall und Blähungen sein.

#### **6. Kontaminierung**

Synthetische Hormone, wie beispielsweise das Rinder-Wachstumshormon BGH, werden bei Milchkühen weit verbreitet angewendet, um die Milchproduktion zu erhöhen. Da die Kühe Milchmengen produzieren, die von der Natur niemals vorgesehen waren, zeigt sich als Endresultat Mastitis, d. h. die Entzündung der Milchdrüsen. Die Behandlung erfordert den Einsatz von Antibiotika, und Spuren hiervon sowie von Hormonen wurden in Milchproben und anderen Milchprodukten gefunden. Pestizide und andere Medikamente tragen ebenfalls häufig zur Kontamination von Milchprodukten bei.

#### **7. Gesundheit von Babys und Kindern**

Milchprotein, Milchzucker, Fett und gesättigte Fettsäuren in Milchprodukten können ein Gesundheitsrisiko für Kinder darstellen und zur Entwicklung chronischer Krankheiten wie Fettleibigkeit, Diabetes und Arterienverkalkung, welche zu Herzkrankheiten führen kann, beitragen.

Die amerikanische Kinderärztliche Akademie empfiehlt, dass Kleinkinder unter einem Jahr keine Vollmilch erhalten sollten, da ein Eisenmangel bei einer Ernährung mit vielen Milchprodukten wahrscheinlicher wird. Dazu treten beim Konsum von Milchprodukten häufig Koliken auf. Auch die Babys, deren Mütter Kuhmilch zu sich nehmen, können an Koliken leiden. Eines von fünf Babys leidet bereits an Koliken. Hinzu kommt, dass die an Kühe verabreichten Antibiotika durch das Blut der Mutter in ihre Brustmilch und dann zum Baby gelangen. Auch die Verbreitung von Lebensmittelallergien ist auf den Konsum von Milchprodukten zurückzuführen, insbesondere bei Kindern. Eine aktuelle Studie bringt Aufschluss über Verstopfungen bei Kindern. Die Forscher vermuten, dass der Konsum von Milchprodukten Darmentzündungen und starke Schmerzen beim Stuhlgang verursacht, was dann zur Verstopfung führt.

## Eiter in der Milch: Verstärkung zu Grund 6

Möchtest du ein Glas Eiter zu deinen Keksen? Denn Kuhmilch ist nichts anderes. Sie mag zwar weiß sein, aber Forscher wissen, dass jedes Glas Milch somatische Zellen, sprich Eiter, enthält.

Die Milchindustrie weiß, dass der Eiter in der Milch ein Problem ist. Deshalb hat sie die Methode der „somatischen Zellzahl“ entwickelt, um den Eiteranteil der Milch zu messen. Mit der somatischen Zellzahl wird normalerweise die Milchqualität überprüft. Umso höher die somatische Zellzahl, desto mehr Eiter in der Milch.

Laut der deutschen Milchverordnung, darf der Gehalt der somatischen Zellen in wärmebehandelter Konsummilch, in Kefir-, Sahne-, Joghurt- und Mischmilcherzeugnissen 400.000 pro ml nicht überschreiten.

Ein Verursacher der Tausenden von Eiterzellen in jedem Liter Milch, könnte ein Rinderwachstumshormon von Monsanto sein, das unter dem Namen Posilac verkauft wird. Posilac findet heutzutage unter Milchbauern rege Verwendung, um die Milchproduktion ihrer schon vollkommen überlasteten Kühe noch zu steigern. Weil die Kühe mittlerweile solch riesige Mengen an Milch produzieren müssen, leiden sie häufig unter schmerzhaften Euterinfektionen, genannt Mastitis – eine Euterentzündung. Dies ist die häufigste Erkrankung unter Milchkühen und  $\frac{1}{4}$  aller Kühe in Deutschland müssen deshalb vorzeitig geschlachtet werden. Früher stand eine deutsche Milchkuh ca. 10 Jahre lang im Stall, heute durchschnittlich 2 – 3. Wenn sie gemolken werden, fließt der Eiter und die Bakterien der Entzündung auf direktem Wege mit in die Milch. Das Magazin Nature berichtete, dass Posilac die somatischen Zellen – also den Eiter – in der Milch um eindeutige 19 % ansteigen ließ. Forscher schätzen, dass ein normales Glas Milch 1 – 7 Tropfen Eiter enthält. Und das ist nicht nur äußerst abstoßend, sondern kann auch gefährlich werden. Eiter kann Paratuberkulose Bakterien enthalten, die beim Menschen wahrscheinlich die Crohn-Krankheit auslösen.

Milchbauern versuchen, die sich stark ausbreitende Mastitis mit großen Mengen an Antibiotika zu kontrollieren – doch diese breiten sich auch in der Milch aus. Kinder sind für die Nebenwirkungen von zu vielen Antibiotika besonders anfällig – Forscher glauben, dies könnte die Entwicklung eines Immunsystems verhindern.

Milchbauern sagen den Verbrauchern nicht, dass jedes Glas Milch mit Eiter, Bakterien und vielleicht sogar Paratuberkulose verseucht ist. Die einzige Möglichkeit, auf Eiter zu verzichten, ist die, auf Milch zu verzichten.

# Symptome durch Milchprodukte

- **Blähungen**

Arthritis

Koliken bei Babys

Migräne

Herzerkrankungen

Krebs

**Allergien & Ohrenentzündungen**

Unterleibsschmerzen

Hautausschlag

Depression

Hyperaktivität

Diabetes



# Sonstige Ideen

## 1. Qualen für Mutterkuh und Kalb

Mit etwa zwei Jahren bekommen Kühe ihr erstes Kalb und werden ab dann als Milchlieferant benutzt. Mit das größte Leid der Milchkühe ist, dass sie immer wieder ihre Jungen verlieren. Wenn Sie Milch und Milchprodukte konsumieren, unterstützen Sie damit also auch die Kalbfleischindustrie. Während weibliche Kälber meist zu einem Leben für die Milchproduktion verdammt sind, werden die männlichen in engen Boxen gehalten und nach einigen Wochen geschlachtet. Die Kälber dienen obendrein für die Herstellung von Käse, denn durch das Lab - ein Enzym, welches für die Milchgerinnung verwendet wird – dient der Käseherstellung. Es ist durchaus möglich, Käse auch ohne Lab herzustellen; diese Käsesorten sind in Reformhäusern oder Bioläden erhältlich. Bedingt durch die enge Verbindung zwischen der Milch-, Kalbfleisch- und Lederindustrie, ist es für den Käsehersteller billiger, Teile des Kalbes anstelle pflanzlicher Enzyme zu verwenden. Die Mutterkuh wird schnellstmöglich – nach etwa zwei Monaten – wieder (zumeist künstlich) besamt. Während der sieben Monate ihrer neunmonatigen Schwangerschaft wird die Kuh fortwährend gemolken und ihr so die Milch weggenommen, die für ihr vorheriges Kalb gedacht war. Eine typische, industriell ausgebeutete Milchkuh wird in ihrem kurzen Leben drei- oder viermal gebären. Lässt ihre Milchproduktion nach 5 bis 7 Jahren nach, heißt es dann aufgrund ihrer „Ineffektivität“ Endstation Schlachthaus. Aller Wahrscheinlichkeit nach darf sie dann ihr Leben für die nächsten Hamburger und Steaks hergeben (5).

# Sonstige Ideen

## 2. Milchtrinken ist tierverachtend

Nicht allen Alpleuten ist klar, dass sie durch die Milchverarbeitung ein tierverachtendes System der Ausnutzung durch Milch- und Fleischwirtschaft begünstigen und mit unterstützen. Um es auch für die einfachen Gemüter verständlich zu machen, folgend ein kurzer Abriss:

Damit eine Kuh Milch produziert, muss sie kalben. "Milchkühe" werden daher Jahr für Jahr praktisch ausschließlich künstlich inseminiert, um Nachwuchs zu bekommen und Milch zu geben. Die Kälbchen werden ihrer Mutter bereits ein oder zwei Tage nach der Geburt weggenommen, damit sie die Milch nicht "weg trinken". Handelt es sich bei dem Kälbchen um ein weibliches Tier, wird es entweder sofort geschlachtet oder aufgezogen, um eine neue "Milchkuh" zu werden. Männliche Kälbchen werden oft, unter größtem Stress und Angst, in Massentransporten in Länder (z.B. Frankreich) gebracht, in denen es noch erlaubt ist, sie in winzigen Boxen 16 Wochen lang mit einer eisenarmen Brühe zu ernähren, um ein möglichst "weißes", also blutarmes Kalbfleisch zu erhalten, das dann z.T. wieder auf unseren Ladentheken landet.

Die - nicht zuletzt durch die Werbung hoch gehaltene - Nachfrage nach Milchprodukten führt dazu, dass immer mehr Gentechnik und Wachstumshormone eingesetzt werden, um den Milchertrag pro Kuh ins Gigantische zu steigern. Selbst die wenigen Ökobauern, die auf eine Massentierhaltung verzichten, entledigen sich oft "überflüssiger" Kälbchen und schlachten deren Mütter, die nicht mehr "wirtschaftlich" sind.

# Sonstige Ideen

## 3. Die Geschichte des Milchtrinkens ist ein Irrtum

Der Mensch ist nicht seit jeher Milchtrinker. Milch wird erst seit vergleichsweise kurzer Zeit konsumiert (ca. 6000-8000 Jahre), und reine Milchtierherden gibt es erst seit dem späten 19. Jahrhundert. Der Mensch ist das einzige Lebewesen der Erde, das die Milch einer anderen Spezies trinkt. Schätzungen zufolge verfügen weltweit etwa 90% aller Erwachsenen nicht über das Enzym Laktase, welches für die Verdauung von Milchzucker (Laktose) notwendig ist. Dieser natürliche Mangel ist harmlos, solange keine Milch getrunken wird. Bei Milchkonsum treten Symptome auf wie chronischer oder akuter Durchfall, Blähungen, Unterleibsschmerzen, und gegebenenfalls, bei älteren Frauen, Osteoporose. Milch enthält, genau wie Fleisch, große Mengen an Schadstoffen, Drogen und Chemikalien.

# Milchliteratur

- Milch- Quelle der Gesundheit oder Krankheit? Waldthausen-VerlagAutoren: Dr. med. Friedrich Dorscher und Dr. Joel FuhrmannISBN 3-926453-12-5
- Milch - ein Mythos der Zivilisation von Herman Aihara, Verlag MahajivaISBN 3-924845-10-7  
Don't drink your milk (new frightening medical facts about the world's mostoverrated nutrient). von Frank A. Oski, M.D. ISBN 0-945383-34-7
- Teach Services Donivan Road, Route 1, Box 182 Brushton, New York 12916
- Mythos Milch von Wolfgang Spiller in Fit fürs Leben (Zeitschrift) 4/ 93 und 5/ 93
- Milch - ein Risiko? von Dr. Eleonore Procházka in Umwelt direkt 3/ 94
- Milch - eine heilige Kuh? Dr. Eleonore Procházka in Umwelt direkt 4/ 94
- Milch und Milchprodukte in „Ernährung für Mensch und Erde“ von Christian Opitz 1995 S. 96 -103  
Bruker MO: Der Murks mit der Milch. emu Verlag 1994
- Milchallergie! Eine unterschätzte Gefahr. Dr. med Renate Collier, Verlag Norbert Messing 1997  
Gaby A: in Preventing and Reversing Osteoporosis. 1994 Prima Publishing Rocklin, CA 95677 (916) 786-0426, S. 114 -120 (Milch)
- Collier R. Milchallergie - eine subjektive Bilanz
- Milch in „Die Rohkosttherapie“ von GC Burger Heyne Ratgeben 1985
- Milk and the cancer Connection. Hans R. Larsen in Well Being Journal Vol 10, No2Spring 2001
- Macht Kuhmilch krank? Wolfgang Spiller, Waldthausen 1995
- Katalyse: Kinderernährung. Kiepenheuer & Witsch Neuauflage August 2002
- Copyright: Dr. Eleonore Procházka An der Düne 20 25997 Hörnum / Sylt