

Der Murks mit der Milch

„Milch enthält besonders viel Calcium und schützt dadurch vor Osteoporose.“ So lautet seit Jahrzehnten das Argument der Milchwirtschaft. Doch in dem Satz stecken zwei gravierende Missverständnisse. Erstens gibt es viel reichhaltigere Calcium-Quellen. Und zweitens sind mehr Vitalstoffe erforderlich, um sich vor Osteoporose wirksam zu schützen. Der Gesundheitseffekt von Milch wird völlig überschätzt. Experten sind sogar der Meinung, dass uns Milch krank macht.

Jährlich trinkt jeder Deutsche durchschnittlich 50 bis 60 Liter Kuhmilch. Hinzu kommen Milchprodukte wie Joghurt, Butter, Käse, Eis und vieles mehr. Die meisten halten diesen Verbrauch für völlig in Ordnung. Denn seit unserer Kindheit suggeriert uns die Werbung, dass Milch sehr wichtig für unsere Gesundheit ist. Die Lobbyarbeit macht auch vor Schulen nicht halt. Sogar mit EU-Förderprogrammen wird dafür gesorgt, dass Milch und Milchprodukte in Schulkantinen als gesund verkauft werden.

Kaum jemand macht sich Gedanken, wie es die Milchindustrie schafft, diese enorme Nachfrage zu decken und wie es heute um die Qualität der Milch steht. Denn würde bekannt werden, wie aus einer Mutterkuh eine Turbokuh wird, würde sich die Mehrheit der Konsumenten schockiert abwenden und lieber zu Bio-Milch oder pflanzlichen Alternativen greifen.

Die Kuh als Hochleistungstier

Die Milch kommt von Mutterkühen, die gerade schwanger sind oder ein Kalb geboren haben. Wobei ein Kälbchen bereits nach wenigen Tagen von seiner Mutter getrennt und mit billiger Ersatzmilch abgespeist wird. Ist das Kälbchen eine Kuh, droht ihm übrigens ebenfalls das Schicksal seiner Mutter. Ist es männlich, wird es nach ein paar Wochen Mast geschlachtet.

Um an die Milch zu kommen, wird dafür gesorgt, dass eine Milchkuh – bis auf zwei Monate im Jahr – ständig schwanger ist! Damit die Kühe diese Leistung erbringen können, werden sie speziell gezüchtet. Ein Grund warum die Milchindustrie ihre Produktion in den vergangenen 50 Jahren vervielfachen konnte:

Milchproduktion 1960: 640 Liter pro Jahr pro Milchkuh

Milchproduktion 2014: 5.000 bis 10.000 Liter pro Jahr pro Milchkuh

Ein anderer Faktor ist Hochleistungsfutter. Die Milchkuh bekommt also nicht nur Gras, (gentechnisch veränderten) Mais und Krafffutter, sondern auch eine besondere Form von Eiweiß.

Für die Gesundheit einer Milchkuh wäre es wichtig, dass sie bequeme Liegeflächen, frische Luft, wenig „Stress“ und mehr Grün- statt Krafffutter bekommt. Doch das hängt vom Züchter ab. Man kann davon ausgehen, dass es nicht ins Konzept eines Billiganbieters passt, einen höheren Aufwand als nötig zu betreiben. Turbokühe leben in der Regel nur fünf Jahre und dienen dem einzigen Zweck, möglichst viel Milch zu geben. Doch bei diesem Dauereinsatz entstehen Krankheiten wie zum Beispiel Euterentzündungen. Die werden mit Antibiotika behandelt und das kann wiederum in die Milch gelangen.

Der Milch mangelt es an Nährstoffen

Im Supermarktregal finden wir in der Regel drei Sorten Milch:

- Frischmilch: Dieser Name ist irreführend, denn von „frisch“ kann keine Rede sein. Rohmilch wäre frisch, doch sie lässt sich nicht lagern. Was wir im Supermarkt finden, ist pasteurisierte Milch. Sie wurde für eine Dauer von 15 Sekunden auf 70 bis 75 Grad erhitzt. Dabei gehen bis zu zehn Prozent der Vitamine verloren. Ungeöffnet ist dieses Produkt dann bis zu 10 Tage haltbar.
- ESL-Milch: Sie ist doppelt so lang haltbar (ESL = extended shelf life) mittels einer weiteren kurzen Erhitzung auf 127 Grad oder der Mikrofiltration. Ihr Vitamingehalt liegt ebenfalls bei zehn Prozent, doch sie ist länger haltbar als pasteurisierte Milch.
- H-Milch ist ultrahocherhitzt: Das „h“ steht für die lange Haltbarkeit – immerhin drei Monate. Dazu wird die Milch zwei bis acht Sekunden auf 135 Grad Celsius erhitzt. Ein Fünftel der Vitamine gehen dabei verloren.

In dem Buch „Der Murks mit der Milch“ lieferten Dr. med. Max Otto Bruker und Dr. phil. Mathias Jung schon vor 20 Jahren zahlreiche Fakten über die zweifelhafte Qualität der Milch, die wir im Supermarkt kaufen. Wer den Weg vom Lebensmittel zum Industrieprodukt genauer nachvollziehen will, dem werden mit dieser Lektüre die Augen geöffnet.

Warum macht Milch krank?

Der Mythos von der gesunden Milch hält sich hartnäckig. Doch nur weil etwas oft wiederholt wird, heißt es noch lange nicht, dass es wahr ist: Frau Dr. Granmaa Davaasambu von der Harvard University stammt gebürtig aus der Mongolei. Welche Qualität eine gute Milch haben muss, weiß sie noch aus ihrer Kindheit. Mit ihren Kollegen untersuchte sie Milch aus Großbetrieben. Dort werden die Kühe an 300 Tagen im Jahr gemolken, auch während der Schwangerschaft. Die Wissenschaftlerin betont, dass die Milch, die wir heute trinken, nicht das perfekte Lebensmittel der Natur ist. Außerdem fand sie heraus, dass Kuhmilch gefährlich hohe Werte an Östronsulfat enthält. Dabei handelt es sich um eine Östrogen-Verbindung, die mit **Hoden-, Prostata und Brustkrebs** in Verbindung gebracht wird.

Dies bestätigten auch andere Forscher. Der hohe Gehalt von Östrogenen, doch auch Progesteron, hängt damit zusammen, dass den Kühen bereits vor der Geburt ihres Kälbchens die Milch genommen wird. Für uns hat das gravierende Folgen: In amerikanischen und japanischen Studien wurde der Zusammenhang von Ernährung und das Auftreten bestimmter Krebsarten untersucht. Dabei wurde festgestellt, dass die hormonabhängigen Krebsarten durchaus vermehrt auftreten, wenn viel Milch verzehrt wird. Auch andere Wissenschaftler vermuten, dass tierische Nahrungsmittel diese Krebsarten generell begünstigen.

Darüber hinaus erhöht Milch das Risiko an **Diabetes mellitus Typ 1** zu erkranken – vor allem bei Kindern. Verantwortlich dafür ist das in der Milch enthaltene A1 Beta-Casein. Es stört das Gleichgewicht im Darm und kann zum Ausbruch von Diabetes führen.

Laktoseintoleranz

75 % der Weltbevölkerung vertragen den Milchzucker nicht. Ihnen fehlt das Enzym „Laktase“, das für die Aufspaltung des Milchzuckers notwendig ist. Aufgrund der ungenügenden Verdauung kommt es zu Beschwerden wie: Bauchweh, Übelkeit, Durchfall. Oder sie fühlen sich nach dem Verzehr von Milchprodukten einfach matt. Dies sind die diagnostizierten Fälle, doch womöglich wird Milch von noch viel mehr Menschen nicht gut vertragen. Denn interessanterweise reduzieren sich viele Symptome, wenn auf Kuhmilch verzichtet wird.

Es besserten sich: Verdauungsprobleme, Reizdarmsyndrom, Migräne, Allergien, Hautausschlag, Akne, Neurodermitis und sogar Infektionen der Nasennebenhöhlen und der Ohren. Diese haben mit unserer Abwehr zu tun und der größte Teil des Immunsystems sitzt im Darm.

Antibiotika in Kuhmilch

Weltweit nimmt die Anzahl der Antibiotika-Resistenzen zu. Hauptgrund: Einsatz von Breitband-Antibiotika in der Humanmedizin und Landwirtschaft. Die Milchkuh bekommt Antibiotika, wenn ihr Euter oder andere Körperstellen entzündet sind. Manche Tiere erhalten es auch als Bestandteil eines Medikaments, das den Energiehaushalt der Tiere regulieren soll. Das Antibiotikum war als Futterzusatz eigentlich verboten. Nun hat es die EU als Bestandteil dieses Pharmaprodukts dennoch erlaubt.

Doch was macht es mit unserer Gesundheit, wenn die Milchkühe nun viel öfter Antibiotika bekommen? Vielen Menschen war es bis dato gar nicht bewusst, dass sich überhaupt Antibiotikarückstände in ihrer „frischen“ Milch befinden könnten. Eines ist sicher: Unter diesen Umständen wird sich das globale Problem der Antibiotika-Resistenzen erhöhen. Es ist kein Zufall, dass die Ärzte-Zeitung im März diesen Jahres meldete, dass wir jährlich 30.000 Tote in deutschen Krankenhäusern durch Klinikinfektionen zu verzeichnen haben. Offenbar ist das zentrale Problem vor allem die Antibiotika-Resistenzen. Denn wenn die Antibiotika bei Infekten nicht mehr helfen, sieht es nicht so gut aus für den Patienten. Es liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen darauf zu achten, dass er keine Lebensmittel verzehrt, in denen sich Antibiotika-Rückstände befinden könnten.

Milch ist unwichtig für die Knochen

Das größte Ammenmärchen aller Zeiten ist, dass Kuhmilch aufgrund des Calcium-Gehaltes eine sehr wichtige Unterstützung für das gesunde Knochenwachstum ist. Denn zunächst einmal ist es so, dass Milch den Körper übersäuert. Das versucht er wiederum auszugleichen, indem er aus den Mineralstoffdepots der Knochen und Zähne Mineralstoffe zum Puffern der Säuren entzieht. Die Folge ist nicht eine Verbesserung der Knochen- und Zahngesundheit, sondern ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche und Osteoporose.

Generell scheinen pflanzliche Produkte eine bessere Wirkung auf unsere Gesundheit zu haben als tierische. Im American Journal of Clinical Nutrition wurde 2001 eine Studie veröffentlicht: Untersucht wurden ältere Frauen und der Einfluss von tierischem Eiweiß und pflanzlichem Eiweiß auf die Knochendichte. Dabei zeigte sich, dass ein hoher Konsum von tierischem Eiweiß die Neigung zu Knochenabbau und Hüftfrakturen erhöht. Die Frauen, die pflanzliches Eiweiß verzehrten, hatten diese Probleme nicht.

Wie können wir unseren Calcium-Bedarf auf gesündere Art decken?

Calcium ist in vielen Lebensmitteln enthalten, vor allem in grünen Gemüsesorten wie Brokkoli, Grünkohl, grüne Bohnen, Spargel, Fenchel und Rucola. Oder in Nüssen wie Hasel-, Paranüsse, Mandeln oder Pistazien. Mit Hilfe eines Hochleistungsmixers (z. B. Bianco Puro) lässt sich auch aus Nüssen eine leckere Milch zubereiten. Leinsamen- und Sesamsamen sowie Sonnenblumenkerne sind ebenfalls eine gute Calcium-Quelle. Auch in einigen Obstsorten steckt viel von diesem wertvollen Mineral, zum Beispiel: frische und getrocknete Feigen, getrocknete Datteln, Hagebutten (als Konfitüre etc.), Rosinen und Korinthen, getrocknete Aprikosen (ungeschwefelt), grüne und schwarze, marinierte Oliven.

Die effektivste Art sich täglich mit ausreichend Calcium zu versorgen und etwas für die Knochengesundheit zu tun, ist allerdings der Verzehr von schwarzem Sesam: Sesam kennen wir von den Frühstückbrötchen. Er ist hell und schmeckt nussig. Dieser Sesam hat eine sogenannte „Ur-Form“ und das ist schwarzer Sesam. Er ist deutlich nährstoffreicher. Durch die beiden Aminosäuren Cystein und Methionin verfügt er über hochwertiges, pflanzliches Eiweiß. Außerdem liefert er Eisen, Zink, Selen, die Vitamine A, B₁, B₂, B₃ und E. Und für die Knochengesundheit ist er sehr zuträglich, weil er nicht nur extrem viel Calcium (2170 mg pro 100 g) enthält, sondern auch Magnesium (519 mg pro 100 g). Beide Mineralstoffe sind wichtig für die Knochengesundheit

und sollten immer zugeführt werden, wenn es um den Schutz vor Osteoporose geht. Denn Calcium kann nur richtig verwertet werden, wenn der Körper über genügend Magnesium verfügt. Viele Menschen haben jedoch einen Magnesium-Mangel ohne es zu ahnen.

Zur Unterstützung der Knochengesundheit empfehlen Experten die beiden Mineralstoffe in einem Verhältnis von 2:1 aufzunehmen, also doppelt so viel Calcium wie Magnesium. Schwarzer Sesam ist deswegen so ideal für die Gesundheitsprophylaxe, weil er diese Mineralstoffe bereits in einem optimalen Verhältnis liefert.

Speziell zur Vorsorge von Osteoporose und zur Stärkung der Knochengesundheit sind außerdem die Vitamine D3 und Vitamin K2 (MK 7) erforderlich. Frauen ab 40 Jahren tun gut daran, rechtzeitig ihre Grundversorgung mit den aufgeführten Vitalstoffen zu sichern. Alle Nährstoffe unterstützen darüber hinaus viele weitere Stoffwechselprozesse.

Leckere, pflanzliche Alternativen zu Kuhmilch

Wenn es lediglich darum geht, gesündere Alternativen zur Kuhmilch zu finden, finden Sie im Bioladen reichhaltige Auswahl:

1. Dinkelmilch
2. Hafermilch
3. Mandelmilch
4. Nussmilch, z. B. Macademia
5. Kokosmilch
6. Kokoswasser
7. Reismilch

Alle Produkte sind laktosefrei. Es sollte allerdings darauf geachtet werden, dass kein Zucker zugesetzt wurde. Mit Hilfe eines Hochleistungs-Mixers können Sie die Milch aus Nüssen auch selbst herstellen.

Vor einigen Jahren wurden ernährungsbewussten Menschen Produkte aus Bio-Soja als veganer Milchersatz angeboten. Mittlerweile sehen das viele kritisch. Soja ist besser verdaulich, wenn es fermentiert ist. Daher sollten Sojasahne oder Sojamilch nicht im Übermaß verzehrt werden.

Die wichtigsten Fakten auf einen Blick:

1. Die Milch aus dem Supermarkt ist ein Industrieprodukt und so unnatürlich, dass sie mit Fertignahrung vergleichbar ist.
2. Sie ist sehr kalorienreich. Ein Glas (200 ml) 3,5%iger Vollmilch enthält mehr Kalorien als eine Brezel, eine Banane, ein Putenschnitzel (100 g) oder ein Ei.
3. Milch übersäuert unseren Körper.
4. Es können Antibiotika-Rückstände enthalten sein. Möglicherweise nimmt der Gehalt an Antibiotika in den nächsten Jahren sogar noch zu.
5. Dieses Genussmittel kann die Entstehung hormonabhängige Krebsarten begünstigen.
6. Kuhmilchallergie gehört zu den häufigsten Nahrungsmittelallergien.
7. Calcium allein schützt nicht vor Osteoporose. Es muss immer in Verbindung mit Magnesium verzehrt werden. Für eine gute Magnesium-Aufnahme ist Vitamin D3 wichtig.
8. Besonders Frauen in den Wechseljahren sollten zusätzlich Vitamin K2 zuführen, um sich vor Osteoporose zu schützen. K2 sorgt dafür, dass Calcium in die Knochen gelangt und nicht die Arterien verkalkt.
9. Um den Körper mit ausreichend Calcium zu versorgen, bieten sich viele vegane Quellen an. Die effektivste Art die Grundversorgung mit Calcium (und Magnesium im optimierten Verhältnis) zu sichern, ist schwarzer Sesam.

10. Die Art und Weise der heutigen Milchherstellung bedeutet für die Mutterkühe eine Qual. Mit jedem Liter konventionelle Milch, den wir trinken, tolerieren wir diese intensive Tierhaltung.

Abgesehen von den gesundheitlichen Risiken ist der Verzehr von Milch und Milchprodukten ethisch nicht vertretbar.

Für den Stoffwechsel ist es viel wertvoller pflanzliche Milch und Calcium aus veganen Quellen zu verzehren. Dadurch verbessert sich im Übrigen auch das geistige Wohlbefinden, denn Darm und Gehirn sind durch zahlreiche Nervenbahnen miteinander verbunden.

Grundsätzlich sollten wir mehr auf die Qualität unserer Lebensmittel achten. Je unnatürlicher das Produkt ist, desto größer die Gefahr, dass Stoffe enthalten sind, die uns nicht gut tun – und durch die Blut-Hirn-Schranke sogar ins Gehirn wandern. Von diesen Hintergründen erfahren wir oft erst durch kritische Medien. Bis dahin haben wir und unsere Kinder schon mehr davon konsumiert, als uns recht sein dürfte.