

Die Milch

Mythos Milch

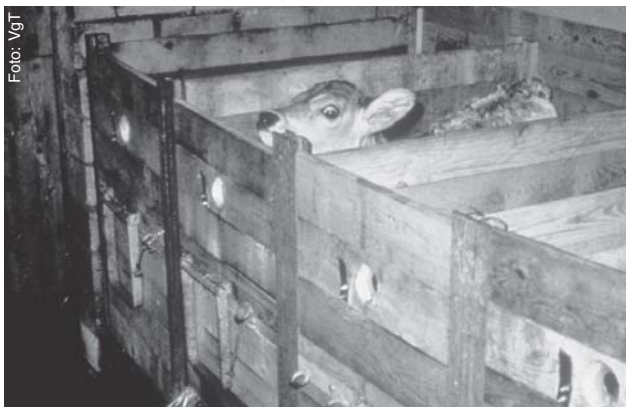
Die Milch ist von vielerlei Mythen umgeben: «Ohne Milch zu wenig Kalzium», «Jedes Kind braucht (Kuh-)Milch», «Milch ist gesund» usw. Erst auf den zweiten Blick merkt man, dass dies nicht den Tatsachen entspricht, sondern dass diese Vorurteile auf die massiven Werbeaufwendungen der Milchindustrie in den letzten Jahrzehnten zurückzuführen sind. Bedenkt man, dass pro Jahr in der Schweiz 3'900'000'000 kg (= 3,9 Millionen Tonnen) Milch produziert werden, so versteht man die Anstrengungen der Milchlobby. Ob gesund oder nicht: Die Milch muss (subventioniert und) konsumiert werden!

Naturgesetze

In der Natur ist es nicht vorgesehen, dass ein Tier (oder der Mensch) artfremde Milch konsumiert. Zudem ist der Mensch das einzige Lebewesen, das sich noch im Erwachsenenalter nicht von der Milch trennen kann. Er hält ein solches naturwidriges Verhalten sogar für lebensnotwendig!

Eine Kuh muss gekalbt haben, bevor sie Milch geben kann. Um einen möglichst grossen Profit aus den Milchkühen herauszuholen, werden sie jährlich (künstlich) besamt und während der Trächtigkeit bis wenige Wochen vor der nächsten Geburt weiter gemolken.

Was geschieht mit den unzähligen Kälbern? Fast alle entreisst man ihrer Mutter bereits kurz nach der Geburt. Die Kühe sind danach tagelang unruhig, muhen und suchen nach ihrem



Von der Mutter (Milchkuh) getrenntes Kalb in einer Kälberbox. Damit wir zur Milch seiner Mutter kommen.

Kälbchen, da die Bindung der Mutterkuh zu ihrem Kalb sehr stark ist. Alle männlichen und die meisten der weiblichen Kälber werden für zartes Kalbfleisch getötet. Jährlich: 300'000! Die «Milchleistung» der Kühe wurde, vor allem in den letzten Jahrzehnten, stark gesteigert. Heute ist man bereits bei weit über 5000 Liter Milch pro Jahr angelangt.¹ Dies führt zu vielen gesundheitlichen Problemen bei den Kühen (insbesondere Euterentzündungen). Auch die Zusammensetzung der Milch wurde durch die Züchtung der heutigen «Hochleistungsmilchmaschinen» (leider werden die Kühe immer mehr als solche behandelt) stark in Mitleidenschaft gezogen.

Nach wenigen Jahren nimmt die Milchleistung der Kühe so stark ab, dass sie aus wirtschaftlichen Gründen geschlachtet werden.

Veganernährung

All dies könnte durch eine rein pflanzliche (=vegane) Ernährungsweise vermieden werden. Die Millionen Veganer, die nie tierische Produkte konsumieren, beweisen, dass dies, im Gegensatz zur Propagandameinung der Milchlobby, möglich ist. Der Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Claus Leitzmann von der Justus-Liebig-Universität in Giessen schreibt dazu:

«Studien mit Veganern, die weltweit, aber auch von uns durchgeführt wurden, zeigen, dass Veganer im Durchschnitt deutlich gesünder sind als die allgemeine Bevölkerung. Körpergewicht, Blutdruck, Blutfett- und Cholesterinwerte, Nierenfunktion sowie Gesundheitsstatus allgemein liegen häufiger im Normalbereich.

Neben diesen positiven Aspekten bewirkt die vegane Ernährungsweise gleichzeitig, dass die Umwelt weniger zerstört wird (Gülle und Methan durch Tierhaltung), dass die so genannten Entwicklungsländer eigenständiger werden (kein Import von Futtermitteln) und dass Tiere artgerecht behandelt werden. Dadurch werden Tierzucht, Tierhaltung, Tiertransporte und Tierversuche vermindert und

könnten teilweise ganz entfallen. Wenn alle Menschen vegan leben würden, sähe es besser um die Gesundheit der Menschen, der Umwelt und der Gesellschaft aus. Es gilt, dieses Potential zu nutzen.»

Konzentration der Gifte

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 5-mal soviel.² 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 aufsummieren, je mehr Fleisch (inkl. Geflügel und Fisch), Eier und Milch(-produkte) die Mutter konsumiert hat.³ 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 Vergiftung der Muttermilch von vegan lebenden Müttern 35-mal tiefer als diejenige des Durchschnitts)!⁴ 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 oder Fleisch zu sich nimmt. Ausserdem werden durch diese Verkürzung der Nahrungskette auch Nahrungsmittel, Land und Energie eingespart.

Weiterführende Literatur:

- * Dies ist die gekürzte Fassung der Milchschrift der SVV. Die komplette Schrift (und andere Infos) können bei der SVV bestellt werden (bitte Briefmarken für Druckkosten beilegen).
- * Maria Rollinger: Milch besser nicht, 349 Seiten, Jou-Verlag, ISBN 3-00-013125-6, Fr. 39.–. Umfangreichstes deutschsprachiges Buch zu allen Bereichen der Milch. Viele wissenschaftliche (kritische) Fakten. In der Schweiz bei der SVV erhältlich.
- * Robbins, John: Food Revolution, Hans Nietsch Verlag, 2003, ISBN 3-934647-50-2, Fr. 33.60. Zeigt viele negativen Auswirkungen einer fleisch- und milchorientierten Ernährung auf. Schwerpunkt: Gesundheit mit umfangreichen wissenschaftlichen Quellenangaben.
- * Dr. Gill Langley: Vegane Ernährung, 240 Seiten, Echo-Verlag, ISBN 3-926914-33-5, 1999, Fr. 20.–. Eine gute Zusammenfassung sehr vieler medizinischer Studien über die vegane Ernährung. Mit der umfangreichsten Quellen-sammlung zu diesem Thema, inkl. Hinweise auf weiterführende Literatur.
- * Frank A. Oski, M.D.: Don't Drink Your Milk! New Frightening Medical Facts About the World's most Overrated Nutrient, 92 S., Teach Services, New York, ISBN 0-945383-34-7. Zusammenstellung der medizinischen Fakten gegen die Milch, in allg. verständlichem Englisch.
- * R. Moll/W. Spiller: Schachmatt den Allergien, Schnitzer, 1994, ISBN 3-922894-34-8, Fr. 26.80. Zeigt Zusammenhang zum Milchkonsum.
- * W. Spiller: Macht Kuhmilch krank?, Waldthausen, 1995, ISBN 3-89526-001-0, Fr. 29.80.
- * Dr. med. M. O. Bruker & Dr. phil. Mathias Jung: Der Murks mit der Milch, 240 Seiten, emu-Verlag, ISBN 3-89189-045-1, Fr. 24.80. Stellt die Lügen der «Milchmafia» bloss.



Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV), CH-9315 Neukirch-Egnach
E-Mail: svv@vegetarismus.ch – Internet: <http://vegetarismus.ch>
Informationen zum Thema Vegetarismus sind erhältlich beim Sekretariat der SVV:
Vegi-Büro, Bahnhofstr. 52, CH-9315 Neukirch, Tel.: 071 / 477 33 77, Fax: 477 33 78



¹ Durchschnittliche Milchleistung einer Schweizer Kuh pro Jahr: 1980: 4180 kg; 1995: 5153 kg; 1998: 5350 kg

² Lewis Regenstien: *How to Survive in America the Poisoned*, Acropolis Books, 1982, Seite 103

³ *Environmental Quality – 1975*, the Sixth Annual Report of the Council on Environmental Quality, Washington D.C., Dec. 1975, Seite 375.

⁴ New England Journal of Medicine, 26. März 1981