

Die Milch – ein Lebensmittel?

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 den massiven Werbeaufwendungen der Milchindustrie in den letzten Jahrzehnten zu verdanken sind. Bedenkt man, dass pro Jahr in der Schweiz rund 3'900'000'000 kg (= 3,9 Millionen Tonnen für 1998) Milch produziert werden, so versteht man die Anstrengungen der Milchlobby. Ob gesund oder nicht: Die Milch muss (subventioniert und) konsumiert werden!

Dieser Text enthält keine neuen Fakten, sondern versucht einen Überblick, über bekanntes Wissen zum Thema Milch zu geben, das von der Werbung verschwiegen wird.

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!

Die Milch jeder Säugetierart ist nicht nur speziell auf die Bedürfnisse des Säuglingsalters der eigenen Nachkommen zugeschnitten sondern passt sich sogar der Entwicklung des Säuglings in den ersten Lebensmonaten an. Das heisst, in den ersten sechs bis neun Lebensmonaten eines Säuglings hat die art eigene Muttermilch die ideale Zusammensetzung, da nur sie sich den sich stark ändernden Bedürfnissen des Säuglings automatisch anpasst. Dies lässt sich weder durch eine artfremde Einheitsmilch noch durch ein Produkt der Nahrungsmittelindustrie ersetzen.

Für den menschlichen Organismus ist Tiermilch ein Fremdstoff, gegen den er sich oft mit Allergien und Erkrankungen wehrt. Die Allergien werden jedoch meist nicht mit dem Verzehr von Milchprodukten in Zusammenhang gebracht und deshalb oft als unheilbar angesehen.

Tiermilch ist in seiner Zusammensetzung ganz auf das Wachstum des art eigenen Jungtieres abgestimmt. Als Beispiel betrachten wir zuerst den Eiweissgehalt der Milch: Je schneller ein Tierkind

sein Gewicht verdoppelt, um so höher ist der Milcheiweissgehalt seiner Muttermilch.

Einige Beispiele:

Kaninchenmilch enthält 10,4% Eiweiss, Gewichtsverdopplung in 6 Tagen; Katzenmilch 7%, 9 Tage; Kuhmilch 3,3%, 47 Tage; menschliche Muttermilch 1,2%, 180 Tage¹. Innerhalb des ersten Jahres kann ein Kalb bis zu mehreren hundert Kilo schwer werden, welche Menschenmutter erwartet das von ihrem Kind?

Zusammensetzung verschiedener Milcharten:

100g Milch einer:	Frau:	Kuh:	Ziege:	Schaf:
Eiweiss	[g] 1,2 3,3 3,7 5,3
Fett	[g] 3,7 3,8 3,9 6,3
Natrium	[mg] 15 48 42 30
Kalium	[mg] 53 157 177 182
Calcium	[mg] 31 120 123 183
Phosphor	[mg] 15 92 103 115
Magnesium ..	[mg] 4 12 13 11
Vitamin C	[mg] 4 2 2 4

Die Kuhmilch ist genau auf das Bedürfnis des Kalbes abgestimmt: Schnelles Wachstum, starker Knochenbau, jedoch mässige Gehirnentwicklung. Wegen des schnellen Wachstums des Kalbes, enthält die Kuhmilch vier bis fünf mal mehr Kalzium als die Frauenmilch. Die Kuhmilch enthält im Schnitt um einige Male mehr Mineralstoffe und Eiweiss. Dies ermöglicht das schnelle Wachstum des Kalbes, was in freier Natur überlebensnotwendig wäre, um möglichst bald mit der Herde vor Raubtieren flüchten zu können.

Beim Menschenkind hingegen ist die Ausgangslage völlig anders. Es wird lange von der Mutter herumgetragen und benötigt deshalb nicht in erster Linie ein schnell wachsendes Skelett (Kalzium), sondern konzentriert sich in den ersten Le-



Durch künstliche Besamung eine Seltenheit geworden: Der Stier.

bensjahren vor allem auf die Gehirnentwicklung. Deshalb enthält die menschliche Muttermilch fast doppelt soviel Milchzucker wie die Kuhmilch. Der Milchzucker (Laktose) ist notwendig, damit der Körper Myelin herstellen kann. Dieses wiederum wird dazu benötigt, um die im vollen Wachstum befindlichen Nervenfasern schützend zu umhüllen. Zuwenig Laktose kann demnach die Entwicklung des Nervensystems und des Gehirns beeinträchtigen.

Dieses Beispiel soll nur aufzeigen, dass Milch eben nicht gleich Milch ist. Die Zusammensetzung der Milch ist ebenso individuell, wie die Bedürfnisse der einzelnen Tierarten.

Eine Kuh muss gekalbt haben, bevor sie Milch geben kann. Um einen möglichst grossen Profit aus den Milchkühen herauszupressen, werden sie jährlich (künstlich) besamt und während der Trächtigkeit bis wenige Wochen vor der nächsten Geburt weiter gemolken. Selbst die Geburt des Kalbes wird bei den heutigen Hochleistungsrassen immer problematischer.

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 Kälbchen, da die Bindung der Mutterkuh zu ihrem Kalb sehr stark ist. Alle männlichen und die meisten der weiblichen Kälbchen werden für zartes Kalbfleisch getötet.

Alleine in der Schweiz werden jährlich 300'000 Kälber im Alter von 3 bis 4 Monaten getötet!²

Die «Milchleistung» der Kühe wurde, vor allem in den letzten Jahrzehnten, stark gesteigert. 1998 ist man bei durchschnittlich 5350 kg Milch pro Jahr gelangt. 1980 waren es erst 4180 kg. Dies führt zu vielen Krankheiten bei den Kühen (insbesondere Euterentzündungen), die meist medikamentös behandelt werden müssen. Auch die Zu-



Foto: VgT

Von der Mutter getrenntes Kalb in einer Kälberbox.



Foto: VgT

Kälber in ihren körpergrossen Boxen.

sammensetzung 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 müssen.

Milch aus artgerechter Tierhaltung (Biomilch):

Vielfach wird angenommen, dass man durch den Kauf von biologischer Milch, statt der konventionell produzierten, das Problem der Milchproduktion aus der Welt schaffen könnte. Dabei wird jedoch vergessen, dass auch den Kühen von Bio-Bauern die oben erwähnten Leiden zugefügt werden. Auch die «Bio-Milch» kommt meist von Kühen, die so hoch gezüchtet sind, dass sie sehr krankheitsanfällig sind und durch die Zuchtauswahl gezwungen sind, unnatürlich viel Milch zu geben. Damit ein Biobauer wirtschaftlich überleben kann, muss auch er seine Kühe jährlich (künstlich) besamen lassen, da sonst die Milchleistung der Kuh abnehmen würde und er ausserdem auf die Mehreinnahmen durch das Kalbfleisch angewiesen ist.

Auch die «glücklichen» Kälber eines Bio-Bauern werden meist schon in den ersten Stunden nach ihrer Geburt von ihrer Mutter getrennt. Das Kalb wird entweder selbst aufgezogen und wenige Monate später getötet und als Bio-Kalbfleisch auf den Markt gebracht oder direkt an einen konventionellen Kälbermastbetrieb verkauft. In solchen konventionellen Kälbermastbetrieben werden auch diese «Bio-Kälber» in Einzelhaft³ mit unnatürlichem Futter gemästet und nach dem kurzen, ein-

tönigen und leidvollen Leben geschlachtet. Das Futter enthält oft kein Eisen, damit das Kalbfleisch so bleich bleibt, wie es die Konsumenten verlangen. Dies führt natürlich bei den Kälbern zu Eisenmangel (Anämie), der sich vor allem dadurch äussert, dass sie alles versuchen, um ihr starkes Verlangen nach Eisen zu stillen. Sie würden sogar ihren eigenen Urin trinken, um an das bisschen Eisen darin zu kommen, doch selbst dies ist ihnen verwehrt. Dazu werden sie in so engen Boxen gehalten, dass sie sich nicht einmal umdrehen können. Selbst das Belecken von Eisenstangen in ihrem «Gefängnis» wird ihnen mit Plastikabdeckungen verunmöglicht.

Gesundheitliche Aspekte der Milch

Die heutige Milch ist mitverantwortlich für ernsthafte, gesundheitliche Probleme der Konsumenten der Milch⁴ und Milchprodukten. Sie gehört auch zu den bekanntesten allergieauslösenden



Quelle der Gesundheit?

Nahrungsmitteln.⁵ Trotz dieser Tatsache behaupten die Vertreter der Milchwirtschaft immer noch, dass die Milch ein unverzichtbarer Teil der menschlichen Ernährung darstelle. Wenn dem wirklich so wäre, müssten alle Menschen, die sich rein pflanzlich (=vegan) ernähren, längst tot oder zumindest erkrankt sein. Erstaunlicherweise sind vegan lebende Menschen jedoch (mindestens) ebenso gesund wie Menschen, die sich von tierischen Produkten ernähren.⁶ Der Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Claus Leitzmann von der Justus-Liebig-Universität in Giessen, formuliert dies folgendermassen:

«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 veganische Ernährungsweise gleichzeitig, dass die Umwelt weniger zerstört wird (Gülle und Methan durch Tierhaltung), dass die sog. 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 veganisch leben würden, sähe es besser um die Gesundheit der Menschen, der Umwelt und der Gesellschaft aus. Es gilt, dieses Potential zu nutzen.»

Es gibt bereits einige Krankheiten, die auch bei der konventionellen Schulmedizin in Verdacht stehen, durch den Milchkonsum mitverursacht zu werden. Darunter zählt man z.B.: verschiedene Herzerkrankungen⁷, Grauen Star⁸ (nur wenn eine Milchunverträglichkeit vor liegt), Neurodermitis⁹ (=Juckflechte, chronisches Hautleiden), Prostata- und Nierenkrebs¹⁰, Parkinson¹¹, Diabetes¹² (vor allem wenn Säuglinge Kuhmilch bekommen), ...
Weshalb hat die Milch solch gravierende gesundheitliche Nachteile?

Viele Krankheiten, die im Zusammenhang mit dem Milchkonsum stehen, haben mit dem menschlichen Immunsystem zu tun. Das Immunsystem bemüht sich, das artfremde tierische Eiweiss, das von der Kuhmilch stammt, im Körper «unschädlich» zu machen. Dies wird ihm jedoch dadurch sehr erschwert, dass jede Kuh ihr eigenes, mit dem anderer Kühe nicht vollständig identisches Milcheiweiss produziert.¹³ Die vielen leicht unterschiedlichen Eiweissmoleküle der verschiedenen Kühe werden spätestens in den Molkereien miteinander vermischt. Hinzu kommt, dass durch die zusätzliche Verarbeitung der Milch (insbesondere durch Homogenisierung und Erhitzung) die Struktur der Milchbestandteile zusätzlich auf unnatürliche Weise verändert wird. Das Immunsystem hat sich deshalb bei Milchtrinkern nicht bloss auf wenige bestimmte artfremde Eiweisse zu konzentrieren, sondern muss gleichzeitig mit sehr vielen verschiedenen Eiweissen fertig werden. Bei empfindlichen Personen wie z.B. Säuglingen führt dies oft zu sofortigen Reaktionen wie z.B. Hautausschlägen (Neurodermitis), Schwellungen der

Lymphknoten, u. a..

Weniger empfindliche Personen belasten durch einen fortwährenden Milchkonsum ihr Immunsystem, das dadurch unnötig geschwächt wird oder eines Tages sogar autoimmun (=den eigenen Körper angreifend) reagieren kann. Da das Immunsystem für alle Bereiche des Organismus überlebensnotwendig ist, können durch eine Schwächung dieses Systems verschiedenste Krankheiten ausgelöst oder gefördert werden.

Im Buch «Schachmatt den Allergien» wird dies sehr deutlich ausgedrückt:

«Der Verzicht auf Milch und Milchprodukte oder generell auf tierisches Eiweiss ist also im Säuglings- und Kleinkindalter sowie für Erwachsene ein absolutes Muss, um Allergien sinnvoll zu behandeln und um eine gute Prophylaxe zu betreiben. Ansonsten wird es nicht verwunderlich sein, dass immer mehr Menschen schon immer früher an Allergien und anderen Krankheiten leiden werden. Nicht nur Allergiker, sondern auch Stillende und Schwangere sollten auf Milch- und Milchprodukte verzichten, um eine sinnvolle Prophylaxe zu betreiben.»¹⁴

Ein weiterer Aspekt: Mit der Entwicklung der ersten Zähne stellt sich der Verdauungstrakt des Menschen langsam von der Muttermilch auf feste Nahrung um. Dies ist weiter nicht verwunderlich, da der Mensch nicht sein ganzes Leben lang ein Säugling bleibt und somit das Verdauen von Milch im Erwachsenenalter nicht mehr notwendig ist. Es kommt deshalb häufig vor, dass Erwachsene kaum noch über das Enzym Laktase verfügen, das notwendig ist, um den Milchzucker (Laktose) überhaupt verdauen zu können. Dies ist zwar völlig natürlich, hat aber gesundheitliche Konsequenzen, falls im Erwachsenenalter weiterhin Milch konsumiert wird. Obwohl man über einen Mangel an Laktase im Erwachsenenalter selten bis gar nie etwas hört, ist dies nicht so selten, denn alle Fakten, die gegen das «wertvolle Naturprodukt Milch» sprechen, werden in den Medien nur ungern wiedergegeben. In der Schweiz leiden (oft ohne es zu wissen) rund 17% der Bevölkerung an Laktasemangel. Dies ist im Gegensatz zu anderen Ländern relativ wenig, da ein Schweizer Kind bis ins Erwachsenenalter häufig ununterbrochen Milchprodukte konsumiert. In anderen Ländern sieht es bedeutend anders aus: Indien 50% Laktasemangel, in Japan 85%, in Thailand 90%.¹⁵ Auch die Milchindustrie weiss darüber Bescheid. Sie geht des-

halb immer mehr dazu über, ihren Produkten Bifidusbakterien hinzuzufügen, damit sie leichter verdaut werden können. Woher stammen diese Bakterien ursprünglich? Aus dem Magen von menschlichen Säuglingen!¹⁶ Noch absurder ist dieser Sachverhalt, wenn man bedenkt, dass sich diese Bifidusbakterien nur in der Darmbakterienflora eines Säuglings entwickeln können, wenn er gestillt wird und keine Kuhmilch erhält! Wenn es ums Geschäft geht, findet man immer einen Weg, die Naturgesetze zu überlisten...

Auch das Milchlipothyl ist nicht unproblematisch: Die Kuhmilch enthält einen viel höheren Anteil an gesättigten Fettsäuren als vergleichsweise die menschliche Muttermilch. Dies kann indirekt auch ein Beitrag sein zur Bildung von Arteriosklerose.¹⁷

Viele der oben gemachten Aussagen zum gesundheitlichen Aspekt der Milch sind von Fachleuten umstritten. Manche Folgen des Milchkonsums kann man mit der Schulmedizin (noch) nicht erklären. Bei vielen Dingen bedarf es weiterer Forschungen um definitive Aussagen machen zu können. Eines scheint aber jetzt schon klar: Das ausschliesslich positive Bild der Kuh-Milch, wie es die Milchindustrie immer wieder darstellt, hat mit der Realität kaum etwas zu tun.

Schadstoffbelastung der Milch

Neben den oben 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 5 ½ mal soviel.¹⁸ Es ist auch nicht verwunderlich, 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.¹⁹ 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)!²⁰

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»²¹:

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

Dieses Beispiel ergäbe natürlich mit 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 oder Fleisch zu sich nimmt.

Osteoporose / Kalzium / Eiweiss

Oft wird behauptet, dass der Mensch ohne Milch nicht auskomme, da er das Kalzium zur Vorbeugung von Osteoporose (Knochenschwund) benötige. Da dieses Vorurteil von der Milchwirtschaft in ihrer Milchpropaganda immer wieder aufgegriffen wird, 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 und den meisten Ärzten als wertvolles Getränk für den Knochenaufbau empfohlen. Der Schluss scheint logisch, ob

es allerdings auch zutrifft muss zumindest in Frage gestellt werden.

Die moderne Ernährungsforschung weist 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

«Bei einer vitalstoffreichen Vollwertkost, die ja vegetarisch ist, kann es unmöglich zu einer Osteoporose kommen.»
Dr. med. M. O. Bruker²²

Kalziumverlust in den Knochen wird umso grösser, je mehr tierisches Eiweiss konsumiert wird. Dies ist, im Gegensatz zur oben erwähnten Behauptung, vielfach wissenschaftlich belegt.²³ 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, Finnland, Schweden und Grossbritannien. Die Eskimos, mit der weltweit höchsten Kalziumzufuhr (2000mg/Tag aus Fischknochen) haben eine der höchsten Osteoporoseraten der Welt, da sie zugleich die weltweit eiweissreichste Ernährung (250-400g/Tag) haben!²⁴

Damit wäre auch der Mythos: «Je mehr Eiweiss in der Nahrung, desto besser» widerlegt. Die Kuhmilch enthält fast dreimal soviel Eiweiss wie die menschliche Muttermilch. Wieso sollte ein ausgewachsener Mensch soviel mehr an Eiweiss benötigen, als in seiner stärksten Wachstumsphase, dem Säuglingsalter? Die Eiweissversorgung aus pflanzlichen Nahrungsmitteln ist völlig ausreichend.²⁵ Im Übrigen gibt es kein naturbelassenes Lebensmittel, das nicht mind. 1-2% Eiweiss enthält (also soviel wie in der Muttermilch). Bei einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährungsweise ist ein Eiweissmangel auch ohne tierische Produkte zu konsumieren also kaum möglich.

Auch wegen des Eisens ist der Milchkonsum völlig unnötig. Der Gehalt liegt nämlich nur bei 0,1mg / 100g Milch. Zum Vergleich: Roggenvollkornmehl: 4,0mg; Linsen: 6,9mg; Äpfel: 0,3mg; Sesamsamen 10,0mg (sie enthalten auch sechsmal mehr Kalzium als die Milch).

Ökologische und ökonomische Aspekte der Milch

Zur «Produktion» von einem Liter Milch benötigt man ca. 840 l Wasser, für ein Kilogramm Äpfel nur 40-60 Liter, Weizen: 106 l, Tomaten: 138 l.²⁶ Da die Kuh keine Milchmaschine ist, sondern ein Lebewesen, benötigt 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 Nahrungsmittel-Verschwendung, wenn man die pflanzlichen Nahrungsmittel²⁷ 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 der Bund jährlich die Vieh- und Milchwirtschaft stark subventioniert und sie dadurch finanziell rentabel macht. Die Bundesausgaben der Schweiz für Preis- und Absatzsicherung beliefen sich für 1992 auf 1205.9 Millionen Fr. (für Pflanzenbau nur: 332,1 Millionen Fr.). Hinzu kommen noch zusätzliche 63,8 Millionen für die «Verbesserung» der Tierhaltung und die Tierseuchenbekämpfung. Doch für die Milchwirtschaft reicht dies alles immer noch nicht aus; deshalb gab der Bund 1991 allein für die Milchwirtschaft noch zusätzliche 1339,6 Millionen Fr. aus!²⁸ Dies ist das Geheimnis, wie man aus Nahrungsmittel- und Landverschwendung Geld machen kann. Hierbei wurden jedoch erst die direkten, offensichtlichen Subventionen berücksichtigt. Die Folgekosten durch die Verseuchung des Bodens, des Grundwassers und der Seen durch Überdüngung mit Gülle und die Kosten, die durch die ungesunde Ernährung verursacht werden²⁹, werden auch zum Grossteil vom Bund und somit vom Steuerzahler übernommen (hier kann man zwar die Milchwirtschaft nicht eindeutig von der Fleischwirtschaft trennen, doch sind sie zumindest durch die Kälber so eng

Landwirtschafts-Subventionen Schweiz:

Milchwirtschaft:	1339.6 Mio. Fr. (45%)
Fleischwirtschaft:	1269.7 Mio. Fr. (43%)
Pflanzenbau:	368.0 Mio. Fr. (12%)

miteinander verflochten, dass dies gar nicht nötig ist). Allein für die Osteoporose-Patienten entstehen jährlich volkswirtschaftliche Kosten von rund 1,3 Milliarden Franken!³⁰ Dies sollte eigentlich Grund genug sein allen möglichen Ursachen nach zu gehen.

Alternativen zu Milch und Milchprodukten

In vielen Rezepten lässt sich die Milch durch Soya-Drink, Reisdrink, Kokosmilch oder sogar nur durch Wasser ersetzen. Zur geschmacklichen Abrundung eignet sich dann auch Mandelpurée und Sesampurée. Frischkäse kann durch Tofu oder Samenkäse und Joghurt durch Soyajoghurt ersetzt werden. In Vegankochbüchern findet man auch Rezepte, wie man selbst Ersatzprodukte für alle Milchprodukte wie z.B. Sauerrahm, Joghurt, usw. herstellen kann. Oben wurden nur die einfachsten Möglichkeiten erwähnt. Eine allgemeine Empfehlung ist schwierig abzugeben, da es immer darauf ankommt, weshalb in einem Rezept Milch oder deren Produkte Verwendung finden. Stellen Sie sich deshalb immer die Frage: Weshalb wird bei diesem Rezept Milch oder ein Milchprodukt verwendet? Wird Joghurt z.B. verwendet, um etwas cremiger zu machen (z.B. bei Müsli), kann man statt dessen Mandelpurée oder eine zerdrückte Banane oder etwas frisch gemahlene, in Wasser eingeweichten Hafer verwenden. Hier kann man auch mal etwas geschmacklich Ungewohntes ausprobieren. Die Nahrungsmittelindustrie hat mittlerweile auch diesen Markt entdeckt, es ist deshalb mit einem ständig wachsenden Angebot zu rechnen. Eine Übersicht zu Kuhmilchalternativen kann der Vegi-Info 4/97 entnommen werden.³¹

Grundsätzlich muss jedoch betont werden, dass aus gesundheitlichen Gründen Milch und deren Produkte getrost auch ohne «Ersatz» weggelassen werden können (evtl. unter Berücksichtigung der Vitamin B₁₂-Zufuhr). Die hier erwähnten Ersatzprodukte sollen nur die Umstellung erleichtern und den Gaumen zufriedenstellen. Auch Soya-Produkte sind oft stark verarbeitet und sollten deshalb in der Vollwertküche nicht überbewertet werden.

Adressen für weitere Informationen:

- Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV), Bahnhofstr. 52, CH-9315 Neukirch-Egnach, Tel.: 071 / 477 33 77, Fax.: 477 33 78, PC-Konto: 90-21299-7 (Herausgeberin dieser Schrift). E-Mail: svv@vegetarismus.ch Homepage: www.vegetarismus.ch
- Vegane Gesellschaft Österreichs, Waidhausstr. 13/1, A-1140 Wien, Tel/Fax: +43 1 929 14 988, E-Mail: info@vegan.at. www.vegan.at
- The Vegan Society Ltd, 7 Battle Road, St. Leonards-on-Sea, East Sussex TN37 7AA, England. www.vegansociety.com

Fussnoten:

- ¹ Gerhard Glas: *Milch und Milchprodukte – schädlich oder gesund?*, Natur & Heilen 1/91.
- ² Bundesamt für Veterinärwesen: Pressemitteilung, 17.1.97 bei einem Kuhbestand von über 700'000 Tieren (1998: 737'000).
- ³ Glücklicherweise gehen immer mehr Bauern dazu über, die Kälber in kleinen Gruppen zu halten.
- ⁴ Wenn nichts anderes angegeben, ist mit Milch immer Kuhmilch gemeint. Dies ist für Lebensmittelbezeichnungen auch gesetzlich so vorgeschrieben.
- ⁵ Ph. Austin und A.M.+ C.L. Thrash: *Food Allergies Made Simple*. New Lifestyle Books, Seale, Alabama 1985, S. 9 und E. Lindner: *Toxikologie der Nahrungsmittel*. Thieme, Stuttgart 1986, S. 165f.
- ⁶ M. Abdulla et al.: *Nutritient intake and health status of vegans. Chemical analyses of diets using the duplicate portion sample technique*. American Journal of Clinical Nutrition 34: Nov. 1981, Seiten 2464-2477. Ellis et al.: *Veganism, Clinical Findings and Investigations*. Am. J. Clin. Nutr. 23: März 1970, Seiten 249-255.
- ⁷ Sanders et al.: *Studies of vegans: the fatty acid composition of plasma choline phosphoglycerides, erythrocytes, adipose tissue, and breast milk, and some indicators of susceptibility to ischemic heart disease in vegans and omnivore controls*. Am. J. of Clin. Nutr. 31: Mai 1978, Seiten 805-813.
- ⁸ Birlouez-Aragon et al.: *Milk Consumption and Cataract Formation*. Dyn. Nutr. Res. Basel, Karger, 1993, vol 3, Seiten 40-51. und Simoons: *A geographic approach to senil cataracts. Possible links with milk consumption, lactase activity, and galactose metabolism*. Digestive Disease and Sciences 27: März 1982, S. 257-264.
- ⁹ Bruker: *Allergien müssen nicht sein*. emu, 1993, S. 53-65.
- ¹⁰ World Cancer Research Fund / American Institute For Cancer Research: *Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: a Global Perspective*. Published by Am. Inst. of Cancer Research, 1997, ISBN 1-899533-05-2, S. 460f.
- ¹¹ Logroscino G. et. al.: *Dietary lipids and antioxidants in Parkinson's disease: a population-based, case-control study*. Ann. Neurol. 1996, 39, 89.
- ¹² Cavallo M.G. et. al.: Lancet 1996, 348, 926. Und: Harrison: Lancet 1996, 348, 905. Robbins, John: *Ernährung für ein neues Jahrtausend*, H. Nietsch-Verlag, 1995, Seite 258-262.
- ¹³ J. Fessler, M. Sulzberger: *Bei Allergien auf tierisches Eiweiss verzichten*. Natürlich, Nr. 3/95, AT-Verlag, Aarau, Seite 39.
- ¹⁴ R. Moll / W. Spiller: *Schachmatt den Allergien*, Schnitzer, 1994, Seite 84.
- ¹⁵ Frank A. Oski: *Don't Drink Your Milk!*, Seite 10.
- ¹⁶ Telefonische Auskunft einer Schweizer Käserei.
- ¹⁷ Frank A. Oski, Seite 34.
- ¹⁸ Lewis Regenstein: *How to Survive in America the Poisoned*, Acropolis Books, 1982, Seite 103
- ¹⁹ *Environmental Quality – 1975*, the Sixth Annual Report of the Council on Environmental Quality, Washington D.C., Dec. 1975, Seite 375.
- ²⁰ New England Journal of Medicine, 26. März 1981
- ²¹ Udo Pollmer und Eva Kapfelsperger: *Iss und stirb*. Chemie in unserer Nahrung. Rowohlt Taschenbuch, 1992; in Bruker: *Der Murks mit der Milch*, S. 171
- ²² Aus seinem Buch: *Osteoporose – Dichtung und Wahrheit*, siehe Bücherliste im Anhang.
- ²³ Zum Beispiel in:
Johnson, N., et al: *Effect of Level of Protein Intake on Urinary and Fecal Calcium and Calcium Retention of Young Adult Males*, Journal of Nutrition, 100:1425, 1970.
Anad, C.: *Effect of Protein Intake on Calcium Balance of Young Men Given 500 mg Calcium Daily*, Journal of Nutrition, 104:695, 1974.
Allen, L., et al: *Protein-Induced Hypercalcuria: A Longer-Term Study*, American Journal of Clinical Nutrition, 32:741, 1979.
McDougall, J.: *McDougall's Medicine*, New Century Publishing 1985, Seiten 61-96.
Robbins, John: *Diet for a New America*, Stillpoint Publishing USA, 1987, Seiten 189-200. Oder in der deutschen Uebersetzung: Robbins: *Ernährung für ein neues Jahrtausend*, Nietsch-Verlag, 1995, Seiten 176-184.
Itoh R; Nishiyama N; Suyama Y: *Dietary protein intake and urinary excretion of calcium: a cross-sectional study in a healthy Japanese population*, American Journal of Clinical Nutrition, 1998, Vol. 67, Seiten 438-444.
- ²⁴ Mazess, R.: *Bone Mineral Content of North Alaskan Eskimos*, Journal of Clinical Nutrition, 27:916, 1974.
- ²⁵ siehe SVV-Infoblatt: Die Deckung des Eiweissbedarfs
- ²⁶ Diese Zahlen wurden für Kalifornien von der Earth Save Foundation ermittelt.
- ²⁷ 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 Milch-wirtschaft jetzt nur eingeschränkt möglich ist. Ausserdem bekommen die heutigen hochgezüchteten Milchkühe vielfach Kraftfutter aus Getreide, das direkt der menschlichen Ernährung dienen könnte.
- ²⁸ Alle Zahlen aus: Statistisches Jahrbuch der Schweiz 1994, Seite 193-194
- ²⁹ Ernährungsbedingte Krankheitskosten in der BRD für 1980: 41,88 Milliarden DM. Tendenz stark steigend! (aus: Aktuelle Ernährungsmedizin 18 (1993) Seite 80)
- ³⁰ Le Matin: *La lourde facture de l'ostéoporose*, 8. Januar 1998, Seite 3.
- ³¹ Das Vegi-Info ist das Publikationsorgan der Schweizerischen Vereinigung für Vegetarismus. Es ist zu beziehen beim Sekretariat: Vegi-Büro Schweiz, Bahnhofstr. 52, CH-9315 Neukirch. Die Milchalternativen-Liste kann (wie das übrige Heft) auch via WWW angesehen werden. Die Adresse lautet: <http://vegetarismus.ch/heft/97-4/milch.htm>

Empfehlenswerte Bücher zum Thema Milch / Vegan:

- * Rollinger, Maria: Milch besser nicht, 349 Seiten, Jou-Verlag, ISBN 3-00-013125-6, Fr. 29.–. Sehr fundiertes wissenschaftliches Werk über alle Belange der Milch: Von der Geschichte, über die Produktion, den Inhaltsstoffen bis zu den gesundheitlichen Auswirkungen. www.milchlos.de
- * Robbins, John: Food Revolution, 430 Seiten, H. Nietsch-Verlag, ISBN 3-934647-50-2, Fr. 33.60. Zeigt viele negativen Auswirkungen einer fleisch- und milchorientierten Ernährung. 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 Quellsammlung zu diesem Thema, inkl. Hinweise auf weiterführende Literatur.
- * Michael Klaper, M.D.: Pregnancy, Children, and the Vegan Diet, 109 Seiten, Gentle World Inc., ISBN 0-9614248-2-6, 2. Auflage, 1991, Fr. 26.– der praktizierende Arzt beantwortet Fragen zur Veganernährung während Schwangerschaft und danach, mit vielen Tips aus der Praxis und vielen Fotos von vegan lebenden Kindern und Müttern. Leider vergriffen.
- * Frank A. Oski, M.D.: Don't Drink Your Milk! New Frightening Medical Facts About the World's most Overrated Nutrient, 92 Seiten, Teach Services, New York, ISBN 0-945383-34-7, Fr. 21.70. Zusammenstellung der medizinischen Fakten gegen die Milch, in leicht lesbarem, allgemein verständlichem Englisch.
- * R. Moll / W. Spiller: Schachmatt den Allergien, Schnitzer, 1994, ISBN 3-922894-34-8, Fr. 26.80. Mit Erfahrungsberichten aus eigener Klinik über den Einfluss tierischer Nahrung.
- * W. Spiller: Macht Kuhmilch krank?, Waldthausen, 1995, ISBN 3-89526-001-0, Fr. 29.80.
- * Dr. med. M. O. Bruker: Osteoporose – Dichtung und Wahrheit, 141 Seiten, emu-Verlag, ISBN 3-89189-038-9, Fr. 25.50.
- * Dr. med. M. O. Bruker & Dr. phil. Mathias Jung: Der Murks mit der Milch, 240 Seiten, emu-Verlag, ISBN 3-89189-045-1, Fr. 25.50, stellt die Lügen der «Milchmafia» bloss.
- * Klaus Wittmann: Alles in Butter – oder was? Eine Geschichte um Milch und Macht, 204 Seiten, Ledermann Verlag, ISBN 3-88748-010-4, Fr. 27.30, zeigt die Verflechtungen zwischen Milch – Macht – Politik am Beispiel Deutschlands und der Müller-Milch.
- * Dr. med. M. O. Bruker: Allergien müssen nicht sein, 259 Seiten, emu-Verlag, ISBN 3-89189-033-8, Fr. 27.50, Ursachen und Behandlung von Neurodermitis, Hautausschlägen, Ekzemen, Heuschnupfen und Asthma.
- * M. Callahan: TONY, 239 S., Bastei-Lübbe Taschenbuch, ISBN 3-404-61158-6, Ärzte diagnostizierten «unheilbaren» Autismus – durch Weglassen aller Milchprodukte ist Tony heute völlig gesund. Bericht der Eltern über ihren Kampf um ihr Kind, gegen die Vorurteile der Ärzte.
- * Recht, Ute: Der gekochte Frosch – Was wir über das Verhältnis von Ernährung und Gesundheit wissen müssen, 120 Seiten, Novalis Verlag, 3-7214-0620-6, Fr. 19.80, 2. Auflage 1994
- * Recht, Ute: Verhaltensstörungen durch Fehl-Ernährung – Was wir über das Verhältnis von Ernährung und sozialem Verhalten wissen müssen, 100 Seiten, Novalis Verlag, Fr. 22.–, 1993
- * Frese und Gutschenreiter: Das grosse Handbuch der vegetarischen Vollwert-Ernährung – Frei von tierischem Fett und tierischem Eiweiss, 478 Seiten, Fr. 42.–. Enthält über 420 Rezepte und einen umfangreichen theoretischen Teil.
- * Diamond, Marilyn: Fit fürs Leben – Das Fit-for-Life-Kochbuch mit über 350 Rezepten, Goldmann-Taschenbuch, rein vegane Rezepte, ISBN 3-442-13735-7, Fr. 15.90
- * Newkirk, Ingrid / PETA: Die vegane Küche, 190 Seiten, Heyne Verlag, 3-453-12550-9, Fr. 14.–, 1997, ohne Bilder dafür sehr viele Rezepte.
- * Das tierfreundliche Kochbuch, 208 Seiten, Das Wort-Verlag, 3-517-01778-7, Fr. 34.40. Mit vielen attraktiven Farbfotos zu jedem Gericht.



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

