

## **Mythos Kalziummangel**

Milch ist unbestritten eine Kalziumquelle, aber schon deshalb nicht die beste, da eine hohe Aufnahme von tierischem Protein, wie in der Milch und auch im Fleisch vorhanden, die Kalziumausscheidung fördert. Das ist etwa so, als würde man Wasser in einen löchrigen Eimer füllen. Tatsächlich gibt es in den westlichen Industrieländern mit hohem Milchkonsum mehr Osteoporosekranke als irgendwo sonst auf der Welt. Milch hat sich nicht als schützend vor dieser Krankheit herausgestellt, wohl aber die grundsätzlichen Gesundheitsregeln wie eine natriumarme Ernährung, Sport, Verzicht auf Nikotin, mäßiger Alkoholgenuss und vor allem viel Obst und Gemüse. Pflanzliches Kalzium kann mindestens genauso gut oder noch besser aufgenommen werden, als das in der Milch. Grünes Blattgemüse, Samen und Nüsse, Sojabohnen und Tofu sind gute Kalziumquellen.

Mehr Informationen zu Milchalternativen finden Sie unter [www.v-heft.de](http://www.v-heft.de)

*„Es gibt keinen Grund, jemals in Ihrem Leben Kuhmilch zu trinken. Sie ist für Kälber gedacht, nicht für Menschen. Wir sollten noch heute aufhören, Milch zu trinken.“*

Dr. Frank Oski  
(Ehemaliger Direktor der Kinderheilkunde der Johns Hopkins Universität)



## **Kontakt**

### **die Tierfreunde e.V.**

In der Hubach 60  
57080 Siegen

**Tel.: 02 71 / 3 17 76 80**

**Fax: 02 71 / 3 17 79 06**

**E-mail: [info@die-tierfreunde.de](mailto:info@die-tierfreunde.de)  
[www.die-tierfreunde.de](http://www.die-tierfreunde.de)**

### **V.i.S.d.P.**

Jürgen Foß  
In der Hubach 60  
57080 Siegen

## **Spenden**

**Sparkasse Siegen  
BLZ 460 500 01  
Konto 1 235 456**

die Tierfreunde e.V. ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden und Mitgliedsbeiträge sind steuerlich absetzbar.

Fotos und Texte © die Tierfreunde e.V.  
Druck auf 100% Recyclingpapier

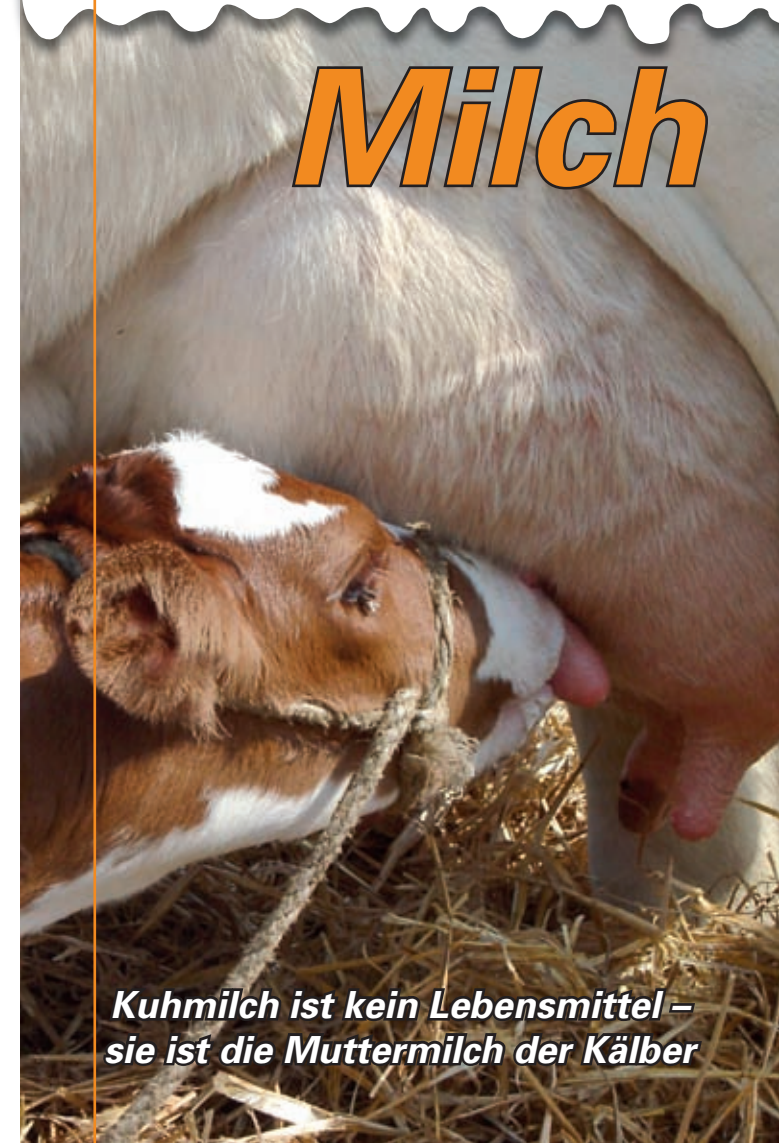


**DIE TIERFREUNDE e.V.**

[www.die-tierfreunde.de](http://www.die-tierfreunde.de)

# **Infos über**

# **Milch**



***Kuhmilch ist kein Lebensmittel –  
sie ist die Muttermilch der Kälber***

## **Die Milch gehört den Kälbern**

Jedes Säugetier braucht am Anfang Muttermilch. Während der Stillzeit ist sie die Lebensgrundlage für ein Neugeborenes. Die Milch erfüllt dabei einen ganz gezielten Zweck – nämlich den Aufbau des Immunsystems und die schnelle Kräftigung des Nachwuchses. Soweit gilt das auch für den Menschen. Ein Kalb ist jedoch darauf angewiesen, möglichst schnell zu stehen, zu laufen und sein Gewicht in kurzer Zeit zu verdoppeln. Die Kuhmilch hat daher einen hohen Eiweißgehalt und ist eigens für das Kalb und dessen Verdauungssystem geschaffen. Die Milch jeder Spezies ist individuell und nur für deren Nachwuchs gedacht. Deshalb wird sie auch nur dann produziert, wenn sie gebraucht wird. Kühe geben nur Milch, wenn sie zuvor ein Kälbchen geboren haben.

## **Die unglückliche Milchkuh**

Da eine natürliche „Leistung“ unrentabel wäre, enthalten die Euter der heutigen Hochleistungskühe bis zu zehnmal mehr Milch, als ein Kalb benötigen würde. Viele Kühe sehen nie eine grüne Wiese. Dauernde Stallhaltung auf Spaltenböden, Erkrankungen der Klauen, unnatürliches Futter, Entzündungen und Rückenschäden durch ein viel zu großes Euter führen dazu, dass die Kuh schon nach etwa fünf Jahren so ausgezehrt ist, dass sie geschlachtet wird. Unter normalen Umständen kann eine Kuh 20 Jahre alt werden, aber die Ansprüche an ein artgerechtes Leben kann die Milchwirtschaft nicht erfüllen.

## **Die Produktion**

Ab dem zweiten Lebensjahr beginnt für die Kuh die Dauerschwangerschaft. In der Regel zwei bis drei Tage nach der Geburt werden Mutter und Kind getrennt, was für beide unvorstellbar grausam ist. Das verzweifelte Rufen nachein-

ander ist gewiss kein Zeichen ländlicher Idylle. Die Kuh wird nun regelmäßig an die Melkmaschine angeschlossen. Die Kälber werden meist in so genannten „Kälberglus“ einzeln, oder später in Gruppen aufgezogen. Sie bekommen Milchersatz zu trinken, denn die für sie bestimmte Muttermilch, trinken jetzt die Menschen. Die weiblichen Tiere folgen ihren Müttern in die Milchindustrie.



## **„Abfall“ für die Fleischindustrie**

Männliche Kälber sind naturgemäß nicht für die Milchproduktion zu gebrauchen. Sie erwartet die Kälbermast und ein früher Tod im Schlachthof. Ein Teil der Kälber ist für die Rindermast bestimmt und wird nach ca. einem Jahr getötet. In den meisten Mastbetrieben werden die Tiere dauerhaft im Stall gehalten. Fleisch- und Milchindustrie hängen unmittelbar zusammen.

## **Aber Milch ist doch so gesund!**

Auf ihrem Weg ins Euter kann sich die Milch zu einem wahren Giftcocktail entwickeln. Umweltgifte, Pestizide, Medikamentenreste (z.B. Antibiotika, mit denen die haltungebedingten Krankheiten behandelt werden), milchbildungsfördernde Hormone und Schwermetalle – alles ließ sich bereits in der Milch nachweisen. Die Milch verdankt ihren Siegeszug einer Laboranalyse, in der ihr hoher Gehalt an tierischen Eiweißen und Kalzium nachgewiesen wurde.

Das allein macht sie aber noch nicht zu einem gesunden Lebensmittel. Da die Milch normalerweise nur den Weg vom Euter bis in den Mund des Kälbchens zurücklegen sollte, ist sie sehr licht- und wärmeempfindlich. Durch Konservierung und Verarbeitung verliert sie einen großen Teil der im Rohzustand vorhandenen Inhaltsstoffe.

## **Milch macht krank**

In den USA sind Werbespots, nach denen jeder Milch braucht, bereits verboten. Die Kuhmilchallergie gehört zu den häufigsten Nahrungsmittelallergien. Kuhmilch wird heute in Zusammenhang mit zahlreichen Krankheiten gebracht, z.B.: [Asthma](#), [Neurodermitis](#), [Morbus Crohn](#), [Akne](#), [Diabetes Typ 1](#), [Blasen- und Nierensteine](#), [Blähungen](#), [Migräne](#), [Brust- und Prostatakrebs](#), [Fettleibigkeit](#), [Herzkrankheiten](#).

Etwa zwei Drittel der Menschheit sind überhaupt nicht in der Lage, Milchzucker zu verdauen. Diese so genannte Laktose-Intoleranz ist aber eigentlich keine Krankheit, sondern ein normaler Vorgang der körperlichen Entwicklung. Säuglinge besitzen das Enzym Laktase noch in ausreichender Menge, um die Muttermilch verdauen zu können. Stellt sich der Körper auf feste Nahrung um, nimmt die Enzymmenge und die Fähigkeit, Milchzucker zu verdauen, nach und nach ab.

