

Alternativen zu Milch, Milchprodukten und Ei

Ein ausreichendes Angebot hierfür finden Sie in den Reformhaus- bzw. Bio-Läden.

Die alternativen Produkte sind außerdem von sehr guter Qualität und die Mitarbeiter sind gut geschult, um Ihnen bei der Suche und Auswahl behilflich zu sein.

Alternativen zu Milch:

Hafer-, Soja- und Reismilch

Hafer-/ Reissahne (köstlich für den Kaffee – kann auch schaumig geschlagen werden)

Sojasahne (zum Verfeinern von Soßen etc. – zum Backen und Kochen)

Soja-Sprühsahne (für den Kaffee; beim Backen etc.), SOYATOO-Schlagsahne



Alternativen zu Milchprodukten:

Sojajoghurt pur (Anbieter SOJADE – sehr cremige Konsistenz oder PROVAMEL – in der Konsistenz etwas fester)

Sojajoghurt mit Geschmack (z.B. Kirsche, Banane, Blaubeere etc.), *Sojaquark*

Lupinienjoghurt mit und ohne Geschmack (z.B. Lufe Lughurt über www.mytime.de)

Sojapudding (Anbieter PROVAMEL – in 4 verschiedenen Geschmacksrichtungen)

Brotaufstriche (Anbieter u.a. Zwergenwiese, IBI-Brotaufstriche bei www.lebe-gesund.de)

Nuss-Nougat-Creme: Choco von Chocoreale Bio

Reis- und Nudelsaucen (Anbieter Zwergenwiese – sehr lecker)

Brotsalat (Anbieter Zwergenwiese – „Gutsherren“ – sehr schmackhaft)

Alternativen zu Käse:

Vegusto NO-MUH-CHÄS Melty – Vegusto NO-MUH-CHÄS Spicy

Wilmsburger Scheiben vegan – beides erhältlich über www.alles-vegetarisch.de

Alternativen zu Ei:

Orgran No Egg – veganer Eiersatz (für Kuchen Saucen etc., kann schaumig geschlagen werden – ähnliche Anbieter gibt es im Reformhaus)

Es gibt in den Reformhäusern u.a. auch Nudeln, Suppen etc. ohne Ei und/oder Milchpulver.

Alternative zu Butter: *Alsan Bio Margarine* ganz ohne Zusatzstoffe

Buchempfehlung: Atilla Hildmann „Vegan Kochbuch Vol. 1/Vol. 2/Vol. 3 – Vegan for fit!!!“
(Kochen und Backen cholesterinbewusst, ohne Ei/Milch/Milchprodukte)

Milch

Milch ist die naturgerechte Ernährung des jungen Kalbes, das sein Körpergewicht in kürzester Zeit vervielfachen muss und daher viel mehr Wachstumsförderung durch hormonelle Stimulation und Proteine über die Milch als ein menschlicher Säugling oder ein Kleinkind benötigt. Milch enthält also Stoffe, die das Wachstum anregen. Dr. Karl Windstosser, einer der großen Pioniere der biologischen Krebsheilkunde, sagte dazu: „Erwachsene dürfen keine Wachstumshormone trinken. Bei ihnen kann nichts mehr wachsen außer einem Krebsgeschwür.“

In den gesäuerten Milchprodukten (Quark, Joghurt, Sauermilch, Käse) sind die Wachstumshormone nicht mehr enthalten, weil sie im Säuerungsprozess durch die Milchsäurebakterien verbraucht worden sind. Auch Butter und zentrifugierte Sahne sind frei davon, weil sie kaum Milcheiweiß, sondern hauptsächlich Fett enthalten.

Immer wieder liest man das Argument, Kuhmilch sei ein Calciumlieferant und wirke daher gegen Osteoporose. Tatsächlich enthält Kuhmilch dreimal soviel Eiweiß wie Muttermilch, halb so viel Laktose (Milchzucker), halb so viel Fett, dreimal mehr Calcium und dreimal mehr Natrium (im Vergleich zur Muttermilch), aber auch fünfmal mehr Phosphat.

Dieser hohe Phosphatanteil bindet Calcium im Darm. So entsteht Calciumphosphat, und wegen des höheren Phosphatanteils wird das in der Milch vorhandene Calcium (durch Phosphat) gebunden. Es bleibt aber ein Überschuss an Phosphat, der ungesund ist (z.B. Förderung von Nahrungsmittelallergien und psychischen Störungen bei Kindern).

So entsteht trotz des hohen Calciumanteils in der Milch bei Milchtrinkern tendenziell ein Calciummangel. Überschüssiges Phosphat sucht sich Calcium zur Bindung. Dies wird letztlich dem Knochen entzogen, denn dort findet sich der größte Vorrat im Körper. So kann Milch den Calciummangel erst erzeugen, den sie gerade verhindern soll.

Naturbelassene Milch von gesunden Kühen weist einen hohen Gehalt an rechtsdrehender Milchsäure auf. Die Denaturierung durch Pasteurisieren, Homogenisieren, Entfetten und Ultrahocherhitzen hinterlässt aber überwiegend linksdrehende Milchsäure, die keine lebenskraftstärkenden Eigenschaften mehr hat. Lebensmittel können generell nur dann unsere Gesundheit fördern bzw. stabilisieren, wenn sie rechtsdrehend sind (dieser Begriff bezeichnet die Lichtbrechung gebündelter Photonen beim Durchtritt durch ein Medium). Rechtsdrehende Lebensmittel stärken die aufbauenden Kräfte im Körper, linksdrehende hemmen sie. Frische naturbelassene Lebensmittel enthalten ausreichend rechtspolarisierte Komponenten, Körperausscheidungen sind linksdrehend.

Eindrucksvoll demonstriert wird das eben gesagte durch ein Forschungsergebnis, welches im Mai 2007 publiziert wurde (Quelle: Süddeutsche Zeitung 12.5.2007): „Antiallergikum - Unbehandelte Milch schützt. Kuhmilch vom Bauernhof kann offenbar vor Allergien und Asthma schützen. Dies zeigt eine Studie europäischer und amerikanischer Wissenschaftler (Clinical and experimental Allergy, Bd. 37, Seite 661, 2007). Untersucht wurden 15.000 Kinder zwischen 5 und 13 Jahren. Kinder, die Milch direkt vom Bauernhof tranken, hatten demnach ein um 35 % niedrigeres Risiko, an Heuschnupfen zu erkranken. Dabei spielte es keine Rolle, ob die Milch vor dem Genuss erhitzt wurde. Die Ursache der Schutzwirkung ist unklar. Womöglich weise unbehandelte Milch vom Bauernhof eine andere Fettzusammensetzung auf oder enthalte andere Mikroben als homogenisierte Supermarktmilch, vermuten die Forscher. (fer)“

Noch eindrucksvoller wurde der Unterschied in der Qualität zwischen naturbelassener und industriell verarbeiteter Milch in einer kleinen Studie der Bauernhofbetriebe im Jahr 1985 demonstriert: Sechs Neurodermitiker-Kinder, deren Neurodermitis durch die Allergologen auf eine Kuhmilchallergie zurückgeführt worden war, wurden über drei Monate täglich mit Kuhmilch ernährt und gesundet. Bei allen Kindern verschwanden alle Neurodermitissymptome der Haut. Allerdings handelte es sich bei der Milch, die für diese Kinder einen wesentlichen Anteil in der täglichen Ernährung ausmachte, nicht um konventionell gekaufte Milch. Vielmehr wurde jedem Kind eine Kuh zugeteilt, die das Kind im Stall persönlich besuchen konnte, die dem Kind mit Namen bekannt war und deren Milch diesem Kind zur Verfügung stand. Jedes Kind erhielt ausschließlich Milch von dieser ihm persönlich zugeordneten Kuh. Dabei handelte es sich um Kühe, die seit ihrer Geburt nach Kriterien der biologisch-dynamischen Landwirtschaft Rudolf Steiners gehalten und gefüttert worden waren, die, wenn sie krank wurden, ausschließlich mit homöopathischen und anthroposophischen Medikamenten behandelt wurden und bei denen man die Tierhaltung und Fütterung als optimal und naturgerecht bezeichnen konnte. Die Milch dieser Tiere wurde traditionell manuell gemolken, direkt am Euter für das jeweilige Kind abgefüllt und lediglich im Kühlschrank gekühlt gehalten, sonst aber in keiner Weise behandelt.

Wenn Kühe wirklich natürliche Milch produzieren sollen, müssen sie im Sommer auf einer von Kunstdünger und Spritzmitteln freien Wiese weiden und im Winter statt Kraftfutter und Zufütterung aus Silos das von der Sommerweide geerntete Heu zu fressen bekommen. Ihre Ställe sollen frei von Antipilz- und Desinfektionsmitteln sein, und Beton dürfte im Stall nicht verwendet werden. Ihre Krankheiten dürften nur mit naturheilkundlicher Tiermedizin behandelt werden. Als Kälber müssten sie an den Eutern der Mutterkühe säugen dürfen (was heute

eine große Seltenheit ist). Und nicht zuletzt müssen sie noch Namen und persönliche Ansprache und Betreuung vom Bauern bekommen, damit ihr Immunsystem richtig arbeiten kann.

In dieser Weise gehaltene Kühe erzeugen Milch einer ganz anderen Qualität als die, die man heute im Supermarkt vorfindet. Insofern ist Milch nicht gleich Milch, auch wenn beide Flüssigkeiten weiß aussehen.

Wenn Kinder also, wie zuvor erwähnt, Milch erhalten, die von nur wenigen, persönlich erkennbaren Kühen oder gar nur von einer einzelnen Kuh stammt, kann sich das Immunsystem des Kindes auf diesen Kontakt einstellen und wird nicht überreizt.

Stammt die Milch jedoch, was heute die Regel ist, aus einer Sammelmischung von tausenden von Kühen, stellt das für das Immunsystem eine nicht mehr beherrschbare Überflutung durch extrem viele Immunreize dar, die sehr häufig zur Allergisierung führt. Das so überlastete Immunsystem produziert nicht nur allergische Reaktionen gegen Milcheiweiß generell, sondern wird auch überempfindlich gegen andere Substanzen, die Allergien auslösen können. So wirken dann auf dem Boden dieser Vorsensibilisierung Blütenpollen oder Tierhaare als Allergene, während diese Reize ohne die Vorbelastung durch die Milch-Misch-Eiweiße reaktionslos vertragen worden wären.

Wer Milch nicht direkt vom Bauern (Rohmilch) bezieht, kauft in der Regel haltbar gemachte Milch, also nahezu die gesamte Bevölkerung. Durch Pasteurisieren (Erhitzen) wird die Eiweißstruktur der Milch verändert. Veränderte Enzyme beeinträchtigen die Umwandlung im Stoffwechsel noch mehr und fördern verschiedene Krankheiten. Außerdem wird der Milch Fett entzogen. So nimmt der relative Eiweißanteil der Milch zu. Der Laie meint dann, jetzt könne er mehr Milch trinken, weil die fettarme Milch weniger Kalorien enthält. Dies fördert aber stattdessen die Eiweißmast (siehe unten) noch mehr. Der Fettentzug bewirkt zusätzlich, dass die Milch wichtige Vitamine verliert, was überdies die Verstoffwechslung des zugeführten Eiweißes stört. Insgesamt wird die Milchstruktur entscheidend verändert, und damit verschlechtert sich die Qualität des Nahrungsmittels erheblich.

Besonders trifft das auf ultrahocherhitzte (H) Milch und ihre Produkte sowie Milchpulver zu. Dort haben wir es nur noch mit denaturierten Materialien zu tun, die zwar noch Kalienträger, aber keine „Lebens“-mittel mehr sind.

Kuhmilch ist ein Stoffwechselprodukt des Tieres, in dem sich alle Toxine wiederfinden, denen die Kuh selbst ausgesetzt war. Die überwiegend fettlöslichen Umweltgifte wie CKW (Chlorkohlenwasserstoffe), PCB (Polychlorierte Biphenyle), Dioxin, Schwermetalle und andere sind ebenso in der Kuhmilch enthalten wie die Rückstände aus der mit Kraftstoffen angereicherten Fütterung der Tiere.

Die Bedingungen der naturgerechten Tierhaltung und -Fütterung, die bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts noch bestanden und die entscheidenden Voraussetzungen für einen gesunden Darm und Stoffwechsel der Tiere sind, existieren heute nicht mehr. Erstaunlicherweise hält sich aber dieses (Trug-) Bild in den Köpfen der meisten Menschen, wenn von Milch die Rede ist. Die heutigen ungesunden Lebensumstände der Tiere hingegen (Stallhaltung statt Weide, tierärztliche Medikamente, Impfungen, Antibiotika, Hormone, Pestizide, Silo- und Kraftfutter) stören die Funktion des tierischen Darms und des Immunsystems des Tieres. Wenn der Darm krank ist, kann auch eine Kuh keine gesunde Milch mehr produzieren. Bei den Tieren ist das nicht anders als bei Menschen. Wenn die Darmfunktion des Tieres leidet, wird auch seine Milch ungesund.

Prof. Wendt bezeichnet viele chronische Krankheiten in unserer Zivilisation als Eiweißspeicherkrankheiten. Er beschreibt, dass die Bevölkerung von Industrienationen unnatürlich viel Eiweiß zu sich nimmt, wobei insbesondere das tierische Eiweiß unverträglich stark konzentriert sei.

Im Magen-Darm-Trakt werden die Proteine eben nicht in einzelne Aminosäuren zerlegt, wie man früher immer angenommen hatte, sondern dringen als großmolekulare Polypeptide (komplexe artspezifische Eiweißkörper) ins Blut. Der menschliche Körper kann dann diese, wenn sie im Übermaß aufgenommen werden, nicht in den eigenen Stoffwechsel einbauen, sondern lagert sie ab: in den Wänden der Blutgefäße, in den Zellen der Organe, zwischen den Zellen, in den Gelenken und im Bindegewebe. Entsprechend ist die „Eiweißmast“ (Wendt) mit tierischem Eiweiß eine Mitursache für Arterienverkalkung, Gehirnleistungsstörungen, Funktionsstörungen der Organe, Rheuma, Fibromyalgiesyndrom, Osteoporose und Allergien.

Milch ist zwar oft nicht die Ursache einer Erkrankung. Oft stellt sie aber für den Beginn einer Erkrankung einen Kofaktor dar (begleitende Rolle) und blockiert die Ausheilung, solange sich an den Gewohnheiten zum Milchkonsum nichts ändert.

© Dr. med. Karl Braun-von Gladiß