



Kuhmilch schadet Babys

Autor: [Carina Rehberg](#)

Fachärztliche Prüfung: [Dr. med. Jochen Handel](#)

Aktualisiert: 14 September 2020

Das in der Kuhmilch enthaltene Calcium kann kein anderes Wesen, ausser dem Kalb, optimal nutzen. Da selbst erwachsene Kühe keine Milch trinken, um ihre persönliche Calciumversorgung zu sichern bzw. um Calciumreiche Milch zu produzieren, bleibt die Frage, wie das viele Calcium in die Milch der Kuh gelangt.

Milchkühe erhalten Industrienahrung

Milchkühe erhalten heute kein naturnahes Futter mehr, sondern mit Mineralien versehene Fertigfuttermischungen, deren Dosierung von speziellen Kuhernährungscomputerprogrammen errechnet wird.

Da [Milch](#) aber schon Calciumreich war, bevor es Computer gab, hat der hohe Gehalt nichts mit den Mühen moderner Futtermittelkonzerne zu tun. Kühe fressen naturgemäss (wenn sie dürfen) Gräser, Kräuter, Baumrinde und gelegentlich Früchte. So versorgen sie sich ausreichend mit Calcium und produzieren calciumreiche Milch für ihre Kälber.

Die beste Calciumquelle für Menschen

"Die Kuh hat einen anderen Magen, sie kann damit Calcium aus dem Gras holen - wir Menschen aber nicht", könnte als Einwand kommen. Stimmt, die Kuh hat einen anderen Magen, mit dessen Hilfe sie auch noch von kargem, harten Steppengras leben könnte.

Der springende Punkt ist jedoch, dass in allen grünen Pflanzen (Salate, [Spinat](#), [Mangold](#), Brokkoli, [grüne Kohlarten](#), Wildpflanzen,...) [Calcium](#) vorhanden ist. Genau diese Pflanzen (und frische Samen wie z. B. [Nüsse](#)) sind die naturgemässe Calciumquelle für Menschen - und nicht die Babynahrung eines riesigen Wiederkäuers.

Kuhmilch-Calcium im Menschenkörper

Was geschieht im Körper des Milchprodukte-Liebhabs mit den Unmengen nicht optimal verwertbaren Milch-Calciums, wenn es nicht wie behauptet brav in seinen Knochen und Zähnen eingebaut wird? Wo landet es? Prima wäre ja, wenn es über Darm oder Nieren einfach wieder ausgeschieden würde. Das ist aber grösstenteils nicht der Fall!

Stattdessen lässt sich das Calcium in den Weichteilen nieder: Bindegewebe, Arterien, Gelenke, Gehirn... Dieser Vorgang wird im Volksmund "Verkalkung" genannt.

Ebenfalls sind Erkrankungen und Symptome wie [Rheuma](#), [Migräne](#), Asthma etc. zusätzliche Folgen dieser u. a. vom Milchkonsum verursachten Kalk- und Säureanreicherung im menschlichen Organismus. Ein Mangel an verwertbarem Calcium (und anderen notwendigen Mineralstoffen) bleibt bei "zivilisierter" Kost (mit Fleisch, Milchprodukten, [Kohlenhydraten](#) und etwas Kochgemüse), nach wie vor bestehen.

Die von der Industrie beworbene "ausgewogene Mischkost" ist in Wirklichkeit eine Fehl- und Mangelernährung.

Keine Chance für Calciumkiller!

Im Grunde bräuchte der Mensch gar nicht so viel Calcium, wenn er nur die calciumvernichtenden Faktoren reduzieren würde: Fleisch, Zucker, [Salz](#), Kaffee, Weissmehl und Milchprodukte. Je weniger

Calciumkiller Sie also essen oder trinken, umso geringer ist Ihr Risiko, an Mineralstoffmangel und dessen krankhaften Folgen zu leiden!

Bevor Sie also zu Calciumpillen greifen oder gar Kuhmilch trinken - was beides bekanntlich mehr schadet als nutzt - verzichten Sie lieber auf die bekannten Calciumräuber und geniessen Sie öfter einmal [grüne Rohkost](#). Dann brauchen Sie sich nie mehr irgendwelche Gedanken um Ihre Calciumversorgung zu machen!

Haarsträubende Lehrmeinung

Die aktuelle Lehrmeinung erklärt überdies: Bis zum Alter von etwa 30 Jahren wird Calcium in Knochen und Zähne eingebaut, danach erfolgt allmählich der sog. "altersbedingte Knochenabbau". Dazu folgender Vergleich: Ein Versuchsmensch wird mit nichts als Zuckerwasser gefüttert. Mit spätestens 20 Jahren sind ihm alle Zähne ausgefallen.

Jetzt verkünden Sie als Versuchsleiter, dass beim Menschen ab dem 20. Lebensjahr altersbedingter Zahnausfall erfolge. Da Ihnen natürlich bekannt ist, dass Milchprodukte (genau wie Zähne) Calciumreich sind, geben Sie ferner bekannt, dass der Mensch den altersbedingten Zahnausfall ab 20 verhindern könne, wenn er genügend Milchprodukte esse. Nachweisen können Sie das zwar nicht, aber es hört sich zumindest logisch an.

Obwohl das Beispiel übertrieben klingen mag, ist die heute gültige Lehrmeinung ähnlich haarsträubend. Ein sog. "altersbedingter Knochenabbau ab 30 Jahren" gilt nur für Menschen, die sich entsprechend der Norm eines modernen, naturfernen Lebensstils (inkl. Milchprodukte) ernähren, wie beispielsweise in Europa oder Nordamerika.

Irreführung der Industrie-Werbung

Milch und Milchprodukte seien Alleskönner. Sie enthalten von Natur aus hochwertiges [Eiweiss](#), leicht verdauliches Milcfett, wertvollen Milchezucker, viele Vitamine und Mineralstoffe sowie reichlich Calcium. Milch liefere Gesundheit, Wohlbefinden und guten Geschmack. Grund genug für alle, täglich drei Portionen Milch und Milchprodukte zu geniessen: zum Beispiel 1 Glas Milch, 1 Becher Joghurt und 1 Stück Hartkäse. Schüler trinken Milch, weil sie schlau machen soll.

Milch tue nicht nur dem Körper gut, sondern auch dem Geist (!). Als Brainfood der besonderen Art bieten Milch und Milchprodukte dem Gehirn und den Nerven alle notwendigen Stoffe, um konzentrierte Kopfarbeit leisten zu können: So liefere der Milchezucker langsam verwertbare Energie und Sorge für einen konstanten Blutzuckerspiegel. Calcium mache nebst den Knochen auch die Nerven stark.

Eiweiss ist in Stresssituationen besonders wichtig. Und Milchfett sei das gut verträgliche Fett, das sättigt, ohne den Magen zu belasten. Darum gelte: Schlau ist, wer Milch trinkt.

Weniger (Milch)Calcium – stärkere Knochen

Ein Vergleich zwischen schwangeren Schwarzafrikanerinnen (die von Kuhmilch sofort krank werden) und schwangeren weissen Frauen wurde durchgeführt: Die Afrikanerinnen nahmen pro Tag durchschnittlich 300 Milligramm (pflanzliches) Calcium mit der Ernährung zu sich, die weissen Frauen dagegen 800 Milligramm (ein Grossteil in Form von Milchprodukten).

Die Untersuchung ihrer Knochen ergab, dass sich bei den weissen Frauen im Verlauf der Schwangerschaft ein dramatischer Calciumverlust aus den Knochen ereignete, während die schwarzen Frauen nach wie vor starke und gesunde Knochen behielten.

Wer behauptet, Knochenabbau erfolge altersbedingt ab etwa 30 Jahren, sollte in Betracht ziehen, möglicherweise ein falsch ernährtes und zivilisationsgeschädigtes Volk untersucht zu haben. Die Studienergebnisse mögen also zwar auf den aktuellen Zustand fast des ganzen Volkes (der Industrienationen) zutreffen, die Tipps zur Änderung dieses Zustandes werden aber nicht im Geringsten zu einer Verbesserung führen.

Fazit: [Milch kann Calciummangel nicht beheben](#), sondern trägt zu Calciummangel bei.

Kuhmilch lässt Babygehirne verkümmern

Da Kuhmilch aus einem Kalb eine Kuh (mit einem Höchstalter von etwa 25 Jahren) machen soll, ist davon auszugehen, dass sie auch diejenigen Stoffe enthält, die beispielsweise für die Entwicklung eines Wiederkäuermagens nötig sind, die man für ein schönes Fell braucht und solche, die einen innerhalb kurzer Zeit zu einem schwergewichtigen und im Vergleich zum Menschen eher kurzlebigen Wesen heranwachsen lassen.

Da die Kuh keinen gesteigerten Wert auf hohen Intellekt, auf Fortschritt, Kultur oder auf Wissenschaften legt (dafür aber - wenn man sie liesse - im Einklang mit der Natur leben könnte, ohne diese zu zerstören - was den meisten Menschen heute nicht gelingt), ist ihre Milch von Natur aus nicht mit solchen Stoffen ausgestattet, die ein besonders hoch entwickeltes Gehirn entstehen lassen.

Wenn Sie Ihrem Kind Kuhmilch geben, erhält das Babygehirn jene Nährstoffe, die ein Kälberhirn benötigt, jene Nährstoffe aber, die ein im Wachstum inbegriffenes Menschengehirn benötigen

würde, fehlen! Das Gehirn Ihres Kindes leidet mit einer auf Kuhmilch basierenden Ernährung also permanenten Hunger!

Begünstigt Kuhmilch Diabetes?

Kuhmilch enthält im Vergleich zur menschlichen Muttermilch sehr wenig Linolsäure, weniger Eisen, weniger Niacin, weniger Vitamin C, dafür doppelt soviel Eiweiss (Kasein, welches im Verdacht steht, Zivilisationserkrankungen, wie auch Diabetes Typ 1, Herzkrankheiten, Autismus*, Schizophrenie u.v.a. zu begünstigen).

Das Kasein der Kuhmilch ist eine klebrige, für Menschen kaum verdauliche Eiweissart. Das menschliche Muttermilcheiweiss Albumin ist für Menschenkinder dagegen äusserst leicht verdaulich. Menschliche Muttermilch enthält 6,8 % Laktose, was für die Entwicklung und Leistung eines so komplexen Organes wie des menschlichen Gehirns notwendig ist. Die Kuhmilch enthält jedoch nur 3,8 %, was für ein Kuhgehirn völlig ausreichend ist.

Kuhhirne werden immer kleiner gezüchtet

Übrigens gehört zu den aktuellen Zuchtkriterien bei Milchkühen neben Milchleistung und früher Geschlechtsreife auch ein kleinstmögliches Gehirn. Dahinter Absicht zu vermuten, um die Gehirne der Milchprodukte- und Fleischkonsumenten ebenfalls schrumpfen zu lassen, ist sicher zu weit hergeholt...

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker