



© gettyimages.de/FangXiaNuo

## Kuhmilch – für die Gesundheit ungeeignet

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 07 September 2020

Kuhmilch ist kein notwendiges Nahrungsmittel – im Gegenteil. Kuhmilch ist der Gesundheit nicht dienlich; denn sie bewirkt genau das Gegenteil dessen, was uns viele Medien versuchen weiszumachen.

## Kuhmilch ist gesund – aber nur in der Werbung

[Milch](#) ist nicht immer und nicht für jeden ungesund. Muttermilch beispielsweise ist für Menschenbabys extrem gesund. Kuhmilch aber ist für Menschen – ob Babys oder Erwachsene – definitiv ungesund. Leider sind viele Menschen vom Gegenteil überzeugt und glauben felsenfest daran, dass Milch gesund sei – ein wunderbares Beispiel für die begnadete Massenhypnosefähigkeit der Mainstream-Medien.

## Kuhmilch – Massenproduktion führt zu Massenkonsum

Der Milchkonsum stieg in den vergangenen Jahrzehnten kontinuierlich an. Nicht etwa, weil sich herausstellte, dass Milch Menschen gesünder machen würde, sondern weil sich Kühe relativ leicht in Milchmaschinen verwandeln liessen und somit grosse Mengen Milch produziert werden konnten.

Jetzt musste Milch nur noch als lebensnotwendiges Grundnahrungsmittel deklariert werden, ohne dessen Konsum man praktisch unmöglich gesund bleiben konnte und schon fanden die produzierten Milchmassen den erwünschten Absatz.

## Kuhmilch belastet oft unmerklich

Viele Menschen vertragen Milchprodukte nicht, andere haben sich im Laufe der Zeit scheinbar an Milchprodukte gewöhnt. Scheinbar deshalb, weil Milchprodukte oft nicht unmittelbar nach ihrem Verzehr zu Gesundheitsbeschwerden führen, statt dessen aber den Organismus dauerhaft und leider unmerklich belasten, und auf diese Weise zur Entstehung meist chronischer Erkrankungen beitragen können. In Wirklichkeit ist Kuhmilch also ungesund für den menschlichen Körper.

Da Kuhmilch aber massenweise produziert wird und Milchprodukte ausserdem schön satt machen, wird Milch von allen Seiten und mit vereinten Kräften als gesundes Produkt mit [vielen Mineralstoffen](#) und wertvollem [Eiweiss](#) gepriesen. Das leichtgläubige Volk kauft, konsumiert - und wundert sich zu gegebener Zeit, wohin denn seine Gesundheit entschwunden ist.

## Was wissen Sie über Kuhmilch?

Kuhmilch bewirkt also genau das Gegenteil von dem, was uns der Mainstream täglich weismacht.

- Informiert Sie die Kuhmilch-Werbung beispielsweise über mögliche Symptome, die auf eine Kuhmilchunverträglichkeit oder [Laktoseintoleranz](#) hinweisen könnten (z. B. häufige Erkältungen, Infektionsanfälligkeit, Atemwegserkrankungen, Darmprobleme ...)?
- Liefert die Kuhmilch-Werbung konkrete Informationen über den wirklichen Alltag in den Massentällen der Kuhmilch-Produzenten? Über Krankheiten oder über Hormon- und Medikamenten-Einsatz?
- Wird in der Kuhmilch-Werbung erklärt, welche industriellen Verarbeitungsschritte die Kuhmilch durchläuft, bevor sie im Verkaufsregal steht?
- Erzählt irgendjemand von den qualitativen Änderungen der Milch durch die industrielle Verarbeitung (Pasteurisierung, Homogenisierung, Ultrahoherhitzung etc.) und deren negativen Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit?

Nein, denn die Antworten auf all diese Fragen würden dazu führen, dass annähernd jedem der Appetit auf Kuhmilch verginge

## Kuhmilch für Babys ungeeignet

Kuhmilch - auch wenn sie roh und naturbelassen wäre - ist für die menschliche Babynahrung gänzlich ungeeignet, da sich ihre Zusammensetzung enorm von jener der Muttermilch unterscheidet. So fördert die Fettsäurenkombination der Muttermilch die Entwicklung des Menschengehirns, während Kuhmilch all das enthält, was für ein Kuhgehirn nötig ist.

Ferner enthält Kuhmilch jene Vitamin- und Mineralstoffmengen, die für das immense Wachstum eines Kalbes wichtig sind, während diese Mengen für die gesunde Entfaltung eines Menschenkindes - je nach Vitalstoff - entweder zu hoch oder zu niedrig sein können.

Kuhmilch liefert ausserdem annähernd die dreifache Eiweissmenge und gleichzeitig 50 Prozent weniger Milchzucker als menschliche Muttermilch. Aus diesen Gründen erhalten Babys, die nicht gestillt werden können, Milchersatznahrungen, die der Zusammensetzung der Muttermilch angepasst wurden.

Diese Milchnahrungen sind NICHT der Zusammensetzung von Kuhmilch angeglichen. Warum also sollte Kuhmilch - wenn sie in ihrer Funktion als Säuglingsnahrung nicht einmal menschlichen Säuglingen nützlich sein kann - dann grösseren Kindern oder gar Erwachsenen hilfreich sein?

## Kühe trinken keine Milch

Kuhmilch enthält relativ viel Calcium. Das müsste allen Menschen, die Milch zum Zwecke ihrer Calciumversorgung trinken, eigentlich höchst merkwürdig erscheinen. Milchkühe erhalten (hoffentlich) nur rein pflanzliche Nahrung. Ausserdem trinken sie - um sich mit ausreichend Calcium zu versorgen - KEINE Kuhmilch. Folglich muss in Pflanzen ausreichend Calcium enthalten sein, das die Kuh für sich nutzen und mit dem sie ihre Milch anreichern kann. Und nein, das liegt nicht daran, dass die Kuh einen Pansen hat und wir nicht.

Es gibt Millionen von Menschen auf diesem Globus, die sich von Pflanzen ernähren und keine [Anzeichen von Calciummangel](#) zeigen. Ihnen gelingt die Calciumversorgung völlig problemlos - und das, obwohl sie ebenso wenig das Verdauungssystem eines Rindes haben wie die milchtrinkenden Menschen.

## Problematisches Kuhmilch-Calcium

Da in der Kuhmilch neben Calcium ausserdem ein hoher Phosphorgehalt vorhanden ist, kann das viele schöne Kuhmilchcalcium nur suboptimal genutzt werden. Eine phosphorreiche Ernährung nämlich senkt automatisch die Aufnahmekapazitäten für Calcium, weshalb calciumreiche Lebensmittel, die gleichzeitig wenig Phosphor enthalten, für die Calciumversorgung deutlich geeigneter sind als Kuhmilch.

## Kuhmilch schützt NICHT vor Osteoporose

Kuhmilch wird überwiegend in der industrialisierten Welt verzehrt. Viele Menschen aus dem Orient, aus Afrika oder Asien konsumieren sehr wenige Milchprodukte. Milch wurde uns Bewohnern der reichen Industrieländer lediglich angewöhnt, ihr Konsum muss deshalb aber - in der heute üblichen Qualität und Menge - keinesfalls richtig und auch nicht gesund sein.

[Osteoporose](#) zum Beispiel soll unbedingt mittels üppigen Milchkonsums vorgebeugt werden. Gleichzeitig zeigen Menschen in Ländern, in denen Milchkonsum nicht üblich ist, geringere Osteoporoseraten als in den milchtrinkenden Industrieländern. Zwar sind an der Entstehung von Osteoporose noch andere Faktoren mitbeteiligt.

Tatsache ist jedoch, dass weder Milch vor Osteoporose zu schützen scheint noch das Nichtkonsumieren von Milch eine solche auslösen kann. Es liegt ferner der Verdacht nahe, dass milcheiweissreiche Produkte wie Käse Osteoporose keinesfalls mildern, sondern diese noch verstärken können, da eine eiweissreiche Ernährung generell die Ausscheidung lebenswichtiger Mineralstoffe fördert.

## Hormone in der Milch

In einigen Studien wurden inzwischen konkrete Zusammenhänge zwischen Milchkonsum und der Neigung zu bestimmten Krankheiten gefunden. So sollen männliche Milchtrinker mit einem um 32 Prozent höheren Risiko für Prostatakrebs leben. Eine weitere Studie zeigte Zusammenhänge zwischen Milchkonsum und einem verstärkten Auftreten von Hodenkrebs. Auch Eierstock- und Brusttumore entwickelten sich umso häufiger je mehr Milchprodukte verzehrt wurden.

Der natürliche (oder durch leistungsfördernde Massnahmen künstlich erhöhte) Hormongehalt der Milch regt ganz allgemein das Zellwachstum beim Milchkonsumenten an. Das ist völlig normal, da Milch die natürliche Alleinnahrung für einen Säugling darstellt und sie folglich dafür zuständig ist, dass der betreffende Säugling möglichst schnell wächst. Also enthält sie Wachstumshormone, z. B. das sog. IGF I (Insuline-Like-Growth-Factor-1).

Bei Milchtrinkern lässt sich ein deutlich höherer IGF I-Spiegel feststellen als bei Menschen, die keine Milchprodukte verzehren. Da erwachsene Menschen aber keine Säuglinge mehr sind und daher auch nicht mehr wachsen müssen, scheint das IGF I jetzt solche Zellen zu vermehrtem Wachstum anzuregen, die auch bei Erwachsenen noch gern und schnell wachsen: [Krebszellen](#)

Wer also erkannt hat, dass erwachsene Menschen keine Säuglingsnahrung mehr brauchen, auch nicht die von der Kuh, kann sich endlich auf eine Ernährung konzentrieren, die voll und ganz einem erwachsenen Menschen entspricht und dessen Organismus gesund und leistungsfähig hält - und das OHNE die Nachteile der industriell erzeugten und verarbeiteten Kuhmilch.

## Quellen

- Feskanich D et al., "Milk, dietary calcium, and bone fractures in women: a 12-year prospective study." Am J Public Health. 1997 Jun;87(6):992-7. (Milch, Calcium und Knochenabbau bei Frauen)
- Sellmeyer DE et al., "A high ratio of dietary animal to vegetable protein increases the rate of bone loss and the risk of fracture in postmenopausal women. Study of Osteoporotic Fractures Research Group." (Ein grosses Verhältnis von tierischem zu pflanzlichem Protein erhöht den Knochenabbau und das Risiko von Knochenbrüchen bei Frauen nach der Menopause) Am J Clin Nutr. 2001 Jan;73(1):118-22.

- Melnik BC. "Evidence for acne-promoting effects of milk and other insulinotropic dairy products." (Belege für Akne-verursachende Effekte von Milch und anderen insulinotropen Molke-Produkten) Nestle Nutr Workshop Ser Pediatr Program. 2011;67:131-45.
- Danby FW. "Nutrition and acne" Clin Dermatol. 2010 Nov-Dec;28(6):598-604. (Ernährung und Akne)
- Melnik BC, Schmitz G. "Role of insulin, insulin-like growth factor-1, hyperglycaemic food and milk consumption in the pathogenesis of acne vulgaris." Exp Dermatol. 2009 Oct;18(10):833-41. (Die Rolle von Insulin, dem Insulin-ähnlichen Wachstumsfaktor 1, hyperglykmischem Essen und Milch Verzehr in Zusammenhang mit Akne)
- Pribila BA et al., "Improved lactose digestion and intolerance among African-American adolescent girls fed a dairy-rich diet." J Am Diet Assoc. 2000 May;100(5):524-8; quiz 529-30. (Laktose Verdauung und Laktoseintoleranz bei Mädchen)
- Laugesen M, Elliott R. "Ischaemic heart disease, Type 1 diabetes, and cow milk A1 beta-casein." N Z Med J. 2003 Jan 24;116(1168):U295. (Herzerkrankungen, Diabetes 1 und A1 Beta-Casein aus Milch)
- Gerstein HC. "Cow`s milk exposure and type I diabetes mellitus. A critical overview of the clinical literature." Diabetes Care. 1994 Jan;17(1):13-9. (Kuhmilch und Diabetes 1: Ein kritischer Überblick)
- Wasmuth HE, Kolb H. "Cow`s milk and immune-mediated diabetes." Proc Nutr Soc. 2000 Nov;59(4):573-9. (Kuhmilch und Diabetes 1)
- Alves JG. et al., "Breastfeeding Protects Against Type 1 Diabetes Mellitus: A Case-Sibling Study." Breastfeed Med. 2011 Aug 5. (Stillen schützt vor Diabetes 1)
- Cramer DW. "Lactase persistence and milk consumption as determinants of ovarian cancer risk." Am J Epidemiol. 1989 Nov;130(5):904-10. (Laktase Persistenz und Milchkonsum als Faktoren für Eierstockkrebs)
- Fairfield KM et al., "A prospective study of dietary lactose and ovarian cancer." Int J Cancer. 2004 Jun 10;110(2):271-7. (Laktose und Eierstockkrebs)
- Larsson SC et al., "Milk, milk products and lactose intake and ovarian cancer risk: a meta-analysis of epidemiological studies." Int J Cancer. 2006 Jan 15;118(2):431-41. (Milch, Milchprodukte und Laktose in Bezug auf Eierstockkrebs)

- Larsson SC et al., "Milk and lactose intakes and ovarian cancer risk in the Swedish Mammography Cohort." Am J Clin Nutr. 2004 Nov;80(5):1353-7. (Milch und Laktose in Bezug auf Eierstockkrebsrisiko)
- Danby FW. "Acne, dairy and cancer: The 5alpha-P link." Dermatoendocrinol. 2009 Jan;1(1):12-6. (Akne, Molke und Krebs)
- Kleinberg DL, Barcellos-Hoff MH. "The pivotal role of insulin-like growth factor I in normal mammary development." Endocrinol Metab Clin North Am. 2011 Sep;40(3):461-71, vii. (Die zentrale Rolle des Insulin-ähnlichen Wachstumsfaktors 1 bei der normalen Brustentwicklung)
- Ferrs-Tortajada J et al., "Dietetic Factors Associated With Prostate Cancer. Protective Effects of Mediterranean Diet." Actas Urol Esp. 2011 Sep 27. (Ernährung und Prostatakrebs)
- Martin RM et al., "Milk and linear growth: programming of the igf-I axis and implication for health in adulthood." Nestle Nutr Workshop Ser Pediatr Program. 2011;67:79-97. (Milch und lineares Wachstum: Programmierung der IGF-1 Achse und Beeinflussung der Gesundheit im Erwachsenenalter)

## 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