

1 Wer braucht Milch?

Kein Säugetier, welches sich von der eigenen Mutter entwöhnt hat, nimmt noch Milch zu sich. So sehr sie sich auch voneinander unterscheiden – klein wie eine Maus oder groß wie ein Wal, schnell wie ein Windhund oder geschickt wie ein Affe, gefährlich wie ein Tiger oder stark wie ein Elefant – kein Tier braucht mehr Milch, sobald es sich an feste Nahrung gewöhnt hat. In Freiheit lebende Jungtiere trinken nur die Milch ihrer eigenen Art.

Muttermilch ist von der Natur vorgesehen als Ernährung für unsere Kleinsten, die Säuglinge. Gestillt an der Brust ihrer Mutter sind sie bestmöglich versorgt. Das Stillen stärkt auch das Immunsystem der Kinder. Als Schutz vor Allergien wird empfohlen, Kinder möglichst lange zu stillen und im ersten Jahr unbedingt auf jegliche Kuhmilchprodukte zu verzichten.

Muttermilch fördert zudem aufs Beste die Entwicklung des kleinkindlichen Gehirns, ist einfach immer und überall frisch und richtig temperiert verfügbar.

2 Ist Kuhmilch ein Muntermacher?

Die Voraussetzung für eine gesunde Ernährung ist die Zufuhr lebensnotwendiger Stoffe in ausreichender Menge und Kombination. Hier gilt: Je naturbelassener unsere Nahrung ist, desto vollwertiger und gesünder ist sie. Die Versorgung mit echten **Lebensmitteln** jedoch kann am besten über pflanzliche Nahrungsmittel sicher gestellt werden. Der Konsum von Milchprodukten einer anderen Art ist dagegen mit vielfältigen **Gesundheitsrisiken** verbunden:

- ♦ **Allergische Reaktionen**, ausgelöst durch das artfremde Eiweiß (Neurodermitis, häufige Infekte, Ohren- und Mandelentzündungen, Asthma, Polypen, Akne, Schuppenflechte). Besonders gefährdet sind Säuglinge und Kinder.
- ♦ **Herz- und Kreislauferkrankungen** in Folge von Eiweiß-, Kalzium- und Cholesterinablagerungen. Insbesondere Quark und Käse sind Eiweißkonzentrate. Käse enthält häufig auch sehr viel Fett.
- ♦ **Übergewicht** ist ein zusätzlicher Risikofaktor für Herzinfarkte, Diabetes und Darmkrebs.
- ♦ **Osteoporose (Knochenschwund), Karies und Nierensteine** treten besonders häufig in Ländern mit hohem Konsum tierischen Eiweißes auf (Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte). Der Eiweißüberschuss bringt den pH-Wert des Orga-

nismus in den sauren Bereich. (Auch Kaffee, schwarzer Tee, Fabrikzucker, Getreide und Alkohol tragen u. a. zur Übersäuerung bei.) Die Neutralisation der Säuren erfolgt mit Hilfe von Basen, insbesondere durch Kalzium aus Knochen (Knochenschwund) und Zähnen (Karies). Milchprodukte liefern viel Kalzium und Eiweiß. Das Kalzium reicht jedoch nicht aus, um die Säuren zu neutralisieren, die bei der Verdauung des Eiweißes anfallen. Das heißt: **Auch Milchprodukte entziehen dem Körper Kalzium!** Die an Basen gebundenen Säuren werden zu einem Teil über die Nieren ausgeschieden. Dabei kann sich in den Nieren Kalzium zu Steinen verdichten.

- ♦ **Rheuma, Gicht und Nierenversagen** als Folge von Harnsäureüberschuss durch eiweißreiche Kost.
- ♦ **Verstopfung** durch Ballaststoffmangel, da Milchprodukte ebenso wie alle anderen Tierprodukte keinerlei verdauungsfördernde Faserstoffe liefern. Die Darmpassage wird somit verzögert. Der Entstehung von Krampfadern, Hämorrhoiden und Darmkrebs wird dadurch ebenfalls Vorschub geleistet.
- ♦ **Krebs** wird u. a. begünstigt durch übermäßigen Eiweiß- und Fettkonsum. Rückstände von Umweltgiften, Pestiziden und Medikamenten reichern sich zudem in tierischen Fetten an. Je länger die Nahrungskette ist, umso mehr steigt die Belastung des Körpers. In Deutschland sterben allein an Darmkrebs jährlich rund 50.000 Menschen.

3 Wird die Milchwirtschaft dem Tierschutz gerecht?

Alle Säugetiere sind intelligent und empfindsam. Menschen wie Tiere haben in vielen Bereichen ähnliche Grundbedürfnisse. Die heute übliche Massentierhaltung ist jedoch besonders ungeeignet, diese Grundbedürfnisse zu befriedigen. Die Liste der Methoden, die auch in der heutigen Milchwirtschaft angewendet werden, liest sich wie die Inventarliste eines Gruselkabinetts:

Ganzjährige Stallhaltung aus wirtschaftlichen Gründen; Trennung von Muttertieren und Nachwuchs nach wenigen Stunden; künstliche Befruchtung; Einsatz von Medikamenten, Spaltenböden und Elektroschocks („Kuhtrainer“); Kälberboxen, die nicht einmal ein Umdrehen ermöglichen; Milchaustauscher mit Schlachtfettanteilen zur Versorgung der Kälber (statt artgerechter Kuhmilch); Schlachtung bei zurückgehender Milchleistung – lange vor dem Erreichen der natürlichen Lebenserwartung von 12 bis 18 Jahren ...

4 Ist unser Handeln ethisch vertretbar?

Wo sind die Grenzen des menschlichen Handelns? Darf der Mensch alles tun, was ihm Nutzen bringt? Es ist eine Tatsache, dass heute die Milch- und die Fleischwirtschaft untrennbar miteinander verflochten sind:

Eine Kuh, die nicht gekalbt hat, gibt auch keine Milch. Um die hohe Milchleistung zu erhalten, müssen „Milchkühe“ jedes Jahr ein Kalb austragen!

Im Alter von ca. 5 Jahren nimmt der Milchfluss ab und die Kuh wird vom Schlachter getötet. Nur ein weibliches Kalb wird aufgezogen, um das Muttertier zu ersetzen. Die anderen enden zwecks Labgewinnung für die Käseherstellung nach kurzer Zeit oder nach längerer Mastzeit wie Mutter Kuh. Zur Vermeidung eines Überangebotes werden viele Kälber sofort nach der Geburt getötet.

5 Leiden Umwelt und Klima unter der Milchwirtschaft?

Weitere Auswirkungen der Tierhaltung und der damit verbundenen Erzeugung von Futtermitteln sind der Einsatz von Pestiziden und Düngemitteln, die Umwandlung von Regenwald und hiesigen Wäldern in Weide- und Ackerflächen, der enorme Verbrauch von Wasser und die Ausbringung von Gülle mit der Folge von Waldsterben und Umweltzerstörung.

Zu einem Großteil werden diese Umweltbelastungen von Betrieben der Milchwirtschaft mitverursacht.

Pflanzlich zu essen schützt Tiere, Umwelt und die eigene Gesundheit!

6 Hat unser Kuhmilchkonsum Auswirkungen auf den Hunger in der Welt?

Die Futtermittel werden oftmals aus Ländern importiert, in denen Armut und Hunger herrschen:

„Das Vieh der Reichen frisst das Brot der Armen.“

Außerdem sind im Durchschnitt sieben pflanzliche Kalorien über den Umweg der Futtermittel aufzubringen, um eine tierische Kalorie zu erzeugen. Eine pflanzliche Kost ernährt viel mehr Menschen mit weniger Ackerflächen.

Was koche ich, was esse ich?

7 Vegan essen: Vollwertig und lecker!

Wer sich vegetarisch ernährt und außerdem auch Eier, Honig und Milchprodukte weglässt, der lebt rein vegetarisch oder „vegan“. Viele vegane Rezepte sind vollwertig, einfach zuzubereiten und schmecken sehr lecker. Auch vegan können Sie in variantenreicher Vielfalt essen. Eine große Auswahl an Obst und Gemüse ist ganzjährig erhältlich. Statt mit Käse können Sie Ihr Brot mit pflanzlichen Aufstrichen genießen, die es auch schon im Supermarkt gibt. Schön frisch schmecken Tomaten- und Gurkenscheiben auf Brot, oder Scheiben reifer Avokados mit einer Prise Salz. Und wer es süßer mag, kann das Brot ja mal mit Bananenscheiben und etwas Zimt probieren. Daneben wächst die Auswahl an pflanzlichem „Aufschnitt“ auf Soja- oder Weizenbasis (Tipp: Wheaty, geräuchert, von Topas). Tierische Zutaten in herkömmlichen Rezepten können Sie meistens durch pflanzliche Produkte ersetzen. Mit Seitan können Sie ein vorzügliches Gulasch zubereiten. Das Müsli schmeckt ebenso gut mit Sojamilch, der Schokopudding auch. Eier lassen sich beim Backen durch Maismehl, Sojamehl oder Ei-Ersatz (Reformhaus) austauschen. Sahne und Saure Sahne werden von verschiedenen Soja-Cremes abgelöst (sogar im Kaffee). Und der Soja-Joghurt ist mindestens so lecker wie der Milch-Joghurt. Was Sie nicht im Supermarkt finden, erhalten Sie in Naturkostläden, Reformhäusern oder bei veganen Versandhändlern.

Gesundheitlich ist das „Ersetzen“ der Milchprodukte allerdings nicht erforderlich, denn die Milchprodukte sind für unsere Ernährung nicht nur überflüssig sondern schädlich.

8 Worauf kommt es an?

Die Grundlage bildet viel frisches Obst und Gemüse der Jahreszeit, vorzugsweise als Rohkost und aus kontrolliert biologischem Anbau.

„Lasst eure Nahrung so natürlich wie möglich!“
(Prof. Dr. med. Werner Kollath, 1892 – 1970)

Ergänzend kommen Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte, auch als Keimlinge, sowie Nüsse, Samen und Sprossen, Kräuter und Wildkräuter, sowie z.B. frisches Sauerkraut als Vitamin B12-Lieferant hinzu. Eine rohkostbetonte, rein pflanzli-

che Ernährung versorgt Sie u.a. mit hochwertigem nativen Eiweiß und den lebensnotwendigen Vitalstoffen. Sie macht fit und hält gesund, besonders in Kombination mit viel Bewegung.

„Vitamin- und Mineralstoffräuber“ wie Kaffee, Fabrikzucker, weißen Reis und Weißmehl sollten Sie (sowieso) meiden.

9 Eine Umstellung braucht Zeit!

Setzen Sie sich realistische Ziele! Mit der veganen Ernährung kann zunächst im privaten Bereich begonnen werden. Ihr persönliches Wohlfühl-Tempo ist wichtig für eine erfolgreiche Umstellung.

Wenn Sie

neugierig geworden sind oder vegane Rezepte zum Ausprobieren benötigen, dann bestellen Sie die

- **Einsteigerbroschüre „Jetzt geht's los!“** für 3,- EUR in Briefmarken (incl. Versandkosten).
- Einkaufstipps mit Hinweisen zu Produkten und Versandhändlern erhalten Sie auch im Internet unter www.vegetarisch-einkaufen.de.
- Für weitere Faltblätter, Broschüren, Postkarten, Aufkleber, Buttons, Poster, Taschen, Becher, ... fordern Sie einfach unsere Materialliste an.

Noch Fragen?



VEGETARISCHE INITIATIVE e.V.

Postfach 1136, 21383 Amelinghausen, Tel.+ Fax: 040-57148455

Internet: www.vegetarische-initiative.de

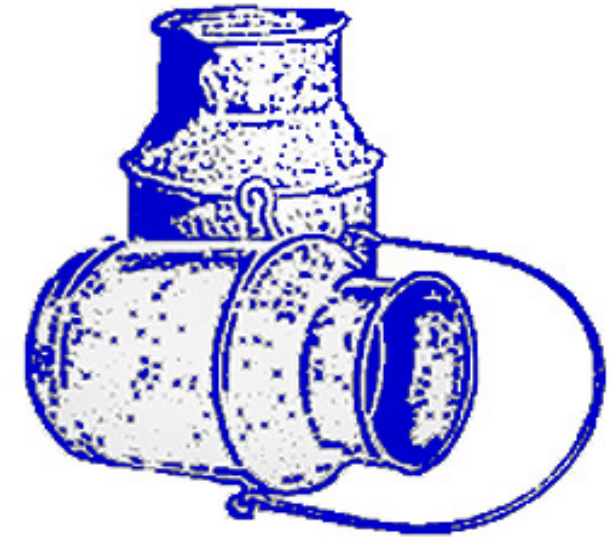
eMail: info@vegetarische-initiative.de

Kto. 0000 329 460, Sparda-Bank Hamburg (BLZ 206 905 00)

4. Auflage

Überreicht durch:

kopieren erwünscht!



**Fragen
und
Antworten**

zum Thema

Milch