

## Die Milch macht's!?

oder warum Kühe Milch nicht aus Gläsern trinken.

- Gedanken zum Thema Milch -

Angeregt zu diesem Artikel wurde ich durch eine Veranstaltung in der Grundschule meiner Tochter. Eine Vertreterin der „Landesvereinigung für Milch und Milcherzeugnisse Hessen e.V.“ organisierte mit den Schulkindern einen Tag zum Thema Milch. Dies war der Anlass mich mit meiner Tochter über das Thema Milch zu unterhalten.



Für die Vertreter der Milchindustrie ist die Sache ganz einfach. Milch enthält viel Calcium und unser Körper speziell unsere Knochen und Zähne benötigen Calcium, also ist Milch für uns nicht nur gesund, sondern für ein gesundes Leben unabdingbar.

Ich möchte das Ganze ein wenig differenzierter betrachten.

Wir gehören zur Gattung der Säugetiere, das heißt wir ernähren uns die ersten Lebensjahre von Muttermilch (oder haben es zumindest früher so gemacht). In dieser Zeit ist Milch tatsächlich für uns lebensnotwendig. Danach aber nimmt kein anderes Säugetier jemals wieder Milch zu sich.

Dann gibt es noch ganz andere Theorien zum Thema Calcium Bilanz der Milch. Milch enthält neben Calcium große Mengen an Phosphaten und einer bestimmten Sorte Eiweiß, das Kasein-Eiweiß welches für den Menschen artfremd ist. Im Magen kommt es mit der Magensäure zu chemischen Reaktionen die 50 – 70 % des Calciums binden, so dass es im Darm nicht aufgenommen werden kann. Wegen des hohen Eiweißgehaltes in der Milch wird jedoch Calcium über den Urin ausgeschieden als Milch aufnimmt. Der Zusammenhang bio-chemischen Körper. mal mehr schwe- als pflanzliches zu einer Über- Damit das Blut muss der Körper reagieren. Er löst Calcium aus den Knochen das basische Calciumphosphat und neutralisiert damit die Säurebildung durch das Milcheiweiß. Das Endprodukt dieses Stoffwechselforganges wird über den Urin ausgeschieden.



Für uns bedeutet das, wir können der einen Theorie glauben oder der anderen oder ratlos mit dem Kopf schütteln. Eine Theorie ist erst einmal immer ein Konstrukt mit dem versucht wird das Leben oder Vorgänge zu erklären. Aber erst wenn die Beobachtung mit der Theorie übereinstimmt besteht eine Wahrscheinlichkeit, dass die Theorie zumindest annäherungsweise stimmt.

Ich beobachte seit vielen Jahren, dass Erkrankungen wie Osteoporose in unserer Gesellschaft zugenommen haben und nicht erst im hohen Alter sondern schon bereits ab der Lebensmitte. Auf der anderen Seite hat noch niemals zuvor eine Gesellschaft so viele Milchprodukte zu sich genommen wie in diesen Zeiten. Diese Beobachtung lässt den Schluss zu, dass der Verzehr von Milchprodukten die Osteoporose nicht aufhalten kann. Das heißt, dass das viele Calcium, welches wir zu uns nehmen, anscheinend nicht dahin gelangt wo wir es gerne hinhaben möchten. Ob der Verzehr von Milchprodukten ursächlich sogar mitverantwortlich für das erhöhte Osteoporose aufkommen sein könnte, das ist eine Theorie.

Fazit: unsere Schulkinder mit Milchprodukten voll zu stopfen weil sie so gesund sind, halte ich auf Grund der vorangegangenen Überlegungen nicht für besonders ratsam.

Ich vertrete die Auffassung, dass der Genuss bei der Nahrungsaufnahme immer im Vordergrund stehen darf und nicht der Gedanke: „ich muss das jetzt essen weil es gesund ist“. Dieser Gedanke an Zwang würde alle positiven Effekte eines jedweden Nahrungsmittels negieren.

Daher bin ich gegen ein Aufzwingen (hier möchte ich auch die Werbung mit einbeziehen) von Milchprodukten genauso wie eine gezwungene Abstinenz derselbigen. Das gesunde Mittelmaß ist wie überall das Maß aller Dinge.

Alles ist ein Gift, allein die Dosis macht´s!  
*Paracelsus*

Praxis für klassische Homöopathie  
**Antje Gesinn**