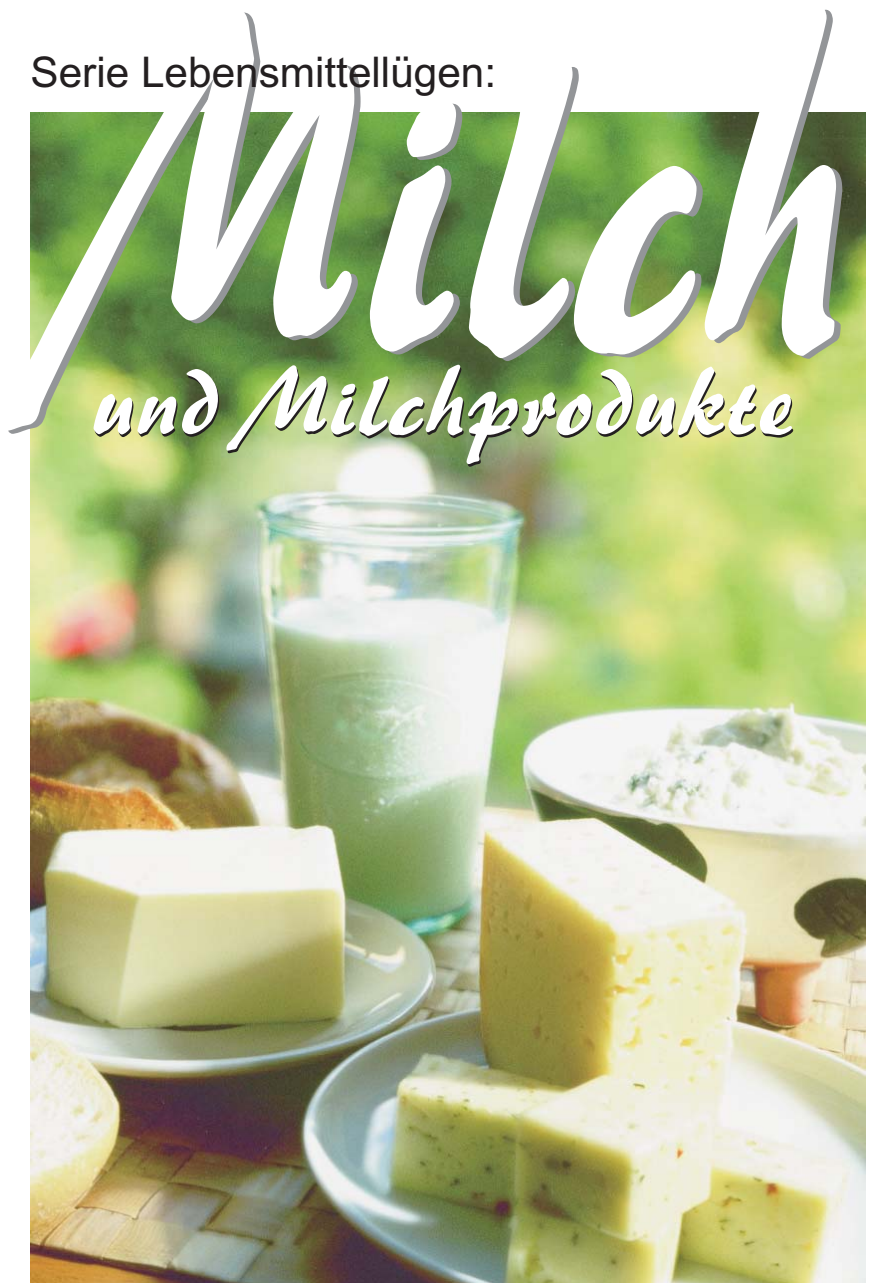


Ein Kälbchen, das die Milch seiner Mutter in pasteurisierter Version bekommt, stirbt innerhalb eines halben Jahres. Es ist dieselbe Milch, die in Supermärkten und Bioläden auf unsere zugreifende Hand wartet, dieselbe Milch, die als hochwertiges Nahrungsmittel angepriesen wird, die angeblich Knochenschwund vorbeugen könne, die uns mit „wertvollem Kalzium“ vor Zahnverfall schützen, uns lebenswichtiges Eiweiß liefern und uns ferner mit vielen Vitaminen beschenken könne – dieselbe Milch, die als unentbehrliches Nahrungsmittel für Kinder bezeichnet wird. Wie kann ein und dieselbe Substanz aber auf der einen Seite jenes Geschöpf sterben lassen, für das es ursprünglich geschaffen wurde, andererseits aber auf ein völlig anders geartetes Wesen, den Menschen, derart segensreiche Auswirkungen haben?

Woher wissen wir: „Milch* ist gesund“?

Wissen wir wirklich aus eigener Erfahrung, dass Milch die erwähnten segensreichen Auswirkungen hat? Litten Sie beispielsweise einmal unter starker Karies, tranken daraufhin einige Wochen lang vermehrt Milch und prompt verschwand die Karies? Kennen Sie jemanden, der mit der Diagnose Osteoporose* lebte, dank der Empfehlungen seines Arztes literweise Milch und mengenweise Milchprodukte zu sich nahm und jetzt von Osteoporose geheilt ist? Kennen Sie ein Kind, das keine Kuhmilch zu trinken bekam und daraufhin klein und unterentwickelt blieb? Die meisten Menschen, die Karies haben und auch solche, die mit Osteo-

Serie Lebensmittellügen:



porose leben, trinken Milch und haben dennoch weiter Karies und weiter Osteoporose. Und Kinder, die keine Kuhmilch bekommen, sind meist sogar gesünder als ihre milchtrinkenden Altersgenossen. Also wissen wir lediglich aus Presse, Funk und Fernsehen – und natürlich aufgrund der Tipps der Ärzte –, dass Milch gesund sein soll. Aber stimmt das wirklich?

Wozu existiert Milch?

Wenn Sie sich diese Frage beantworten, werden Sie sofort wissen, ob Milch für Sie selbst oder für irgendeinen anderen Menschen (ob Kind oder Erwachsenen) überhaupt gesund bzw. notwendig sein kann. Sie benötigen zur Klärung dieser Thematik also

keinen Arzt, keinen Heilpraktiker und auch keinen Professor der Ernährungswissenschaften. Kuhmilch entsteht im Euter der Kuh, damit sie ihr Kalb nähren kann, bis es sich mit Gras und Kräutern eigenständig versorgen kann. Ziegenmilch entsteht im Euter der Ziegenmutter, damit sie ihr Zicklein so lange nähren

*Wenn nachfolgend von „Milch“ die Rede ist, sind alle Produkte gemeint, die aus Tiermilch hergestellt sind (Joghurt, Sauer- und Buttermilch, Puddings, jeder Käse, Quark usw.) und gleichzeitig alle Produkte, die Tiermilch in irgendeiner Form enthalten (Fertiggerichte wie Soßen, Suppen, Desserts; Süßigkeiten, Schokolade, Pizza etc.).

***Osteoporose:** Knochenbrüchigkeit durch Verlust der härtenden Mineralstoffe (vor allem Kalzium) = Entkalkung bzw. allgemeine Entmineralisierung der Knochen, so dass diese ihre Elastizität verlieren und leichter, teilweise sogar ohne Anlass, brechen (zu griech: poros: Pore, kleine Öffnung, kleiner Hohlraum und griech: osteon: Knochen, wörtlich also: poröse Knochen).

kann, bis es Blätter und Zweige fressen kann. Hundemilch entsteht in den Zitzen der Hündin, damit sie ihre Welpen so lange nähren kann, bis diese Zähne haben, um damit Fleisch und Knochen zu zerlegen. Menschenmilch entsteht in der Brust der Frau, damit sie ihr Baby so lange nähren kann, bis es in der Lage ist, selbst Früchte und Gemüse zu essen. Milch ist also Babynahrung und wird in der Natur immer nur von der Mutter an ihre eigenen Kinder weitergegeben – und das auch nur so lange, bis diese körperlich so weit entwickelt sind, um Erwachsenenahrung essen zu können. Wieso sollte Kuhmilch also für uns Menschen auch nur die kleinste Bedeutung haben?

An dieser Stelle könnte ich den Artikel eigentlich beenden, da alles Entscheidende gesagt ist. Um jedoch sämtliche Zweifel in dieser Angelegenheit aus der Welt zu räumen, möchte ich auf jedes Detail, auf jedes „Ja, aber...“ eingehen. Es wird höchste Zeit, dass die Menschheit aus dieser Illusion – nämlich Kuhbabynahrung zu benötigen, um nicht krank zu werden – herausgeholt wird und die Kühe künftig in Frieden lässt!

Vorbild Natur

- Es gibt kein Tier, das – sobald es erwachsen ist – weiterhin bei der *eigenen* Mutter Milch trinkt. Auch gibt es kein Tier, das (sobald es erwachsen ist) von Tiermüttern einer anderen Art, z.B. der Kuh, Milch trinkt.

- Es wurde in der Natur bislang noch keine Tiermutter beobachtet, die ihre Kinder – nachdem sie diese selbst nicht mehr säugt bzw. stillt – mit der Milch einer Mutter einer anderen Tierart füttert. Fuchs-Teenager z. B. bekommen von ihrer Fuchs-Mutter nicht die Milch einer Hirschkuh. Sie bekommen von der Mutter hervorgewürgte Mäuse und ge-

stohlene Gänse. Halbwüchsige Wühlmauskinder trinken – nachdem sie „abgestillt“ wurden – auch keine Igelmilch, um genügend Kalzium oder Eiweiß zu bekommen. Sie fressen – sobald sie Zähne haben – Wurzeln, Knollen, Samen und gelegentlich einen Wurm. Dennoch macht sich keine Tiermutter Sorgen darüber, dass ihre Kinder krank werden könnten, wenn diese nun keine Hirschkuh- oder Igelmilch zu trinken bekommen.

- Tierkinder wachsen in der Natur sehr gesund auf, haben keine kariösen Zähne und auch keine gummiartigen oder porösen Knochen. Auch wurde bei wildlebenden *erwachsenen* Tieren niemals Osteoporose oder eine ähnliche Mangelkrankheit beobachtet. Tiere leiden also an keinem offensichtlichen Kalzium- oder Eiweißmangel, obwohl sie nach Überschreiten des Säuglingsalters keine Milch mehr trinken.

Menschenkinder hingegen erhalten fast immer die Milch eines Tieres oder die Produkte daraus – meistens noch im ersten Lebensjahr. Und diese Menschenkinder sind selten sehr gesund – vom Gesundheitszustand der meisten erwachsenen Menschen einmal ganz zu schweigen!

Warnsignale des Körpers

Milch ist eine so unglaublich artfremde Nahrung für Menschen, dass sich der Organismus bei kaum einem anderen „Nahrungsmittel“ derart wehrt, wie er das bei der Milch tut.

Akute Warnsignale, die meist unmittelbar nach dem Verzehr von Milchprodukten in Erscheinung treten, aber nicht immer mit diesem in Verbindung gebracht werden, sind (bei Kindern *und* bei Erwachsenen): laufende und verstopfte Nase, Übelkeit und Kopfschmerzen, Durchfall, Bauchkrämpfe und verschiedene Haut-



Tiermütter bringen ihren Kindern – sobald diese Zähne haben – artgerechte Nahrung. Sie kommen niemals mit einer Flasche Milch von einer anderen Tierart nach Hause. Wilde Tierkinder leiden nicht an chronischem Schnupfen, an Mittelohrentzündungen oder an Neurodermitis. Menschenkinder sehr wohl.

ausschläge. Babies leiden unter Koliken*, Windeleczem* und Neurodermitis*. **Langfristig** kommen (bei Kindern) in regelmäßigen Abständen *Mandel- und Mittelohrentzündungen* hinzu, die so schmerzhaft sind, dass die Kinder nächtelang weinen. Dennoch sind sie – genau wie Karies – heute so üblich, dass sie zum Kindsein vermeintlich dazu gehören. Auch Erwachsene durchleben „vorschriftsmäßig“ mehrere Erkältungen oder Anginaattacken pro Jahr. Chronische Bronchitis, Nasennebenhöhlenentzündun-

Wenn Sie Ihrem Kind keine Milchprodukte mehr geben, ersparen Sie ihm eine Menge überflüssiger Tränen



gen, *Heuschnupfen*, Schuppenflechte und variantenreiche Darmbeschwerden gehören längst zum zivilisationsmenschlichen Alltag – genau so, wie die Milch. Darüber hinaus ist Milch Mitverursacher von Grauem Star (Trübung der Linse), Diabetes, Migräne, Asthma, Blutarmut (Anämie), Arteriosklerose (Arterienverhärtung) und damit von Herzkrankheiten.

An alldem ist nicht *allein* die Milch schuld! Zucker, Getreideprodukte, viele andere industriell verarbeitete und deshalb denaturierte Produkte sowie der Mangel an lebendiger, naturbessener Nahrung tragen ebenfalls zum aktuell üblichen bedauernswerten Gesundheitszustand vieler Menschen bei.

WIE WIRKT TIERMILCH IM MENSCHENKÖRPER?

1. Das Milcheiweiß:

Kuhmilch enthält 3,5 Prozent Eiweiß, damit ein Kalb sein Gewicht in nur 45 Tagen verdoppeln kann. Menschliche Muttermilch hat einen Eiweißgehalt von dagegen nur 1,8 Prozent. Das genügt für ein Wesen, das rund 21 Jahre benötigt, bis es ausgewachsen ist. Für Babies und Kinder – die ja noch wachsen und tatsächlich viel Eiweiß benötigen – ist der Eiweißgehalt der Kuhmilch also bereits viel zu hoch.

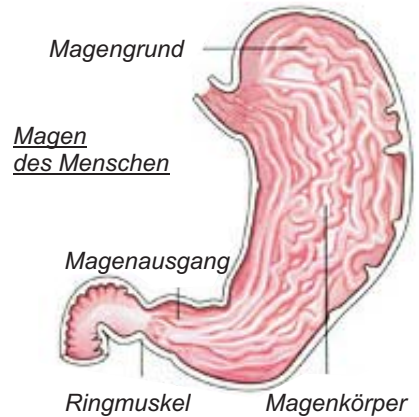
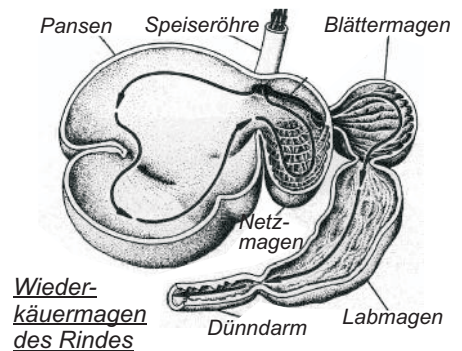
Ein Erwachsener jedoch wächst in der Regel nicht mehr sonderlich viel und benötigt folglich noch weniger Eiweiß als ein Säugling, der offenbar mit 1,8 Prozent

auskommt. Wieso sollte ein Erwachsener jetzt plötzlich – indem er Milch trinkt oder Milchprodukte isst – seine Eiweißzufuhr auf 3,5 Prozent erhöhen, wo er doch kaum noch Material für den Aufbau eines Körpers benötigt? Oder möchte er etwa in 45 Tagen sein Gewicht verdoppeln – wie es das Kalb tut?

Milch enthält fünf Eiweiße, darunter eines namens **Kasein**. Das ist im Falle des Kuhmilchkaseins eine dickflüssige, klebrige Substanz, aus der man ein Klebmittel für Holz herstellen kann. Wenn Sie dieses Kasein in Ihrem Verdauungsapparat irgendwie verarbeiten wollten, wird Ihnen nichts anderes übrig bleiben, als sich das Vier-Magen-System eines Kalbes implantieren zu lassen. Dann aber müsste es ohne Weiteres gelingen (nur sollten Sie bedenken, dass Sie als Kalb kaum etwas anderes als Milch verdauen können, Ihr Speiseplan also etwas eingeschränkt wäre und Sie darüber hinaus – sofern die von Ihnen verzehrte Milch pasteurisiert, homogenisiert oder anderweitig behandelt wäre – bekanntlich nach spätestens einem halben Jahr versterben würden).

In der Magenwand des Kalbes werden große Mengen **Rennin** gebildet, ein Stoff, der die in der Kuhmilch vorhandene Menge an Kaseineiweiß problemlos verdauen kann. Menschenbabies bilden *sehr wenig* Rennin, da die Milch ihrer Mütter entsprechend wenig Muttermilch-Kasein enthält. Erwachsene Menschen jedoch haben überhaupt kein Rennin mehr, das Kasein kann von ihnen *nicht verarbeitet* (!) und schon gar nicht in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden.

Darüber hinaus ist das Kasein jeder Tierart *ein anderes Kasein*, da Eiweiße immer *artspezifisch* sind. Das Kasein der menschlichen Muttermilch hat also eine *andere* Struktur als jenes der Kuh-



Der Wiederkäuermagen einer Kuh weist – auch für medizinische Laien sehr offensichtlich – große Unterschiede zum Magen des Menschen auf: Der Kuhmagen besteht aus vier verschiedenen Einzelmägen: Dem Pansen, Blättermagen, Netz- und Labmagen. Der Menschenmagen hingegen besteht aus einem einzigen Magenteil. Folglich wird noch ein bisschen Evolution (oder Gentechnik) nötig sein, bis sich die Mägen angleichen und Menschen Milch so gut wie ein Kalb verdauen können.

milch. Das der Schafsmilch unterscheidet sich vom Kasein der Ziegenmilch genauso wie von jenem in der Meerschweinchen- oder in Stutenmilch. Also gibt es mit Kuhkasein nicht nur ein quantitatives, sondern auch ein qualitatives Problem.

Milchallergie!

Das ist der Grund, warum so viele Menschen heutzutage sog. „Milchallergien“ haben. Ihr Körper reagiert vollkommen *richtig*, indem er ihnen mitteilt: „Das ist ein artfremdes tierisches Eiweiß. Das will ich nicht!“

Was aber ist eine Milchallergie? „Allergie“ bedeutet herkömmlicherweise, dass sich das körpereigene Immunsystem *von der*

***Kolik**: sehr schmerzhafter, krampfartiger Anfall, meist ein Versuch des entsprechenden Organs, Fremdkörper oder Schadstoffe auszupressen, loszuwerden.

***Ekzem**: juckende (auch nässende) Entzündung der Haut (griech. Vorsilbe: ex-: außen und zein: sieden, wörtlich also: herauskochen, wegen des Nässens von Ekzemen).

***Neurodermitis**: Hautkrankheit, deren Hauptsymptome rote, schuppige, manchmal auch nässende Ekzeme auf der Haut und ein oft quälender Juckreiz sind (gr. derma: Haut).

Norm abweichend verhält und plötzlich ganz „natürliche Dinge“ wie z. B. Milch angreift. Doch in Wirklichkeit verhält sich das Immunsystem sogar sehr *normal*. Es macht den heutigen, offensichtlich etwas begriffsstutzigen Menschen darauf aufmerksam, dass er ein Mensch und kein Kalb ist – und falls er bereits Zähne im Kiefer hat, dass er sich nicht an Babynahrung zu vergreifen hat, da der Plan der Natur in dieser Lebensphase andere Dinge für ihn vorgesehen hat (solche, die man mit den Zähnen kaut!).

Also ist von Natur aus eigentlich jeder als „Kuhmilchallergiker“ zu bezeichnen (außer einem Kalb) – ob er nun unter irgendwelchen Symptomen leidet oder nicht.

Keine Symptome zu haben, bedeuten lediglich, dass das „Fass“ noch nicht übergelaufen und der Körper noch fleißig am Einlagern der Milchrückstände ist bzw. noch genügend Power hat, diese größtenteils auszuschleiden. Ersteres macht er solange, bis die Lagerkapazitäten erschöpft sind. Ist das „Fass“ dann voll, erscheinen Symptome – nicht unbedingt in Gestalt einer Allergie, sondern in Form von Krankheiten, die mittlerweile derart „normal“, üblich und verbreitet sind, dass sie schon als „Zivilisationskrankheiten“ bezeichnet werden. Fazit: Milch (einer anderen Spezies) verträgt kein Mensch (bzw. Tier)!



Wer auf Anhieb fünf Unterschiede zwischen dem rechten und dem linken Bild erkennt, gehört – zumindest in Europa und Nordamerika – zu einer Minderheit. Alle anderen signalisieren durch ihr milchprodukteverzehrendes Verhalten, dass sie der Meinung sind, Kuh und Mensch seien sich physiologisch zum Verwechseln ähnlich.

Einfach darum, weil keiner, außer dem Kalb, vier Beine hat und fließend „Muh“ sagen kann. Die wahre Tragödie aber beginnt erst jetzt, denn es gilt heute im Allgemeinen als *krankhaft*, Milch nicht „vertragen“ zu können. Die von einer „Milchallergie“ Betroffenen fühlen sich in ihrer Lebensqualität enorm beeinträchtigt, weil sie nicht mehr wie gewohnt alles essen und trinken „dürfen“. Also wird der behandelnde Arzt mit dem Einverständnis des Patienten alles Erdenkliche in die Wege leiten, damit der Mensch bald wieder in der Lage ist, Milch und ihre Produkte zu „vertragen“. Derjenige Heilpraktiker oder Arzt gilt als erfolgreich, der den Körper des Patienten dahingehend zu manipulieren versteht, dass dieser bei Milchverzehr *keine* negativen Reaktionen mehr zeigt. Ein solcher Körper wurde mit List und Tücke ruhig gestellt.

Von Medizinerseite wird bei den wenigsten Beschwerden auf eine mögliche Anti-Milch-Reaktion als (Mit-)Verursacher verwiesen. Im Gegenteil, zusammen mit Diätberatern und Ernährungsexperten scheinen Ärzte alles in ihren Kräften Stehende zu tun, um ihre Schäflein bei der Stange zu halten, sprich, ihnen mit Hilfe der üblichen Angst- und Paniktaktiken reichlich Milchverzehr nahezu legen, da andernfalls übelste Krankheiten drohen.

Kuhmilcheiweiß wird im Körper zu Schleim

Kuhmilch ist von allen Nahrungsmitteln der Schleimbildner Nummer eins! Kasein wird im Körper des Menschen zu dickem, zähem Schleim, der das gesamte Atem- und Verdauungssystem verklebt und reizt (Näheres dazu im Themenhefter „Darmreinigung“, siehe S. 16). Ein fließen-

In der Tat ein merkwürdiger Anblick – oder vielleicht nur ungewohnt? Im Supermarkt anonyme Flaschen mit einem regelrechten Milchmischmasch von vielen verschiedenen gequälten Kühen zu kaufen, Milch also erst dann zu trinken, wenn sie durch einen aufwändigen industriellen Verarbeitungsprozess zur Konserve geworden ist, ist in Wirklichkeit noch viel merkwürdiger. Es fällt uns nur nicht mehr auf!



des Arbeiten des Körpersystems (Nahrungsaufnahme, Nährstoffverwertung, Ausscheidung von Überflüssigem) wird durch die Milch verhindert.

Warum aber wird Milch im menschlichen Körper überhaupt zu Schleim? Immer dann, wenn Fremdkörper in den eigenen Organismus eindringen, bildet der Körper Schleim in der Nase, in den Bronchien oder im Verdauungssystem. Der Schleim umgibt die Fremdkörper und macht sie auf diese Weise vorerst unschädlich. Jetzt können die Säfte der Bauchspeicheldrüse die von Schleim umgebenen Fremdkörper auflösen. Milch bzw. ihre Bestandteile, wie z. B. das Kasein, sind solche Fremdkörper!

Da der Durchschnittsmensch aber nicht nur einmal pro Woche ein Stückchen Käse isst und ansonsten nur Obst und Gemüse, sondern ständig Milchprodukte und andere „Sachen“ zu sich nimmt, die sein Organismus als Fremdkörper einstuft, ist das Ausscheidungssystem des Körpers vollkommen überfordert. Der Schleim wird nicht mehr aufgelöst und ausgeschieden, sondern im Körperinneren gelagert. Auf Dauer hält das jedoch kein lebender Organismus gesund durch – und so erscheinen früher oder später Krankheitssymptome.

Milch bringt Kindern Diabetes Typ 1

Im Juni 1999 wurde im *Lancet Medical Journal* Folgendes bekanntgegeben: „Mit Kuhmilch gefütterte Babies sind besonders anfällig für Diabetes Typ 1.“ Diabetes Typ 1 ist eine sog. Autoimmunerkrankung. Das bedeutet, dass der Körper seine eigenen Bauchspeicheldrüsenzellen vernichtet, weil er sie fälschlicherweise als Eindringlinge betrachtet. Wie kann sich ein Körper derart irren? Das Milcheiweiß Kasein kann von Babies nicht ver-

daut werden, so dass komplette, also unverdaute Kaseinklumpen in das Blut gelangen. Das Immunsystem erkennt in diesen Kaseinklumpen richtigerweise Fremdstoffe und bildet gegen sie spezifische Antikörper. Dummerweise hat das Kasein eine Oberflächenstruktur, die derjenigen der insulinbildenden Bauchspeicheldrüsenzellen sehr ähnlich ist. Das Immunsystem der Kinder kann jetzt nicht mehr unterscheiden, was Kasein ist und was die eigenen Bauchspeicheldrüsenzellen sind. Die gegen das Kasein gebildeten Antikörper greifen daher beides an: Das Kasein *und* die eigenen Bauchspeicheldrüsenzellen.

Nach dieser Veröffentlichung wurde von einigen Wissenschaftlern dagegen gehalten, dass in Japan beispielsweise viele Babies an Diabetes litten, sie aber nie mit Kuhmilch gefüttert wurden. Also wurden diese Kinder „näher inspiziert“, und es stellte sich heraus, dass sie zwar selbst keine Kuhmilch bekommen hatten, sie aber fast alle aus Familien mit westlichem Einschlag stammten und die stillenden Mütter regelmäßig Kuhmilch tranken (in der traditionellen japanischen Ernährungsweise wird keine Tiermilch verwendet.) Die Kaseinklumpen, welche also von der Mutter nicht verdaut werden konnten, gelangten nicht nur ins Blut der Mutter, sondern auch in deren Milch und somit auch in den Säugling – der jetzt mit den Folgen zu kämpfen hat.

2. Milchezucker/Laktose:

Neben ihrem für den Menschen unverdaulichen Eiweiß enthält Milch eine Zuckerart, die *Milchezucker* oder *Laktose* genannt wird. Offiziell leiden 10 % der Deutschen (*und bis zu 99 % vom Rest der Welt!!*) an Milchunverträglichkeit, auch **Laktoseintoleranz** genannt. Dem Dünndarm dieser Menschen fehlt das für die

Aufspaltung der Laktose nötige Verdauungsenzym namens *Laktase*. Der Verzehr eines jeden milchhaltigen Produktes führt in diesen Fällen deshalb zu akuten Beschwerden in Form von Bauchschmerzen, Durchfällen, Blähungen und Erbrechen.

Eisenmangel und Entwicklungsstörungen bei Kindern

Wenn Kindern trotz Laktoseintoleranz Milchprodukte erhalten, sind körperliche Entwicklungsstörungen quasi vorprogrammiert, denn der kindliche Verdauungsapparat wird dadurch so stark beeinträchtigt, dass er die zur Versorgung des wachsenden Organismus nötige Nährstoffmenge aus der Nahrung nicht mehr aufzunehmen vermag. Das Verdauungssystem wird durch die Milch sogar soweit geschädigt, dass bei diesen Kindern 30 Prozent mehr Blut als gewöhnlich *durch den Darm* verloren geht und sie infolgedessen unter gravierendem Eisenmangel leiden. Hier helfen dann auch keine Eisenpräparate mehr, sondern nur noch der konsequente Abschied von der Milch.

Bezeichnenderweise wird mit dem Begriff *Laktoseintoleranz* kaum anders als mit dem der *Milchallergie* umgegangen, nämlich so, als handle es sich um eine Art bemitleidenswerte Behin-

In Japan stellte man fest, dass Kinder mit Diabetes Typ 1 aus Familien mit westlichem Einschlag stammten, wo man – entgegen der traditionellen Ernährungsgewohnheiten – auch Milch und Milchprodukte konsumiert. Es genügte bereits, wenn die stillende Mutter Milch trank – und ihr Baby wurde zum Diabetiker.



derung. Dabei ist davon auszugehen, dass gerade jene Menschen, die unter Lebensmittelallergien (und/oder Laktoseintoleranz) leiden, **in besonders gesunden Körpern leben**. Nur ein *kraftvoller* Körper kann energisch und unmissverständlich reagieren, um zu zeigen: „Das will ich nicht!“

In Wirklichkeit hat jeder Mensch während seiner ersten drei Lebensjahre das Enzym Laktase, um die Milch der eigenen Mutter zu verdauen! Anschließend verschwindet das Enzym, weil die Natur davon ausging, dass der Mensch jetzt Zähne und eine entsprechende Darmflora für feste

Nahrung besitze. Sie konnte ja nicht ahnen, dass ein Teil der Menschheit plötzlich darauf bestehen würde, *dauerhaft im Säuglingszustand zu verharren*.

Das mutierte (Milch-)Gen

Die Ursache dafür, dass viele nordische Menschen das Enzym (in geringen Mengen) auch noch im Erwachsenenalter produzieren, soll in einem mutierten Gen liegen, welches in der sagenumwobenen Eiszeit von vor mehr als 10.000 Jahren das Licht der Welt erblickt und sich nach und nach behauptet haben soll. Doch auch, wenn wir davon ausgehen wür-

den, dass das stimmt und die meisten Menschen Mittel- und Nordeuropas Milchzucker verdauen könnten, ist Milch aufgrund der menschlichen Unfähigkeit, Kasein zu verdauen, für **alle** Menschen eine Belastung.

Milchpulver tötet afrikanische Babies

In Afrika jedoch sind 98 % der dunkelhäutigen Bevölkerung nicht in der Lage, das Enzym Laktase zu bilden. Von Milch und Milchprodukten wird dunkelhäutigen Afrikanern extrem übel, und ihr Verdauungssystem bricht unmittelbar nach Milchgenuss zusammen. Diese Tatsache wäre aber eigentlich nicht weiter schlimm, weil dunkelhäutige Afrikaner bislang nie auf die Idee kamen, etwas derart Wider natürliches wie die Muttermilch einer anderen Tierart zu trinken.

Nordische Länder jedoch (in denen *angeblich* fast alle Menschen Laktase verdauen können und somit nicht *sofort* nach Milchgenuss erkranken) lassen armen Ländern im Zuge der Hungerbekämpfung immer wieder ganze Schiffsladungen mit Nahrungsmitteln zukommen. Neben Mehl und Zucker, was allein schon eine Katastrophe darstellt, steht auf den meisten Säcken und Kisten „Milchpulver“ drauf! Milchpulver ist Kondensmilch, der

Industrieländer schicken tonnenweise Milchpulver in Länder, in denen Menschen an Hunger leiden, gleichzeitig aber von Milch schwer krank werden. Schwarze Kinder bekommen von Milch fürchterlichen Durchfall. Und wissen Sie, welches die Todesursache Nr. 1 afrikanischer Babies ist? Durchfall!!! Diese Kinder sterben nicht an Hunger – wie es in den Medien heißt – sie sterben am Milchpulver!



Die meisten Menschen werden unmittelbar nach Milchgenuss *schwer* krank!

90 - 100 %	der Indier können keine Laktase* bilden, vertragen also keine Kuhmilch!
98 %	der dunkelhäutigen Afrikaner können ebenfalls keine Laktase* bilden.
90 - 95 %	der Asiaten können ebenfalls keine Laktase bilden.
70 - 90 %	der amerikanischen Urbevölkerung können keine Laktase bilden.
70 - 80 %	der dunkelhäutigen Mexikaner können auch keine Laktase bilden.
70 - 75 %	der amerikanischen Afrikaner können genausowenig Laktase bilden.
60 - 75 %	der mediterranen Bevölkerung können keine Laktase bilden.
10 - 15 %	der weißen nordamerikanischen Bevölkerung können keine Laktase bilden.
5 - 10 %	der weißen nordeuropäischen Bevölkerung können keine Laktase bilden.

*Laktase: Ein Verdauungsenzym, das erforderlich ist, um den Milchzucker/Laktose aufzuspalten und zu verwerten.

man nahezu 100 Prozent ihrer Feuchtigkeit entzogen hat. Zuvor wird die Milch sterilisiert, das heißt 20 Minuten lang auf mindestens 120 Grad erhitzt. Vitamine und Vitalstoffe sind jetzt dahin! Milchpulver ist jahrelang haltbar. Es handelt sich um eine Konserve, die mausetot ist. Selbst wenn Afrikaner Milch vertragen könnten, stellt „Hilfe“ dieser Art eher eine Frechheit denn einen Akt der Großzügigkeit dar.

Afrikanischen Frauen wird nun beigebracht, wie man aus Milchpulver Nahrung sowohl für sie selbst als auch für ihre hungernen Kinder zubereitet. Was passiert jetzt? Die Kinder bekommen aufgrund ihres Laktasemangels sofort fürchterlichen Durchfall.

Und wissen Sie, welches die Todesursache Nr. 1 afrikanischer Babies ist? **Durchfall!! Diese Kinder sterben nicht an Hunger, sie sterben am Milchpulver!** Wenn stillende Frauen dieses Milchpulver zu sich nehmen, dann erkranken ihre Säuglinge ebenfalls schwer, obwohl sie selbst nichts von der pulverisierten Milch bekamen. Der südafrikanische Arzt Dr. Walter Veith, der sich vor allem im afrikanischen Kontinent der Milchaufklärung verschrie-

Prof. Dr. Walter Veith unterrichtet an der Universität Western Cape in Südafrika und hält weltweit Vorträge. Seine Spezialgebiete sind: Nahrungsphysiologie, Zoologie und Evolution. DVDs mit Prof. Dr. Walter Veiths Vorträgen gibt es bei: amazing discoveries e.V. Postfach 22, 90560 Heroldsberg Tel.: (0911) 518 15 49 · Fax: 518 16 51, www.amazing-discoveries.org



ben hat, spricht in diesem Zusammenhang von „Mord“.

In Wirklichkeit konsumieren allerhöchstens 35 Prozent aller Erwachsenen dieser Erde Milchprodukte. Wie kommt es, dass diese Minderheit – deren Gesundheitszustand nicht einmal besonders vorbildlich ist – zu bestimmen verlangt, was die übrigen 65 Prozent zu essen haben?

Fast Food statt Sushi*

Für die meisten Asiaten stellt Milch ein „**ekeleerregendes Drüsenprodukt**“ dar. 90 bis 95 % der asiatischen Bevölkerung ist nicht in der Lage, Laktase zu bilden. Allerdings werden in diesen Ländern seit einiger Zeit immer mehr Milchprodukte verzehrt. Einfach weil der westliche Ernährungsstil „in“ ist und die Milchindustrie dort werbungs-technisch langsam aber sicher in die Gänge kommt.

Proportional zum Milchkonsum steigt dort jetzt das Aufkommen jener Zivilisationskrankheiten, die man in Europa und den USA – wo seit vielen Jahren Milch konsumiert wird – seit ebenso vielen Jahren kennt. „Ich weiß nicht, wie lange Japan die höchste Lebenserwartung der Welt halten kann“, sagt der Direktor des Internationalen Zentrums für die Erforschung von Herzkrankheiten, Yukio Yamori. „Wenn sich die Ernährungsgewohnheiten auf diese Weise ändern, verkürzt sich die Lebenserwartung und das wird schon jetzt deutlich.“

3. Galactose:

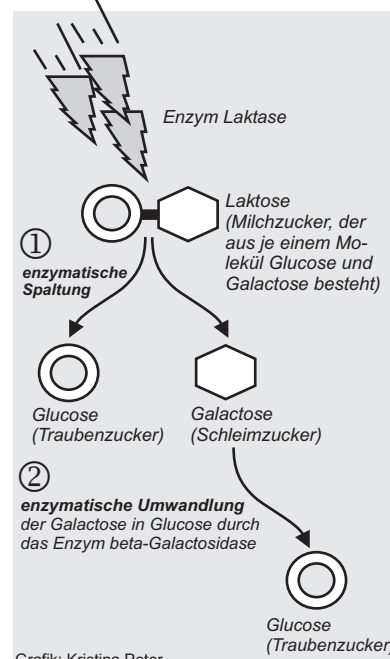
Mittlerweile verabreicht man laktoseintoleranten Menschen einfach Tabletten, die das milchzuckerverdauende Enzym Laktase enthalten und das Problem scheint gelöst.

Grauer Star durch Milch?

Doch damit ist es nicht getan. Laktase spaltet den Milchzucker zwar in seine Bestandteile (in Glucose und Galactose – siehe Schaubild unten) auf, aber einer dieser Bestandteile, nämlich die Galactose (eine weitere Zuckerart, die auch Schleimzucker genannt wird), verursacht neue Probleme. Galactose müsste nun ebenfalls in Glucose verwandelt werden, denn *nur damit* kann der menschliche Organismus etwas anfangen. Dazu ist das Enzym namens beta-Galactosidase nötig. Und auch dieses wird von einem Säugetierkörper nicht mehr produziert, sobald er dem Säuglingsalter entwachsen ist.

Also geistert die Galactose als Fremdstoff durch den Organismus des Milch, Käse, Eis und Joghurt verzehrenden Menschen und hält dessen Immunsystem permanent auf Trab, so dass es sich kaum um all die anderen schädlichen Einflüsse (Umwelt-

So müsste die ordnungsgemäße Verarbeitung (enzymatische Spaltung) von Milchzucker im Organismus ablaufen, damit der Mensch wenigstens etwas vom Milchverzehr profitieren könnte. In Wirklichkeit aber findet Schritt ① nur bei wenigen Menschen und Schritt ② bei noch einem geringeren Bruchteil der Weltbevölkerung statt.



Grafik: Kristina Peter

gifte, Mikroorganismen, etc.) kümmern kann, die täglich auf den Menschen einstürzen.

Die Anhäufung von Galactose im Blut wird mit einem hohen Risiko, an Eierstockkrebs und/oder Unfruchtbarkeit zu erkranken, in Zusammenhang gebracht. Natürlich schwirrt die Galactose nicht unendlich lange im Blut umher. Irgendwann wird sie an einem „günstigen Platz“ eingelagert. Dies geschieht bevorzugt in der Augenhaut. Galactose schädigt nachweislich die Augenlinse, worauf es zum sog. Katarakt kommen kann, dem Grauen Star!

Dennoch sagen viele Experten, in Wirklichkeit bräuchten wir Menschen gar keine Laktase oder andere speziell für die Milchverdauung geeigneten Enzyme. Der saure pH-Wert im Magen, das dortige Verdauungsenzym Pepsin sowie weitere eiweißspaltende Enzyme im Dünndarm würden sehr wohl und sehr gut Milch verdauen können.

Warum sollten wir ihnen glauben? Warum sollten wir unseren Körper dazu zwingen, Milch auf

Teufel komm raus zu verdauen? Andere Wissenschaftler, wie der amerikanische Mikrobiologe Dr. Robert Young beispielsweise (siehe Depesche 2/2007), sind der Meinung, der bei den meisten Menschen vorhandene saure pH-Wert im Magen deutet auf einen (infolge vollkommen falscher Ernährungsweise) sehr ungesunden Magen hin. In Wirklichkeit habe der Magen sogar einen pH-Wert von etwa 9,5 – wenn wir wirklich gesund wären. Falsche Nahrung (wie z. B. übermäßiger Eiweißverzehr in Form von Milch und Fleisch) mache den Magen sauer – im wahrsten Sinne des Wortes.

Doch selbst dann, wenn Erstere recht behielten und allein ein saurer pH-Wert im Magen Milch verdauen könnte, dann handelt es sich in diesem Fall offensichtlich um eine Notmaßnahme des Körpers. Notmaßnahmen können – wie z. B. das Ersatzrad eines Autos – vorübergehend durchaus funktionieren, für dauerhaften Einsatz eignen sie sich niemals. Abgesehen davon existiert die zutiefst verabscheuenswürdige Haltung der Milchkühe

und ihrer Kälber für diese Experten offenbar nicht. Auch die Informationen über die mittlerweile bekannten katastrophalen ökologischen Folgen der Viehhaltung scheinen noch nicht bis zu diesen Experten vorgedrungen zu sein. Sie wissen nicht, dass sich das Wohlbefinden eines jeden Menschen schlagartig bessert, sobald er Milch und Milchprodukte von seinem Speisezettel streicht. Ihnen muss ferner vollkommen fremd sein, dass es auf unseren Märkten eine derart große Auswahl an *wirklichen* Lebensmitteln gibt, dass wir auf qualitativ minderwertige und krankmachende Magenfüller wie Milch gar nicht angewiesen sind.

DIE KALZIUMFRAGE

Manch einer wird sich nun in einer Art Zwiespalt befinden: „Wenn die Milch mit Kasein, Laktose und Galaktose gesättigt ist, man sie folglich meiden soll, woher kriege ich dann aber mein Kalzium?“ Da diese Frage an diesem Punkt der Unterhaltung **jeder** stellt, kann man nicht genug Bewunderung für all die Rädelsführer heutiger Massenmanipulation und Volkshypnose hegen, die wirklich jedem Menschen in den westlichen Industrienationen die Vorstellung implantiert haben, Milch sei ungemein gesund.

Milchpropagandisten wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Ernährungswissenschaftler und natürlich die Milchindustrie höchstselbst behaupten, jede der folgenden Tatsachen mit eigenen in Auftrag gegebenen Studien widerlegen zu können. Schließlich wollen sie ihre Produkte verkaufen – egal, welche gesundheitlichen Auswirkungen diese auf den Verbraucher auch immer haben.

Damit Kalzium überhaupt genutzt, also in Knochen oder Zähne eingebaut werden kann und

Einst ging es um Milch, um Sahne und Butter, vielleicht gelegentlich um ein Stück Käse und ein bisschen Quark. Heute jedoch erfreuen das Auge meterlange Theken mit zehntausend verschiedenen Milchprodukten in aufwändiger Verpackung. Ob den Herstellern wohl an der Gesundheit des Verbrauchers gelegen ist? Oder nicht viel eher an Gewinnmaximierung und Konkurrenz ausschaltung? Das entscheiden Sie!



andere wichtige Körperfunktionen erfüllen kann, müssen im Organismus verschiedene Voraussetzungen erfüllt sein:

1. Magnesium

Das Verhältnis zwischen Kalzium und Magnesium muss stimmen. Erst wenn mit dem Kalzium eine bestimmte Menge Magnesium im Körper eintrifft, kann das Kalzium auch verwendet werden. Stellen Sie sich das wie eine Konservendose (Kalzium) vor, zu der Sie einen Dosenöffner (Magnesium) benötigen. Jedes Teil Magnesium kann zwei Teile Kalzium für den Körper verwertbar machen. Wenn Sie beispielsweise ein kleines Glas Kuhvollmilch trinken (100 Gramm), dann enthält das ca. 120 Milligramm Kalzium, aber nur 12 Milligramm Magnesium – 60 Milligramm wären in diesem Fall jedoch nötig. Sie sehen, Milch hat zwar viel Kalzium, aber ziemlich wenig Magnesium, so dass das ganze schöne Kalzium nichts mehr nützt – dem Kalb natürlich schon. Der menschliche Körper könnte nun rein theoretisch wenigstens diesen kleinen Teil des Kalziums nutzen, eben gerade so viel wie die anwesende Menge Magnesium es erlaubte. Leider aber nur theoretisch und zwar deshalb, weil noch andere Faktoren mit im Spiel sind, welche die Aufnahme des Kalziums aus der Kuhmilch erschweren.

Die Ärztfachzeitschrift *American Journal of Epidemiology* veröffentlichte bereits 1994 folgende Ergebnisse einer Studie: Von 78.000 Frauen hatten diejenigen, welche die meisten Milchprodukte aßen, ein fast doppelt so hohes Risiko, einen Hüftknochenbruch zu erleiden als diejenigen, die kaum oder wenig Milchprodukte aßen.

Man beobachtete ferner über sechs Jahre lang eine Gruppe von Mädchen (zwischen deren 12. und 18. Lebensjahr) und untersuchte deren Knochenentwicklung im Bezug zur aufgenommenen Kalziummenge. Man stellte fest: Die aufgenommene Kalziummenge hatte keinerlei Auswirkung auf die Mineraliendichte ihrer Hüftknochen.

Osteoporose gibt es hauptsächlich in den USA, in Neuseeland und in Europa.

In diesen Ländern wird am meisten Milch getrunken und am meisten Eiweiß konsumiert. In Afrika und Asien, wo Milch als Nahrungsmittel (noch) keine Rolle spielt, tritt Osteoporose so gut wie überhaupt nie auf!

2. Phosphor

Phosphor sollte in der gleichen Menge wie Magnesium im Organismus vorhanden sein, damit Kalzium optimal verwertet werden kann. Mit Phosphor verhält es sich aber derzeit so, dass in den meisten menschlichen Körpern Phosphorüberschuss herrscht. Dieser Überschuss hemmt fast jegliche Kalziumaufnahme. Die Phosphate in der Kuhmilch binden in einer chemischen Reaktion unter Einfluss der Magensäure das Kalzium so, dass es für nützliche Zwecke (Knochen, Zähne,...) nicht mehr zur Verfügung steht.

Woher rührt der Phosphorüberschuss? Fleisch, Getreideprodukte, Soft-Drinks, zuckerhaltige Produkte und – Milchprodukte sind voller Phosphor. Dagegen enthalten Salate und Gemüse im Verhältnis zu ihrem Gehalt an Kalzium nur wenig Phosphor, da-



Milch und Milchprodukte verhüten weder Osteoporose (rechts) noch andere knochenbedingten Erkrankungen! Sie tragen vielmehr zu deren Entstehung bei. Für starke Knochen ist nicht die Menge an verzehrtem Kalzium ausschlaggebend, sondern erstens die Qualität des Kalziums und zweitens die Tatsache, ob jene Voraussetzungen erfüllt sind, die überhaupt erst den Kalziumeinbau in Knochen und Zähne ermöglichen. Die typische moderne Lebens- und Ernährungsweise in den Industrienationen erfüllt aber gerade diese Voraussetzungen nicht.

für ausreichend Magnesium. Das ideale Mineralstoffverhältnis für den Menschen. An das Mineralstoffverhältnis der Milch ist das Kalb angepasst, niemand sonst.

3. Der Eiweißwahn

Eiweiß ist ein weiterer Stoff, vor dessen Mangel wir uns hüten müssten – so wird und wurde uns von allen Seiten eingebläut. Eine Faustregel lautet jedoch: je mehr Eiweiß hereinkommt, desto mehr Kalzium verschwindet. Unsere Körper haben aufgrund des indoktrinierten Eiweißwahnes fast ununterbrochen mit Eiweißüberschuss zu kämpfen. Die-

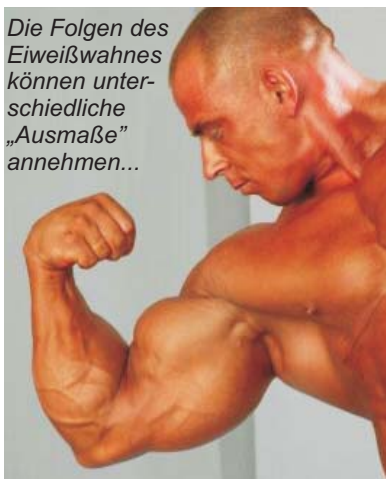
* Ein Artikel mit diesem Titel erschien in *www.stern.de* am 6. März 2006. Thema war die japanische Esskultur im Wandel der Zeit. Unter „Sushi“ versteht man ein rohes Fischgericht mit Reis und Gemüse.

ses überschüssige Eiweiß (das durch den Verzehr von viel zu viel Fleisch und Milchprodukten den menschlichen Körper überschwemmt) muss von unserem Organismus mühevoll wieder ausgeschieden werden. Wenn aber Eiweiß über die Nieren ausgeschieden wird, dann werden gleichzeitig große Mengen an Mineralien mit hinaus gespült – eines davon heißt Kalzium.

Eskimos mit der weltweit höchsten Kalziumzufuhr (2000 Milligramm pro Tag aus Fischknochen) haben eine der höchsten Osteoporoseraten der Welt. Ihre zugleich weltweit eiweißreichste Ernährung (250 bis 400 Gramm Eiweiß pro Tag) verhindert die Aufnahme des Kalziums.



Die Folgen des Eiweißwahnes können unterschiedliche „Ausmaße“ annehmen...



Versuche mit Schafen zeigten, dass die Tiere unter Entkalkung der Beine litten, sobald in ihre pflanzliche Nahrung auch nur geringfügig tierisches Eiweiß beige-mischt wurde.

4. Übersäuerung

Fast jeder ist übersäuert. Das liegt an der modernen Lebensweise und ist somit „ganz normal“. Bei der Verstoffwechslung vieler Nahrungs- und Genussmittel (Nikotin, Alkohol, Fleisch, Getreide- und Milchprodukte, Kaffee, Schokolade, ...) entstehen Säuren, die der Körper neutralisieren muss. Er „muss“ deshalb, weil das Blut einen ganz bestimmten pH-Wert einzuhalten hat (7,365). Wird dieser Wert unter- oder überschritten, erscheinen Krankheiten. Zur Neutralisation sind Mineralien nötig, Mineralien wie Kalzium und Magnesium. Oft sind keine freien Mineralstoffe mehr zu finden, die Speicher sind leer und so muss sich der Organismus diese Mineralien aus den Knochen, den Zähnen und den Muskeln holen. Kalzium geht also auf diese Weise in großen Mengen für die Neutralisierung des Blutes verloren. Da Milchprodukte zu den Nahrungsmitteln gehören, die am meisten Säuren entstehen lassen, sind Milchprodukte zur Vorbeugung vor Knochen- oder Zahnerkrankungen denkbar ungünstig. (Themenhefter „Entsäuerung“ siehe Seite 16).

5. Sonne und Vitamin D

Nur mit ausreichend Vitamin D im Organismus kann Kalzium verwertet werden. Vitamin D ist recht bekannt, weil sein Mangel bei Kleinkindern zu Rachitis (einer bleibenden Deformierung der Knochen) führen kann. Der menschliche Körper produziert in seiner Leber mit Hilfe von Sonnenlicht ausreichend Vitamin D selbst. Wer sich ausschließlich in seinen düsteren vier Wänden aufhält, kann nicht genügend Vit-



Kühe gehören zu Herden- und damit zu Fluchttieren. Wenn ein Kalb geboren wird, dann muss es so ernährt werden, dass es wenige Minuten nach der Geburt – im Falle einer Raubtierattacke – mit der Herde fliehen kann. Von einem Menschenbaby werden athletische Aktionen dieser Art jedoch im Allgemeinen nicht erwartet – schon gar nicht in seinen ersten Lebensminuten. Es gehört von Natur aus zu den sog. „Nesthockern“. Das heißt, es wird noch etliche Monate von seiner Mutter umhergetragen, bevor es überhaupt selbständig gehen kann. Es mit der Hochleistungsnahrung zu versorgen, die ein Kalb nötig hat, ist also völlig unangebracht, schädlich und belastend.

amin D bilden und infolgedessen auch kein Kalzium verwerten – egal wie viel Milch oder wie viele Kalziumtabletten der Stubenhocker auch immer zu sich nimmt. Alkohol behindert die Leber bei ihrer Arbeit, so dass sie in seiner Gegenwart kein Vitamin D aktivieren kann. Die Folge ist wiederum, dass jetzt auch kein oder kaum Kalzium in die Knochen, die Zähne und all die anderen Stellen im Körper eingebaut werden kann, wo es vonnöten wäre.

6. Brauchen wir überhaupt so viel Kalzium?

Was die Knochenstabilität angeht, so sind hierfür all die anderen hier erwähnten Faktoren und **vor allem sportliche Betätigung viel wichtiger als Kalzium**. Viele Fachleute stufen deshalb die heutige „Kalzium-Besessenheit“ als eine gefährliche Ablenkung ein. Die Menschen sind so sehr mit ihrer Kalziumversorgung beschäftigt, dass sie alle anderen, viel wichtigeren Vorsorgemaßnahmen darüber hinaus ganz vergessen bzw. gerne vergessen, da die

Einnahme von Kalzium schließlich weitaus weniger schweißtreibend ist als eine Runde um den Block zu rennen und auch weitaus weniger anstrengend als sich beispielsweise das Kaffeetrinken oder Schokoladeessen abzugewöhnen.

Die menschliche Muttermilch hat einen Kalziumgehalt von 31 Milligramm pro 100 Gramm. Das ist offensichtlich für einen Säugling ausreichend. Für ein Wesen also, das immerhin gerade wächst, viele neue Knochen sowie Zähne bilden muss und dafür sehr viel vom Baustoff Kalzium benötigt, viel mehr als ein erwachsener Mensch. Dennoch wird Erwachsenen von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) eine tägliche Mindestmenge an Kalzium von 900 Milligramm nahegelegt. Dabei müssen Erwachsene (normalerweise) keine Knochen oder Zähne in dem Maße bilden wie das ein Heranwachsender tut. Ein erwachsener Mensch kommt also im Verhältnis mit viel weniger Kalzium aus als ein Säugling.

Kuhmilch enthält viermal so viel Kalzium wie Frauenmilch. Einfach deshalb, weil die Knochen des Kalbes sehr schnell wachsen müssen. In 45 Tagen verdoppelt das Kalb sein Gewicht. Der Mensch tut dies in 180 Tagen. Das Kalb muss so ziemlich bald nach der Geburt (nach ca. 5 Minuten) auf den Beinen sein, mit der Herde ziehen können und unter Umständen sogar vor Feinden fliehen können – zumindest war das ursprünglich so. „Ein Menschenbaby rennt aber nicht nach fünf Minuten herum, oder?“ fragt Dr. Walter Veith in seinen Vorträgen zum Thema Milch (siehe Seite 11*).

7. Salz

Und vergessen Sie nicht: Je mehr Kochsalz Sie essen, desto mehr Kalzium scheiden Sie aus.

Jahr für Jahr investiert die Milchindustrie Millionen in die Werbung

Nachdem in den USA die sog. Milchbart-Werbung von größtem Erfolg gekrönt war (die Milchindustrie konnte in der Folge enorme Gewinne einfahren), wurde das entsprechende Werbeunternehmen (Bozell Worldwide Inc.) vom Verband der Spirituosen-Hersteller engagiert, in der Hoffnung, die Werbeagentur würde mit ähnlich überzeugenden Promotion-Strategien auch ihnen künftig bessere Umsätze bescheren.

In Wirklichkeit geht es also weder um optimale Kalziumversorgung noch um die Gesundheit „irgendwelcher Menschen“, sondern um die Gewinnmaximierung riesiger Konzerne.

Rechts: Ein relativ bekannter Fußballer mit „Milchbart“



Zusammenfassung:

Wir brauchen weder als Kinder noch als Erwachsene Kuh-Babynahrung zu trinken oder Produkte daraus zu essen, um Kalzium oder andere lebenswichtige Stoffe zu bekommen. Machen Sie sich ein für allemal klar, dass unser Überleben nicht von der Milch eines riesigen Wiederkäuers abhängt. Im Gegenteil: Milchverzehr hat *ausschließlich* Nachteile, nicht nur auf die eigene Gesundheit, sondern auch auf die des Planeten. Viehhaltung (ob zur Milch- oder Fleischproduktion) ist nicht nur vom ethischen, sondern auch vom ökologischen Gesichtspunkt betrachtet, eine einzige Katastrophe (zu der aus dem

Milchverzehr resultierenden ökologischen Katastrophe: Dep. 12/06 [in der Serie über Lebensmittellügen enthalten]. Artikel-3 der Milchserie wird sich mit der ethischen Seite dieser Angelegenheit beschäftigen).

Wer auch immer Sie davon überzeugen möchte, Milch und Milchprodukte zu konsumieren, ist wahrscheinlich entweder gewinnbeteiligtes Mitglied eines Milch verarbeitenden Konzerns oder – wie ein Großteil der hiesigen Bevölkerung – der Milchindustrie und ihren Werbespots heftig auf den Leim gegangen.

Milch hat in unserem Speiseplan nichts verloren und sobald sie gemieden wird, verbessert sich das Allgemeinbefinden sofort und spürbar. Probieren Sie es aus!

Kristina Peter

„Was machen wir bloß mit John Robbins?“

John Robbins ist der Autor von „Ernährung für ein neues Jahrtausend“ und „Food Revolution“. In beiden Büchern berichtet er ausführlich über die Nachteile des Milchverzehrs und die Machenschaften der Milchindustrie. Nach der Veröffentlichung seines ersten Werkes wurde er in der Presse als „größter Feind der Milchindustrie“ bezeichnet. Dann erhielt er eine anonyme Briefsendung. Sie enthielt das Sitzungsprotokoll eines Geschäftsführertreffens einer der größten Organisationen der Milchindustrie in den USA. Darin war eine längere Diskussion aufgezeichnet, in der es hieß:

„Was machen wir eigentlich mit John Robbins? Wir müssen irgendetwas wegen ihm unternehmen. Die Menschen hören ihm zu. Er sieht gut aus, ist wortgewandt, hat Charisma und ist glaubwürdig. Was sollen wir also tun? Wir wollen nicht, dass die Öffentlichkeit erfährt, was er zu sagen hat.“

Mit keinem Ton wurde etwa gesagt, John Robbins habe Unwahrheiten über die Milch oder die Milchindustrie erzählt. Man wollte lediglich verhindern, dass seine Botschaft an die Öffentlichkeit gelangte. Nebenbei bemerkt: John Robbins ist der Sohn des weltgrößten Eiscreme-Herstellers Baskin-Robbins. Er wuchs mit einem eiswaffelförmigen Swimming-Pool im Garten auf. Dennoch lehnte er sein Millionenerbe ab – zugunsten eines Lebens im Einklang mit der Natur, in dem die Umwelt respektiert und nicht ausgebeutet wird.



mehr wissen besser leben

Tel.: (0 70 21) 737 9-0, Telefax: 737 9-10 · email: info@sabinehinz.de
Depesche: www.kent-depesche.com · Verlag: www.sabinehinz.de

Sabine Hinz Verlag
Dreikönigstr. 11a

73230 Kirchheim/Teck

(Fax: 07021 - 737 910)

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Tel. / Mobil _____

Fax _____

E-Mail / Internet _____



Datum, Unterschrift für Ihre Bestellung

Ja, ich möchte mich am Projekt „1 Million Fabian-Depeschen“ beteiligen!!



Bitte schicken Sie mir:

- _____ Sonderdrucke aus Depesche 35/2006, 12 Seiten **DIN A4**
_____ Sonderdrucke aus Depesche 35/2006, 12 Seiten **DIN A5**

DIN A4-Heft

- 25 St.: Euro 5,00
 50 St.: Euro 10,00
 100 St.: Euro 20,00
 500 St.: Euro 100,00

DIN A5-Halbformat

- 25 St.: Euro 2,50
 50 St.: Euro 5,00
 100 St.: Euro 10,00
 500 St.: Euro 50,00

Jeweils zuzüglich Porto (gegebenenfalls bitte telefonisch erfragen: 07021-73790).

Bitte hier Stückzahl und Eurobetrag
nochmals gesondert notieren:

- Bitte schicken Sie mir 500 gespendete Sonderdrucke kostenlos zu, die ich sodann baldmöglichst (z.B. in Briefkästen) verteilen werde.

Vertiefendes und Ergänzendes zum Thema

- THEMENHEFTER ENTSÄUERUNG:** Wohlbefinden steigern, vitaler werden! Was ist Übersäuerung? Woher kommen die Säuren? Wie entstehen Schlacken? Gesunde, schöne Haut. Wie entsteht Orangenhaut? Die pH-Skala erklärt. Was sind Spurenelemente, Elektrolyte, organische Mineralien? Was ist Altern? Welcher Reihenfolge folgt körperlicher Verfall und Zivilisationskrankheit? Sanfte Wege der Entschlackung. Ein einfaches und mühelos durchführbares Entsäuerungsprogramm. Basische Bäder. 60 Seiten, Farbcover, Klemmschiene, Euro 9,90
- THEMENHEFTER DARM(-REINIGUNG):** Die Ausbildung zum Selbstheiler. Aufbau und Funktionen des menschlichen Verdauungssystems. Was sind Darmschlacken? Wie entstehen sie? Warum Ernährungsumstellungen oft schwer fallen. 10 Tipps für ein gesundes Verdauungssystem, einen rundum gesunden Körper und strahlendes Aussehen! Nahrungsergänzungsmittel selbst gemacht. Wie Sie die Qualität einer Darmkur erkennen können. Ausführliche Besprechung von neun bewährten Darmreinigungsverfahren. 60 Seiten, Farbcover, Klemmschiene, Euro 9,90
- DEPESCHENSERIE LEBENSMITTELLÜGEN:** Alle bisherigen Teile der Serie – Lügen und Wahrheit zu den Themen: Margarine, Bier, Jod, Fluor, Zucker, Süßmittel, Diätprodukte, Fleisch. 10 Einzeldepeschen zusammen nur Euro 13,-
- THEMENHEFTER ZUCKER:** Alles zum alltäglichsten Gift der Welt. Auswirkungen von Zucker auf den Organismus und den Energiehaushalt. Was steckt hinter dauernder Energielosigkeit? Woher das unstillbare Verlangen nach Zucker kommt. Süßmittel unter die Lupe genommen. Künstl. Süßstoffe und Light-Schwindel uvm. 60 S., Klemmschiene, Farbcover, Euro 9,90
Achtung: Die Artikel zu Zucker, Süßmittel, Diätprodukten sind sowohl im Themenhefter Zucker als auch in der Lebensmittellügenserie enthalten.
- DEPESCHE 5/2003: SCHWANGERSCHAFT & GEBURT:** Richtige Nahrung für Säuglinge. Ersatz für Kuhmilchprodukte und Fertignahrung u. v.m. Einzeldepesche, 16 Seiten, Euro 3,-

Die Depesche kennenlernen

- Ich möchte M. Kents Depesche „mehr wissen - besser leben“ unverbindlich kennen lernen.
Bitte schicken Sie mir den Kennenlernbezug: **Drei Monate, 9 Hefte für nur Euro 10,-**
Es entstehen mir daraus keine Verpflichtungen, kein Übergang ins reguläre Abo!



- Ermächtigung zur Teilnahme am Lastschriftverfahren.**
Hiermit ermächtige ich den Sabine Hinz Verlag, den o.g. Betrag von meinem Konto

(Kontonummer)

bei der (Bankleitzahl und Bankname)

im Lastschriftverfahren einzuziehen.

Datum und Unterschrift für die Einzugsermächtigung: