

## Warum eine Kampagne für *Echte Milch*

In den 1970er-Jahren sassen ein paar Kumpels in einem englischen Pub: Sie beklagten die Konsolidierung der Brauindustrie in England und die Abnahme des britischen Biers. Bier war ein Produkt, das die Seele Englands repräsentierte – mit viel Sorgfalt gebraute Lagerbiere von unzähligen kleinen Produzenten, jedes mit spezieller Farbe und eigenem Geschmack. Sie waren verdrängt worden von den faden Dosenbieren einiger grosser Monopol-Brauereien. Sie beschlossen, dass eine Rückkehr zu den traditionellen Braumethoden notwendig war, und lancierten „Eine Kampagne für echtes Bier“, die bald so viel Schwung bekam, dass die Mega-Brauereien weichen mussten und die vielen Sorten köstlichen Biers wieder in die Haushalte und Pubs zurückkamen.

Vor der Pasteurisation konnte man frische rohe Vollmilch, Sauermilch und Buttermilch, köstliche Butter von natürlicher gelber Farbe, viele Arten von frischem und gereiftem Käse sowie Rahm in verschiedenen Dicken kaufen. Heute wird die Milch beschuldigt, alles zu verursachen – von Allergien bis zu Krebs. Als man jedoch Echte Milch bekam, waren diese Krankheiten selten. Heute können immer weniger Menschen in den westlichen Ländern die pasteurisierten, uperisierten, homogenisierten, fettarmen oder anders veränderten Milchprodukte konsumieren. Der Markt für Flüssigmilch geht stetig um 1 Prozent pro Jahr zurück.

Früher war man der Ansicht, dass qualitativ hochwertige Milchprodukte lebensnotwendig für die Sicherheit und das wirtschaftliche Wohl einer Nation waren.

Heutzutage müssen immer mehr Bauern ihren Betrieb aufgeben, da sie aufgrund der niedrigen Preise, welche die Monopol-Milchwirtschaft ihnen zahlt, ihren Lebensunterhalt nicht bestreiten können. Dies führt zu einem tragischen Bauernsterben.

Kurz gesagt: Was es heute braucht, ist eine Rückkehr zu einer tiergerechten Milchwirtschaft mit Weidehaltung, kleinen traditionellen Verarbeitungsbetrieben und einem Verkauf direkt ab dem Bauernhof.

Eine Kampagne für *Echte Milch*.

## *Echte Milch*

### Das Perfekte Nahrungsmittel der Natur

Galen, Hippokrates, Plinius, Varro, Marcellus Empiricus, Bacci und Anthimus waren anerkannte Ärzte ihrer Epoche. Sie setzten Rohmilch in der Behandlung von Krankheiten ein. In den 1920er-Jahren heilte Dr. J. E. Crewe von der Mayo-Stiftung mit einer Rohmilch-Diät Tuberkulose, Ödeme, Herzinsuffizienz, hohen Blutdruck, Prostata-Krankheiten, Entzündungen des Harntrakts, Diabetes, Nierenkrankheiten, chronische Müdigkeit und Fettleibigkeit. Heute feiern Rohmilchtherapien ein erfolgreiches Comeback.

Studien zeigen, dass Kinder, die Rohmilch trinken, besser gegen Tuberkulose geschützt sind als Kinder, die pasteurisierte Milch bekommen (Lancet, S. 1142, 5/8/37); dass Rohmilch eine starke präventive Wirkung gegen Skorbut hat und vor Grippe, Diphtherie und Lungenentzündung schützt (Am J Dis Child, Nov 1917); dass Rohmilch Karies verhindert, sogar bei Kindern, die viel Zucker essen (Lancet, S. 1142, 5/8/37); dass Rohmilch besser als pasteurisierte Milch das Wachstum fördert und die Aufnahme von Kalzium begünstigt (Ohio Agricultural Experiment Station Bulletin 518, S. 8, 1/33), dass eine Substanz in Rohrahm (die im pasteurisierten Rahm nicht mehr vorhanden ist) Gelenksteife und Arthritis-Schmerz verhindert (Annual Review of Biochemistry, 18:435, 1944); und dass Kinder, die Rohmilch trinken, weniger Hautallergien und viel weniger Asthma haben als Kinder, die pasteurisierte Milch zu sich nehmen (Lancet 2001 358(9288): 1129-33). Viele Eltern können Verbesserungen von Gesundheit und Verhalten ihrer Kinder feststellen, nachdem diese von pasteurisierter zu roher Milch gewechselt haben.

Rohe Milch enthält zahlreiche Komponenten, die schädliche Bakterien in der Milch abtöten, die das Immunsystem stärken, die Darmflora schützen, die Absorption von Giftstoffen verhindern und schliesslich auch die vollständige Aufnahme der Nährwerte der Milch sicherstellen. Diese Komponenten werden grösstenteils zerstört durch die Pasteurisierung.

### **The Weston A. Price Foundation®**

PMB 106-380, 4200 Wisconsin Avenue, NW  
Washington, DC 20016

### **Quellen für *Echte Milch***

Tel. (001) 202 363-4394 • [www.realmilk.com](http://www.realmilk.com) • Deutsche Übersetzung:

[www.westonaprice.org/translations/principles-of-healthy-diets-german-translation](http://www.westonaprice.org/translations/principles-of-healthy-diets-german-translation)

Beiträge an Eine Kampagne für *Echte Milch* helfen bei der Wissensvermittlung und Gesetzesinitiativen. Bitte helfen Sie uns, diese Information zu verbreiten mit ihrer Spende an die Weston A. Price Foundation

Copyright © 2010 The Weston A. Price Foundation. Alle Rechte vorbehalten.



Ein Projekt der  
**Weston A. Price Foundation®**

## *Echte Milch kommt von echten Kühen.*

Durch die Industrialisierung wissen wir heute kaum mehr, woher die Milch und Milchprodukte kommen und wie die Haltung und Fütterung der Tiere ist. Die meiste Konsummilch stammt von der modernen (nicht der traditionellen) Holstein-Kuh, die gezüchtet wurde, um sehr grosse Mengen an Milch zu produzieren – drei Mal mehr als eine alte Rasse. Sie lebt von Getreide anstatt von Gras. Ihre durchschnittliche Lebensdauer beträgt 42 Monate anstatt 12 und mehr Jahre wie bei der grasgefütterten Kuh. Sie muss drei Mal am Tag gemolken werden und ist anfällig für Mastitis. Um diese Leistung zu erbringen, braucht sie proteinreiches Futter und Antibiotika. Ihre Milch enthält hohe Mengen eines Wachstumshormons aus ihrer Hypophyse, selbst wenn ihr die Demütigung des gentechnisch hergestellten Rinder-Wachstumshormons erspart bleibt, um sie an die äusserste Grenze der Milchproduktion zu bringen.

**Machen Sie mit bei Eine Kampagne für *Echte Milch*.  
Aber nur Milch von alten Rassen,  
mit geringerer Milchleistung,  
aber guter Grasverwertung.**

## *Echte Milch kommt von echten Kühen, die echtes Futter fressen.*

Das richtige Futter für Kühe ist frisches Gras im Frühling, Sommer und Herbst mit wenig Getreide, Silage, Heu und Wurzelgemüse im Winter. Falsch sind hingegen Sojamehl, Baumwollsaat-Mehl oder anderes Mastfutter, überschüssige Backwaren, Hühnermist, Abfall aus der Ethanol-Produktion oder Zitronenschalen übersät mit Pestiziden. Lebenswichtige Nährstoffe wie Vitamin A und D und K<sub>2</sub> sind am meisten vorhanden in der Milch von Kühen, die frisches Gras fressen, besonders das Gras, das im Frühling und im Herbst schnell wächst. Vitamin A und D nehmen stark ab, und Vitamin K<sub>2</sub> verschwindet ganz, wenn Milchkühe mit Mastfutter gefüttert werden. Das Eiweiss-Profil des Sojamehls ist nicht richtig für die Milchkuh: Es steigert die Milchproduktion für kurze Zeit sehr stark und führt danach zum vorzeitigen Tod des Tiers. Die meiste Milch (sogar die meiste, die in vielen Ländern mit einem Bio-Label angeboten wird), stammt von Milchkühen die ihr ganzes Leben im Stall verbringen und nie frisches Gras sehen!

## *Echte Milch ist nicht pasteurisiert.*

Die Pasteurisation zerstört Enzyme, verändert die antimikrobiellen und immunstimulierenden Bestandteile, vermindert die Verwertbarkeit der Nährstoffe, verändert die fragilen Milchproteine, zerstört das Vitamin C, B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub>, tötet die nützlichen Bakterien ab, fördert Krankheitserreger und steht in Zusammenhang mit Allergien, erhöhter Karies, Koliken bei Säuglingen, Wachstums- und Verhaltensprobleme bei Kindern, Osteoporose, Arthritis und Herzkrankheiten. Kälber, die pasteurisierte Milch bekommen, entwickeln sich schlecht, und viele sterben jung. Rohmilch wird auf natürliche Art sauer, aber pasteurisierte Milch wird faulig. Die Pasteurisation wurde eingeführt um Tuberkulose, Säuglingsdurchfall, Bruzellose und andere Krankheiten zu bekämpfen, die durch minderwertiges Tierfutter, mangelnde Hygiene der Produktionsmethoden und die verseuchte Wasserversorgung entstanden. Aber die Zeiten haben sich geändert: Die wirksame Wasseraufbereitung, moderne rostfreie Stahltanks, Melkmaschinen, Kühllastwagen und verbesserte Testmethoden machen die Pasteurisation völlig unnötig für den Schutz der Bevölkerung. Und die Pasteurisation ist jedoch kein vollständiger Schutz gegen verunreinigte Milch. Der Erreger für die Paratuberkulose, mit dem die meisten Kühe aus Stallhaltung infiziert sind, überlebt die Pasteurisation: Dieser Erreger wird in Zusammenhang gebracht mit Morbus Crohn beim Menschen. Eine grosse Menge der Konsummilch wird heute uperisiert (UHT-Milch), um die hitzebeständigen Erreger abzutöten und sie länger haltbar zu machen. Die Ultrahoherhitzung ist ein gewaltsamer Prozess, bei dem die kühle Milch in wenigen Sekunden über den Siedepunkt erhitzt wird. Saubere Rohmilch von gesunden Kühen gibt es direkt ab Hof oder in Fachgeschäften.

**Machen Sie mit bei Eine Kampagne für *Echte Milch*.  
Verlangen Sie Zugang zu sauberer Rohmilch.  
Boykottieren Sie verarbeitete Milch!**

## *Echte Milch ist nicht homogenisiert.*

Die Homogenisierung ist ein Prozess, bei dem die Butterfetttröpfchen zerkleinert werden, so dass sie nicht mehr an die Oberfläche kommen. Homogenisierte Milch wird in Zusammenhang mit Herzkrankheiten gebracht.

**Machen Sie mit bei Eine Kampagne für *Echte Milch*.  
Trinken Sie nur Milch mit einem Rahmhäubchen.**

## *Echte Milch enthält Butterfett, und zwar viel davon!*

Um die Jahrhundertwende enthielt die Milch von alten Kuhrasen durchschnittlich über 4 Prozent Butterfett (dies entspricht mehr als der Hälfte der Kalorien). Heute liegt der Butterfettanteil tiefer. Zu allem Übel wurde den Konsumenten weisgemacht, dass Produkte aus entrahmter und Magermilch gut für sie sind. Nur indem die moderne Milchindustrie entrahmte Milch und Magermilch als gesundheitlich wertvolle Produkte vermarktet, kann sie den Überschuss an fettarmer Milch von schlechter Qualität abstossen, die von modernen Hochproduktionskühen stammt. Butterfett enthält Vitamin A und D, die für die Aufnahme von Kalzium und Eiweiss aus dem Wasseranteil der Milch benötigt werden. Ohne diese Vitamine sind Eiweiss und Kalzium schwieriger verwertbar und unter Umständen toxisch. Butterfett ist reich an kurz- und mittelkettigen Fettsäuren, die vor Krankheit schützen und das Immunsystem ankurbeln. Es enthält Glycosphingolipide, die Darmleiden verhindern, und konjugierte Linolsäure, die starke Antikrebs-Eigenschaften aufweist.

## *Produkte aus *Echte Milch* enthalten keine Zusatzstoffe.*

Magermilchpulver, eine Quelle von gefährlichem oxidiertem Cholesterin und neurotoxischen Aminosäuren, wird vielen Produkten wie Joghurt oder Glace zugefügt. Bleiche Butter kann Farbstoffe enthalten, um die Farbe der vitaminreichen Butter von grasgefütterten Kühen zu imitieren. Biotechnisch hergestellte Enzyme können in der Massenproduktion von Käse eingesetzt werden. Diese Käse können auch Zusatzstoffe und Farbstoffe enthalten, und nachgeahmte Käseprodukte enthalten Pflanzenöle.

## *Echte Milch kann Familien-Bauernhöfe retten.*

Die Pasteurisationsvorschriften begünstigen die Massenproduktion in der Milchwirtschaft und verdrängen die kleinen Bauern. Wenn die Bauern das Recht haben, unverarbeitete Milch direkt an die Konsumenten zu verkaufen, können sie auch mit einem kleinen Viehbestand ein angemessenes Einkommen erzielen.