

Mythos Milch

Es gibt nichts Natürlicheres und Gesünderes als Milch, sagt die Werbung. Unser Autor Peter Jaeggi schaute genauer hin. Im Teil 1 unserer 2-teiligen Serie «Mythos Milch» geht es um die Tierhaltung und bedenkliche Produktionsmethoden. **Text:** Peter Jaeggi

Eine Studie besagt, dass Kühe in der EU

in 10 Jahren kaum mehr
geweidet werden.



Alle unsere Rinder stammen

von **80 wilden**
Ur-Rindern aus dem
Nahen Osten ab.

Angebundene Kühe leben auf
1 bis 2 Quadrat-
metern.



Eine Kuh könnte eigentlich **15–20 Jahre** alt werden,
unsere Hochleistungskühe kommen aber nach **5 Jahren** zum Metzger.



Rund **70 Prozent** aller
Mitteleuropäer produzieren heute
das Enzym Laktase und können Milch
deshalb verdauen.

Noch vor etwa **6000 Jahren** konnte niemand Kuhmilch
beschwerdefrei verdauen.



Geschätzte **300 000 Schweizer Kühe**
werden regelmässig mit Antibiotika behandelt.

Die Kuh spielt Fussball, erklimmt Berge und ist noch vor den Astronauten auf dem Mond. Aus von grünen Wiesen mit saftigen Kräutern und glücklichen Kühen erzählt die Werbung. Die Botschaft: Es gibt nichts Natürlicheres und Gesünderes als Milch.

Der deutsche Geograf Steffen Hirth schaute genauer hin und verglich die Werbung mit der Realität. Und diese sieht für die Tiere wesentlich weniger blumig aus. Etwa ein Fünftel der Schweizer Kühe sieht nie eine Weide. Der Rest darf zwar während der Vegetationszeit nach draussen kontrolliert werden, dies aber kaum. Schlimmer noch ist es bei unserem Nachbar Deutschland. Steffen Hirth: «84 Prozent von Bayerns Kühen dürfen nicht weiden und sind lebenslang im Stall.» Die Kuh-Zukunft in der EU sieht düster aus. Eine Studie der World Society for the Protection of Animals (WSPA) zeigt, dass in der EU in zehn Jahren kaum mehr geweidet werden wird. Mit Ausnahme von Irland, weil dort nicht auf Hochleistungsfütterung gesetzt wird, sondern auf die reine Fütterung auf der Weide. In der übrigen EU wird die Kuh immer mehr zur Hochleistungs-Milchmaschine degradiert.

Ständig im Stall angebunden

Sogenannte Turbokühe geben jährlich bis zu 15 000 Liter Milch. Vor 60 Jahren waren es noch 5 000 Liter. Auf natürliche Art sind so gewaltige Erträge nicht zu erreichen, es funktioniert nur mit Kraftfutter wie Soja, Mais und Weizen. In der EU auch mit gentechnisch veränderten Sorten, etwa aus Monokulturen in ehemaligen Regenwaldgebieten. Tiere, die derart auf Leistung manipuliert werden, sind nach fünf Jahren meist ausgelaugt und kommen zum Metzger. Eigentlich könnte eine Milchkuh bis zu 20 Jahre alt werden.

Das Leben im Stall ist häufig eine Qual. Zwei von drei Schweizer Kühen leben angebunden. «Mit fleissigem Weidegang und Auslauf kann man das zwar entschärfen», sagt Hans-Ulrich Huber, Geschäftsführer des Schweizer Tierschutzes STS. «Ständig angebundenen Kühen geht es sehr schlecht. Sie leben auf ein, zwei Quadratmetern. Da können sie nur stehen oder liegen. Kratzen und Lecken ist nicht mehr

möglich und der Sozialkontakt mit anderen Tieren fällt weg», sagt Huber. «Das Schlimmste ist, dass sich diese Tiere nicht mehr bewegen können. Kühe bewegen sich natürlicherweise oft, sie pflegen mit anderen Freundschaften, schliessen sich zusammen, gehen ein Stück des Weges. Dies alles ist ihnen verwehrt, wenn sie angebunden sind.»

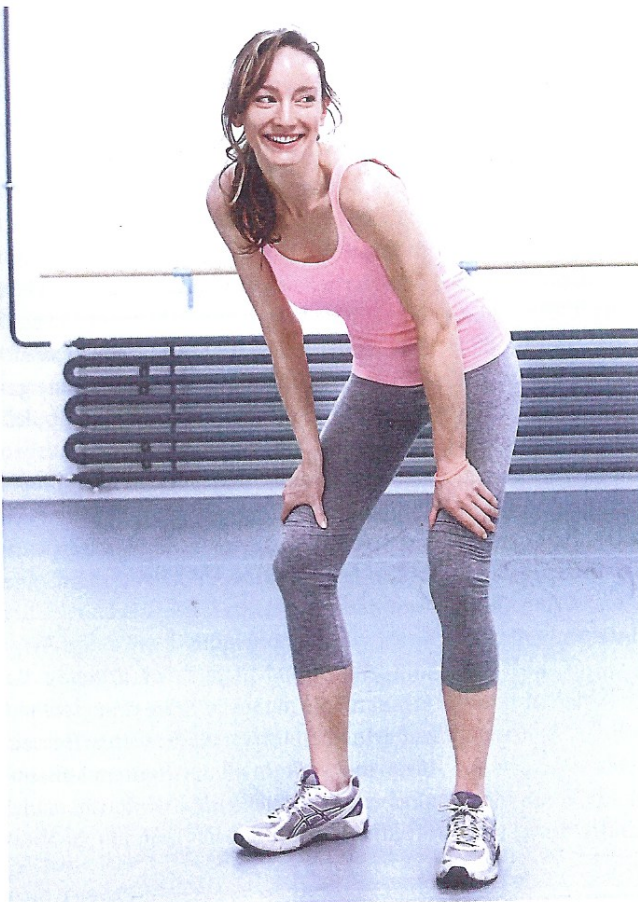
Als ob dies alles nicht schon genug wäre, wird etwa die Hälfte der Schweizer Anbinde-Kühe von einem Kuhtrainer in Schach gehalten. Das ist ein elektrisch geladener Bügel, der ihnen einen Stromschlag versetzt, wenn sie auf ihren Liegeplatz koten wollen. Auch in den meisten übrigen europäischen Ländern ist der Kuhtrainer im Einsatz. So auch beim Nachbarn Österreich. In Deutschland verbietet ihn das Tierschutzgesetz. In Bayern sind allerdings Ausnahmen möglich. Hans-

Ulrich Huber: «Kühe unter dem Kuhtrainer sind angespannt, sie wollen ja keinen elektrischen Schlag kriegen. Sie können sich kaum mehr bewegen. Das Putzen und Lecken müssen sie vermeiden, denn wenn sie den Kopf zur Seite drehen, wölbt sich der Rücken und es gibt schon wieder einen elektrischen Schlag.» Die reine Anbindehaltung, bei der es kein Sonnenlicht gibt, keine frische Luft und keine freie Bewegung, beeinträchtigt die Gesundheit und Langlebigkeit der Tiere und die Qualität der Milch. Tierschützer Huber: «Solche Kühe besitzen auch eine schlechtere Kondition, haben häufig Schäden an Haut und Gelenken und sie brauchen mehr Antibiotika.» Ihn bedrücke die «himmeltraurige Tatsache», dass im Kuhland Schweiz noch immer 150000 Kühe und sehr viele Rinder praktisch ein Leben lang angebunden an der Krippe stehen müssen. «Dies deswe-

gen, weil die Tierschutzverordnung keinen täglichen Auslauf für angebundene Kühe fordert. Das ist ein Problem, das wir dringendst lösen müssten.»

Ohne Medikamente geht es nicht

Nicht nur die schlechte Haltung im Stall verlangt nach Medikamenten, auch Euterentzündungen, verursacht durch eine Überbeanspruchung, werden mit Antibiotika behandelt. Die sogenannte Mastitis ist die Kuhkrankheit Nummer eins. Vermutlich etwa die Hälfte der rund 588000 Milchkühe in der Schweiz leidet daran. Bei Kontrollen findet man im Gemelk immer wieder Überreste von Antibiotika. Sie werden nicht nur bei Mastitis eingesetzt, sondern auch wenn ein Kalb unterwegs ist. Gegen Ende der Trächtigkeit versiegt die Milch natürlicherweise allmählich. Etwa



Mein Erfolgserlebnis:

«MEIN DIPLOM IST JETZT SO FIT WIE ICH.»

Bewegung, ausgewogene Ernährung und Entspannung sind Ihnen wichtig. Nun möchten Sie auch anderen helfen, das eigene Körperbewusstsein und Wohlbefinden zu stärken. In praxisorientierten Aus- und Weiterbildungen stellen wir Lebensqualität und Persönlichkeitsentwicklung genauso ins Zentrum wie Fachkompetenz und Qualität. Alle Ausbildungen richten sich an Fachpersonen und solche, die es werden wollen.

- ErnährungsCoach mit DIPLOMA
- Fitness-Instruktor/in mit DIPLOMA
Ihr Weg zum eidg. Fachausweis
- PersonalTrainer/in mit DIPLOMA
- GesundheitsMasseur/in mit DIPLOMA
- Klassische Massage mit DIPLOMA

Beratung und Anmeldung:
Tel. 0844 844 900 oder www.klubschule.ch

klubschule

MIGROS

Evolution im Schnelltempo

Noch vor 10 000 Jahren, zur Zeit der Jäger und Sammler, gab es bei uns weder Kühe noch deren Milch. Joachim Burger, Forschungsleiter am Anthropologischen Institut der Uni Mainz: «Kuh, Schwein, Schaf und Ziege wurden vor etwa 10 000 Jahren im Südosten Anatoliens domestiziert und kamen mit dem Menschen allmählich nach Europa.» Burger und sein Team konnten belegen, dass alle unsere Rinder letztendlich nur gerade von 80 wilden Ur-Rindern aus dem Nahen Osten abstammen.

Vor etwa 8 000 Jahren begann die Viehwirtschaft in Europa. Joachim Burgers Forschungen zeigen, dass am Anfang in Europa niemand die Kuhmilch vertrug. Der Milchzucker (Laktose) ist nur beschwerdefrei verdaubar mit dem Enzym Laktase. «Dieses Enzym haben alle Säuglinge, die Muttermilch verdauen müssen. Normalerweise wird die Laktase nach dem Abstillen herunterreguliert, man braucht sie nicht mehr. Im grössten Teil der Menschheitsgeschichte wurde keine Milch getrunken. Aber auf einmal, vor etwa 6 000 Jahren, beginnen auch erwachsene Menschen Laktase zu produzieren.» Hier, so Joachim Burger, scheint eine sogenannte Genkultur-Koevolution stattgefunden zu haben: Eine kulturelle Entwicklung wirkt auf den Genpool, und umgekehrt machen genetische Umstände eine kulturelle Entwicklung möglich.

Durch die Sesshaftigkeit, den Ackerbau, die Kultivierung von Pflanzen und der Domestikation von Tieren sei eine völlig neue Umwelt geschaffen worden, so der Anthropologe. «Dieser Prozess der Anpassung lief bis in die historische Zeit. Teilweise ist dies gelungen, wie mit der Laktose-Verträglichkeit.» In prähistorischen Zeiten, so die Vermutung von Burger, war die Kindersterblichkeit sehr gross. Mit dem Aufkommen der nahrhaften Milch überlebten mehr Kinder, die dann allmählich das Enzym Laktase entwickelten und es weitervererbten. «Wir kennen im Genom des Menschen kein anderes Merkmal, das innerhalb von 7 000 Jahren in einer Bevölkerung von nahezu null Prozent auf 70 Prozent (in Mitteleuropa) hochgeschwungen ist. Das ist eine der stärksten evolutiven Kräfte, die wir im Genom eines Menschen je festgestellt haben.»

zwei Monate vor der Geburt stellt der Bauer die Kuh trocken, das heisst, er melkt sie nicht mehr. Gleichzeitig spritzt er ein lange wirksames Antibiotikum in alle vier Zitzen ihres Euters, um Entzündungen vorzubeugen.

Mit Antibiotika belastete Milch darf für den menschlichen Konsum nicht verwendet werden. «Es gelten klare Absetzfristen», sagt Hans-Ulrich Huber. In der Bio-Kuhhaltung seien diese sogar doppelt so lang, als im Gesetz vorgeschrieben. «Es gibt jedoch Bauern, die diese belastete Milch ihren Kälbern verfüttern», so Tierärzt Huber. «Dies fördert Antibiotikaresistenzen.» Oder man deponiert die kontaminierte Milch in der Güllegrube. Früher dachte man, dass sich Antibiotika in der Gülle oder dann im Boden abbaue. «Doch das stimmt nicht, Antibiotika können heute im Boden nachgewiesen werden.» Laut dem Helmholtz Umwelt-Zentrum München zerstört kontaminierte Gülle die Bodenbakterien dramatisch. Die Bodenfruchtbarkeit gehe verloren, Mikroben nähmen zu, die für Menschen gefährlich seien und förderten Infektionen.

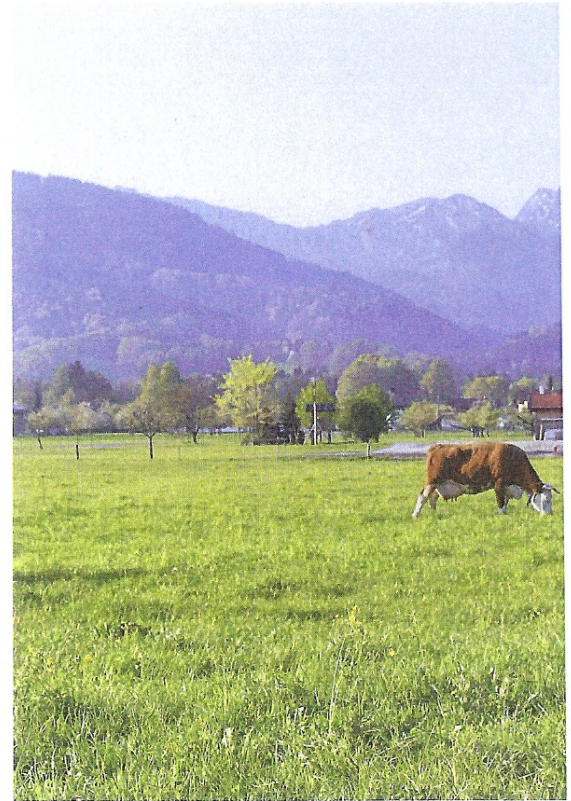
Bedenkliche Antibiotika-Resistenzen

In der Schweiz trägt laut Forschungen an den Universitäten Bern und Zürich mittlerweile jedes zwölfte Rind Darmbakte-

rien mit bedenklichen Antibiotika-Resistenzen. Dies bedeutet: Antibiotika im Stall werden zunehmend wirkungsloser. Die Heilungsraten liegen nur noch im Bereich von 15 bis 30 Prozent. Auch die zunehmenden gefährlichen Resistenzen beim Menschen werden mit zu viel Antibiotika in der Tierhaltung erklärt.

Hinzu kommt: «Milch aus einer Stallhaltung von Hochleistungskühen, die mit Kraftmittel gefüttert werden, hat eine deutlich geringere Qualität als jene von einer hochgelegenen Alp», sagt Thomas Rau, Chefarzt der Paracelsus-Klinik Lustmühle. Milch von natürlich gefütterter Kühen enthalte viele aufnahmefördernde langkettige Fettsäuren. «Da hat es Omega-3-Fettsäuren drin. In der Milch von natürlich gefütterten Kühen gibt es nur eine geringe Menge an Beta-Lactoglobulin einem Eiweiss, das hochgradig allergen ist.» Wenn eine moderne Hochleistungskuh auf eine Alp gebracht werde, ändere sich innerhalb etwa zwei Wochen ihre Milch fundamental und habe dann eine weit bessere Qualität.

Das Futter beeinflusst auch den Vitamingehalt der Milch. Je natürlicher das Futter und je mehr die Kühe draussen und auf artenvielfältigen Naturwiesen fressen desto mehr Vitamine und Spurenelemente sind in der Milch. Eine Kuh, die meist im Stall leben muss, hat kaum mehr Vita-



Durch Antibiotika kontaminierte Gülle zerstört die Bodenbakterien dramatisch. Die Bodenfruchtbarkeit geht verloren.



min D in der Milch. Pasteurisierte und UHT-Milch verliert durch die Erhitzung an Vitaminqualität. Von Verlusten vor allem betroffen ist der Vitamin-B-Komplex und Vitamin C, was solche Milch zu einer dürftigen Vitaminquelle macht.

Homogenisierung macht Milch «fetter»

Fast alle Milchprodukte sind heute aus homogenisierter Milch. Durch die Homogenisierung rahmt die Milch nicht mehr auf, denn Konsumenten mögen keine Fetthaut auf der Milch. Die Homogenisierung macht viele Inhaltsstoffe für den Stoffwechsel zugänglich, die beim früheren Rohmilchgenuss nicht verfügbar waren und einfach ausgeschieden wurden, was aber durchaus positiv war. Zum Beispiel das Fett. Nicht umsonst gelten heute Milchprodukte als versteckte Dickmacher. Die Homogenisierung verkleinert die Fettmoleküle so sehr, dass sie durch die Darmwand direkt ins Blut gelangen können und Fettablagerungen in den Blutgefäßen begünstigen.

Die Werbung propagiert Milch gerne als gesunde Kindernahrung, was sie eigentlich auch ist – für junge Kälber. Kritiker warnen vor Wachstumshormonen und Medikamenten in industriell produzierter Milch. Milch enthält nicht nur natürliche und durch die Produktion zugeführte

Wachstumshormone, sondern auch Aminosäuren, die ebenfalls das Wachstum fördern. Von daher kann Milch durchaus als Wachstumselixier angesehen werden.

Begeistert von der ausserordentlichen Potenz des weissen Saftes waren jene chinesischen Politiker, die vor einigen Jahren Eltern dazu anhielten, ihren Kindern mehr Milchpulver-Produkte zu verabreichen. Das Ziel: Chinesische Menschen sollen grösser werden und sich so westlichen Masstäben nähern. Aber: Etwa 90 Prozent der chinesischen Bevölkerung können den Milchzucker gar nicht verdauen. Was zu viel Milchpulver bringen kann, zeigte sich 2010: In Zentralchina entwickelten Babys, die mit Milchpulverprodukten ernährt wurden, ein abnormales Brustwachstum.

Sollte das derzeit verhandelte transatlantische Freihandelsabkommen mit der EU zustandekommen, würde dies den betroffenen Ländern eine zusätzliche «Hormonflut» bescheren. In den USA ist seit 1994 das in der EU verbotene gentechnisch hergestellte Wachstumshormon Somatotropin nämlich zugelassen. Dass mit dem Freihandelsabkommen auch kontaminierte Ware nach Europa kommt, ist sehr gut denkbar. ♦

Laktoseunverträglichkeit, was ist das?

Weltweit vertragen die meisten Menschen keinen Milchzucker, nämlich etwa drei Viertel. Ohne das Enzym Laktase gelangen die Kohlenhydrate unverdaut in den Dickdarm und werden von Darmbakterien vergoren. Völlegefühl, Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall sowie erhöhte Infekt-Anfälligkeit oder Sodbrennen sind mögliche Folgen. In Mitteleuropa können heute rund zwei Drittel der Menschen das Enzym bilden und Kuhmilch beschwerdefrei verdauen. Noch vor etwa 6000 Jahren konnte das niemand.

Im Teil 2 im Heft Dezember/Januar (erscheint 9.12.2014) lesen Sie: «Risiken und Nebenwirkungen».

Der Verzehr von zu vielen Milchprodukten kann Krebs und andere Erkrankungen negativ beeinflussen.



Mythos Milch

Im 2. Teil der Milch-Serie geht es um die viel beschworene Osteoporose-Prophylaxe und um den negativen Einfluss von zu viel Milch auf die Gesundheit. **Text:** Peter Jaeggi



Milch und Milchprodukte sind heute das Lebensmittel Nummer eins. Die Schweiz ist gar weltweit das Land mit dem grössten Konsum: Laut der Welternährungsorganisation isst jeder Schweizer täglich 835 Gramm Milchprodukte. Historisch gesehen sind Milch, Butter und Käse jedoch Beilagen, etwas für Kinder und alte Menschen und keine regelmässigen Ernährungsbestandteile für Erwachsene. Bis weit ins 20. Jahrhundert war Milch kein Grundnahrungsmittel. Maria Rollinger, Autorin des Buches «Milch besser nicht»: «Morgens fängt es mit Müsli an, zum Mittagessen gibt es Salat mit Käse oder einem Joghurtdressing, irgendwann wird eine Pizza gegessen, später ein Joghurt oder eine Glace, vielleicht Schokolade, Kuchen oder Guetsli mit Milch. Wir werden mit Milchprodukten bombardiert. Ich sage nicht, man soll keine Milch mehr konsumieren. Natürlich kann man Milchprodukte zu sich nehmen, wenn man sie verträgt – doch gesund sind sie nur in viel geringerem Umfang.» Tatsächlich enthält ein Grossteil der verarbeiteten Lebensmittel heute in irgendeiner Form Milch.

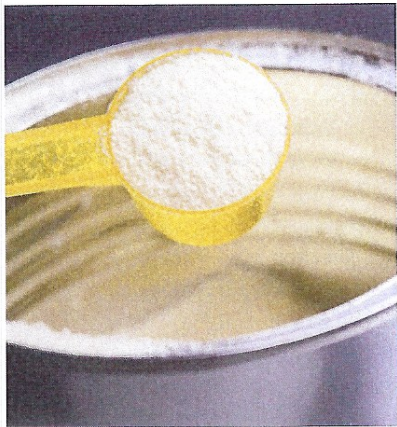
Hohe Osteoporose-Rate trotz viel Milch

Viel Milch und Käse geben starke Knochen. Seit Jahrzehnten trichtert uns die Milchwerbung diese Botschaft ein. Das Kalzium in Milchprodukten soll für eine gute Knochenstruktur sorgen und so der Osteoporose vorbeugen. Auch die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE empfiehlt Milchprodukte als Garant gegen Osteoporose. Die SGE wird von der Milchindustrie gesponsert und handelt auch im Auftrag des Staates. Die Organisation, die immerhin für die offiziellen Ernährungsempfehlungen für unser Land steht, suggeriert, dass man ohne Milchprodukte keine ausreichende Kalziumaufnahme erreiche.

Milchprodukte decken rund einen Viertel unseres täglichen Nahrungsbedarfs. Unser Spitzenplatz beim Pro-Kopf-Konsum müsste demnach Garant für die besten Knochen der Welt sein. Doch trotz des enormen Milchprodukteverzehrs gibt es bei uns eine hohe Osteoporose-Rate.

Wahr ist: Milch enthält viel Kalzium, nämlich 1,2 Gramm pro Liter. Ist also alles in Ordnung, wenn man täglich einen Liter Milch trinkt oder

Der hohe Kalziumanteil in der Milch wird durch den ebenfalls grossen Anteil an Eiweiss ausgeschaltet – ein Nullsummenspiel.



Was nun?

Eine Frage bleibt nach dem kritischen Blick in den weissen Saft: Was nun? Das sagen unsere Gesprächspartner:

Hans-Ulrich Huber, Geschäftsführer des Schweizer Tierschutzes STS, pocht auf die Eigenverantwortung (Teil 1):

«Essen ist in unserem Leben etwas vom Wichtigsten. Wir reden ja von «Nahrungs- und Lebensmitteln». Von einem erwachsenen Menschen kann man erwarten, dass er sich informiert darüber, wie ein Lebensmittel erzeugt wird und wo es herkommt.»

Der Ernährungswissenschaftler Markus Keller plädiert für eine Reduktion und denkt global (Teil 2):

«Aus gesundheitlicher Sicht, vor dem Hintergrund an heute verfügbaren wissenschaftlichen Daten, spricht sehr wenig gegen einen geringen Milchkonsum. Essen ist nicht nur Privatsache, auch wenn dies viele natürlicherweise so empfinden. Es hat globale Auswirkungen. Grundsätzlich empfehle ich zuerst einmal, Bioprodukte zu kaufen. So haben Sie die Sicherheit, dass diese Produkte deutlich umweltverträglicher und in der Regel auch deutlich tierfreundlicher produziert wurden. Auch im Bio-bereich ist Tierhaltung kein Paradies, das muss man ganz klar sagen. Auch da gibt es Missstände. Den Schritt, den man gleichzeitig mit der Umstellung auf

Bio gehen kann: deutlich weniger tierische Lebensmittel konsumieren.»

Chefarzt Thomas Rau empfiehlt in gewissen Fällen den gänzlichen Verzicht auf Milchprodukte (Teil 1 und 2):

«Wir haben in unserer Klinik viele kranke Menschen. Unter ihnen sind 80 Prozent auf Kuhmilch-Lactoglobulin allergisch. Wenn ich dieses Allergen reduziere oder wegnehme, erholt sich das Immunsystem. Um einer damit verbundenen Gesundheitsstörung zu entinnen, empfehle ich meinen Patienten: Lassen Sie für einige Monate sämtliche Kuhmilchprodukte einfach weg und dann schauen wir Ihr Immunsystem wieder an. Es ist ein Versuch, der sich lohnt.»

Die Buchautorin Maria Rollinger rückt die Milch in einen Gesamtzusammenhang und fragt (Teil 2): «Sollen wir in die totale Industrialisierung einsteigen oder wollen wir wieder zurück in eine etwas kleinteiligere Landwirtschaft, wo natürlich weniger produziert wird, aber wahrscheinlich qualitativ hochwertiger. Wir müssen uns überlegen: Wie organisieren wir das?»

entsprechend viel Käse isst? Leider nein. Ernährungsforscher Markus Keller, Leiter und Gründer des Institutes für alternative und nachhaltige Ernährung in Giessen, Deutschland: «Kalziumversorgung und die Knochenmineraldichte hängen von vielem ab. Ein ganz wichtiger Faktor ist Vitamin D. Sie können noch so viel Kalzium in Ihrer Nahrung haben, wenn Sie schlecht mit Vitamin D versorgt sind, können Sie dieses Kalzium nur zu einem sehr geringen Anteil oder überhaupt nicht ausnutzen.» Vereinfacht gesagt ist Vitamin D das Transportmittel, das Kalzium im Darm resorbieren hilft und in die Knochen bringt.

Der Verzehr zu vieler Milchprodukte führt auch zu einer «Übereiweissung», wie Thomas Rau, Chefarzt der Paracelsusklinik Lustmühle sagt. «Der Eiweisskonsum hat sich in den letzten 60 Jahren mehr als verdreifacht. Zu etwa einem Drittel bis zur Hälfte stammt er aus Milchprodukten.» Beim Abbau des überschüssigen Eiweisses entstehen Säuren, die sich mit dem Kalzium verbinden und zusammen mit ihm ausgeschieden werden. Das fehlende Kalzium holt sich der Organismus aus den Knochen. So trägt auch das Zuviel an Eiweiss zu einem Kalziumverlust und somit zur Osteoporose bei. Die Weltgesundheitsorganisation schreibt, dass der Vorteil der Kalziumzufuhr durch tierische Produkte, wie etwa Kuhmilch, durch de-

ren Anteil an tierischem Eiweiss praktisch aufgehoben wird. Deshalb, so die WHO, gebe es in Ländern mit hoher Kalziumaufnahme durch tierische Produkte eine erhöhte Osteoporose-Rate.

Es gibt bessere Kalziumquellen

Während die WHO für Menschen mit einem hohen Osteoporose-Risiko 400 bis 500 Milligramm Kalzium empfiehlt, sind es bei der Schweizerischen und auch bei der Deutschen Ernährungsgesellschaft mehr als doppelt so viel – nämlich 1000 Milligramm täglich. «Wir wissen aus Studien, dass auch mit einer niedrigen Kalziumzufuhr die Knochengesundheit durchaus gewährleistet werden kann», sagt Ernährungswissenschaftler Markus Keller.

Kalzium muss übrigens keineswegs aus Milchprodukten bezogen werden. Wegen der erwähnten Zusammenhänge empfiehlt Keller pflanzliche Kalziumquellen wie Sesam-Mus, Mandeln und andere Nüsse, Grünkohl, Broccoli, Sojamilch und vieles mehr. Und: «Sehr wichtig für die Knochengesundheit ist auch die körperliche Bewegung.» Kalzium allein genügt also nicht für gesunde Knochen. Bewegung fördert die Muskelmasse, was einen positiven Einfluss auf Knochen hat. Studien belegen bei jenen Menschen eine höhere Knochendichte, die regelmässig trainieren.

Milchkonsum und Krebsrisiko

«Milch macht müde Männer munter», behauptete in den 50er-Jahren ein Gassenhauer. Mit dem heutigen Wissensstand bekommt der Song eher einen zynischen

Unterton. Studien der Harvard-Universität bringen nämlich einen hohen Milchproduktkonsum auch in Zusammenhang mit gewissen Krebsarten. Zwei und mehr Gläser täglich erhöhen wahrscheinlich das Risiko von Prostatakrebs und bei Frauen möglicherweise jenes von Eierstockkrebs. Beides sind hormonabhängige Krebsarten. Professor Tobias Hagen von der Frankfurt University of Applied Sciences stützte kürzlich diese Thesen mit wissenschaftlichen statistischen Methoden. Er untersuchte in 50 Ländern, wie viele Menschen dort in den letzten Jahrzehnten an Prostata- und Eierstockkrebs starben. Dann verglich er die Resultate mit der Entwicklung des Milchkonsums in diesen Ländern. Angesichts der Ergebnisse sei er erschrocken, sagt Tobias Hagen. Besonders eindrücklich sei das Beispiel Thailand: «Dort wurde der Kalorienbedarf in den untersuchten 25 Jahren zu 0,9 Prozent mit Milch gedeckt. In der Schweiz zu 11,7 Prozent. In der Schweiz wurde also etwa zwölf Mal so viel Milch getrunken als in Thailand.» Das Erstaunliche: «In dieser Zeitspanne starben in der Schweiz trotz besserem Gesundheitswesen pro 100000 Einwohner etwa zehn Mal so viele Männer an Prostatakrebs als in Thailand.» Ein ähnliches Bild wiederholt sich in anderen Ländern. Bei seinen Vergleichen hat Tobias Hagen die unterschiedlichen Lebenserwartungen sowie andere Faktoren mitberücksichtigt, um dem Vorwurf zu entgehen, er vergleiche Äpfel mit Birnen. Beim Eierstockkrebs waren die Resultate nicht so eindeutig wie beim Prostatakrebs.

Zu viel Milch schwächt das Immunsystem

Warum werden Milchprodukte verdächtigt, krebsfördernd zu wirken? Eine mögliche Erklärung kommt von Chefarzt Thomas Rau: «Zu viel Milch verursacht eine Veränderung des Stoffwechsels und eine Schwächung des Immunsystems. Dies kann sekundär und kombiniert mit anderen Faktoren die Krebshäufigkeit negativ beeinflussen.» Mit Kuhmilchprodukten gelangen auch Wachstumshormone, hormonähnliche und immunwirksame Substanzen in den menschlichen Körper. «Substanzen, die er eigentlich nicht braucht», sagt Thomas Rau, allen voran die Eiweisse. «Unter den Eiweissen hat aufgrund der Überzüchtung und der veränderten Kuhhaltung das sogenannte Beta-Lactoglobulin massiv zugenommen, um das Dreifache in den vergangenen 60 Jahren. Es ist ein hochgradiges Allergen.» Allergene erkennt unser Immunsystem als Eindringlinge und setzt sich mit einer vermehrten Produktion von Lymphozyten (weissen Blutkörperchen) zur Wehr. Sie werden, so Rau, vom Immunsystem in den Darm abgezogen und fehlen dann bei der Bekämpfung von Krebszellen. Das ist eine mögliche Erklärung, allerdings ist sie umstritten. ♦



Lasst den Kühen ihre Hörner

Rund drei Viertel aller Schweizer Kühe leben hornlos. Das darf nicht sein, sagen die Leute der IG-Horn, denn die Kühe würden dadurch beeinträchtigt. Noch bis Mitte März 2016 werden Unterschriften für eine Volksinitiative gesammelt. Ziel: Bauern, die den Tieren die Hörner lassen, bei den Subventionen zu bevorzugen. Unterschriftenbögen unter: www.valengiron.ch

Buchtipp

- ⇒ Maria Rollinger: «Milch besser nicht», Jou-Verlag Erfurt
- ⇒ Claus Leitzmann, Markus Keller: «Vegetarische Ernährung», Ulmer UTB
- ⇒ T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell: «China Study», Verlag Systemische Medizin