

Warum keine Milch?

Die Gründe, die für einen eingeschränkten Milchkonsum sprechen sind vielfältig, wurden an anderer Stelle bereits ausführlich besprochen und sollen hier der Vollständigkeit halber nur noch einmal kurz zusammengefasst werden:

- Milch ist Säuglingsnahrung und so besteht für Erwachsene – von Natur aus – weder Veranlassung noch physiologischen Bedarf, Milch zu trinken, schon gar nicht Milch einer anderen Art.
- Milcheiweiß führt zu Gesundheitsbeschwerden: Viele Menschen vertragen (unwissentlich) das Milch-Eiweiß nicht und entwickeln Symptome wie [chronische Verdauungsbeschwerden](#) (u. a. [Reizdarmsyndrom](#)), [Allergien](#), [Hautausschläge](#) (u. a. [Neurodermitis](#), [Ekzeme](#)), [chronische Nasennebenhöhlenentzündungen](#), häufige Erkältungen, Ohrinfektionen, Verschleimung der Atemwege, etc.
- Milch macht noch lange keine starken Knochen: Milch enthält zwar Kalzium, doch gesunde Knochen brauchen weit mehr als Kalzium und so kann die Milch weder fehlende Bewegung noch [chronischen Vitamin-D-Mangel](#) (aufgrund von Sonnenlichtmangel) kompensieren. Mehr Infos dazu finden Sie im Artikel: ["Starke Knochen brauchen mehr als Calcium"](#)
- Milch fördert Krebs: Milch und Milchprodukte enthalten Wachstumshormone, um (ursprünglich) für ein schnelles Wachstum des Kalbes zu sorgen. Im erwachsenen Menschen jedoch können diese Hormone das Wachstum von Krebszellen fördern. Mehr dazu im Artikel: ["Kuhmilch – für die Gesundheit ungeeignet"](#)
- Moderne Milchkuh-Haltung verdirbt Appetit auf Milch: Leistungszucht, Stallhaltung, artfremdes Genfutter, Enthornung, Hormongaben, künstliche Befruchtung, Arzneimittel gegen chronische Entzündungen und die Tatsache, dass das Kalb meist unmittelbar nach der Geburt von der Mutter getrennt wird, führen zu frühzeitiger Erschöpfung der Milchkuh und folglich bereits nach wenigen Jahren zum Schlachthof.
- Industrielle Verarbeitung der Milch: Nach maschineller Melkung wird die Milch gekühlt, gerührt, separiert, zentrifugiert, pasteurisiert, homogenisiert und bis zu ihrer Abfüllung unter Druck durch viele hundert Meter Rohrleitungen gepresst. Ein Lebensmittel, das ursprünglich dafür gedacht war, vom Säugling körperwarm getrunken zu werden, wird hier dermaßen verfälscht und verändert, dass nur Unwissenheit zu dem Irrglauben führen kann, Milch sei etwas Natürliches und für unsere [Gesundheit](#) Wertvolles.

Lesen Sie mehr unter: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/milch-ersatz.html#ixzz2JaJ1fVJ4>