

Ist die Kuhmilch notwendig?

Das Wichtigste gleich vorweg: nein, ist sie nicht!

Die Milch ist bei allen Säugern nur als Überbrückungs - Nahrungsmittel in der Säuglingszeit gedacht. Das ist bei uns Menschen auch so. Kein lebendes Säugetier nimmt nach der Stillzeit noch Milch zu sich. Schon gar nicht die Milch eines anderen Säugetieres. Fälschlicherweise meinen viele, dass besonders im Kindesalter die Kuhmilch ein zentrales Nahrungsmittel sei. Wenn das Kind einmal krankheitshalber auf Milch verzichten muss, dann fragen mich häufig ängstliche Mütter: "Kann mein Kind ohne Milch überhaupt gedeihen?"

Liebe Leser, da kann ich Sie mit bestem Gewissen beruhigen. Um den Bedarf an Vitamin B1 zu decken, ist Milch nicht notwendig. Das Vollgetreide allein versorgt das Kind und den erwachsenen Menschen ausreichend damit, garantiert! Auch der Calziumbedarf wird durch Vollkornprodukte und Frischkost ausreichend gedeckt. Das Märchen vom hohen Calziumanteil in der Milch stimmt ebenfalls nicht. Nüsse z.B. enthalten mehr Calzium als Kuhmilch - haben Sie das gewusst? Etwa ein Drittel aller Kinder werden von der Kuhmilch regelrecht krank. Schwellungen der Lymphknoten, häufige Infekte, Hautausschläge und allergische Reaktionen. Warum? Nun, die Kinder vertragen das artfremde Eiweiß nicht. Um die Krankheiten zu bekämpfen, müssen Sie die Kuhmilch und daraus gewonnene Produkte wie Quark und Käse weglassen und außerdem oft Eier, Fisch und Fleisch meiden. Das braucht für Ihre Nahrung kein Qualitätsverlust zu sein, im Gegenteil! Es gibt genügend Gerichte, Kuchen, Brotaufstriche ohne tierisches Eiweiß.

Gern empfehle ich Ihnen das Buch von Helma Danner:
"Die Naturküche", ECON-Verlag.

Wenn Sie aber partout nicht auf die Milch verzichten wollen, so kaufen Sie sich bitte Rohmilch vom Biobauern. Und denken Sie immer daran: Milch ist kein Getränk!

Wollen Sie noch mehr über dieses Thema wissen? Dann lesen Sie doch mal das Buch "Der Murks mit der Milch" von Dr. med. O. Brucker/Dr. phil. Mathias Jung, emuVerlag.

Viele Grüße und alles Gute für Sie

Ihre
Inka Bögershausen-Föhl, GGB