

# Die Milch macht's

Nicht nur dieser Slogan, sondern die gesamte Werbung suggeriert uns VerbraucherInnen, dass Milch ein gesundes, natürliches und 'kraftspendendes' Nahrungsmittel ist, und dass darüber hinaus die Kühe ein glückliches Leben mit ihren Kälbern auf dem Bauernhof und der Weide führen. Doch leider ist beides eine Illusion. Zum einen ist Milch kein Nahrungsmittel, das der Mensch für seine Gesundheit benötigt, zum anderen ist die Milchproduktion zwangsläufig mit Tierquälerei und Tötung verbunden.



## Das Leiden der Tiere

**Milchkühe** Jedes Säugetier produziert Milch ausschließlich zur Aufzucht seiner Nachkommen. Aus diesem Grund ist es notwendig, dass eine 'Milch'kuh jedes Jahr ein Kalb zur Welt bringt um die Milchbildung aufrecht zu erhalten. Nur während der Laktationszeit, welche etwa 7 bis 10 Monate dauert, kann sie gemolken werden. In den letzten 40 Jahren stieg die durchschnittliche jährliche Milchleistung einer Kuh von ca. 1.500 l/Jahr auf ca. 5.000 bis 6.000 l/Jahr. Das heißt die 'moderne' Kuh ist eine Qualzucht mit all ihren Folgen. Die hohe Milchleistung entzieht dem Körper Nährstoffe und Mineralien, weswegen viele Kühe trotz der gewaltigen Mengen an energiereichem Kraftfutter mager und abgezehrt sind. Häufige Erkrankungen sind z. B. Euterentzündungen, Stoffwechselstörungen und schmerzhaftes Klauenentzündungen. Die natürliche Lebenserwartung von ca. 20 bis 25 Jahren erreichen Kühe heute nicht mehr. Sie sind nach ca. 4 bis 6 Jahren 'verbraucht' und werden getötet. Dazu betäubt sie der Schlachter mit einem Bolzenschussgerät, wobei die Trefferquote bei ca. 95 Prozent liegt. Das heißt ca. 5 Prozent aller getöteten Kühe sind bei Bewusstsein, wenn ihnen – an einem Bein hängend – die Kehle durchgeschnitten wird. Das sind bei 60 Kühen, die in einem Großschlachthof pro Stunde 'abgefertigt' werden, 3 Kühe in jeder Stunde. Die meisten Kühe verbringen ihr kurzes Leben angebunden auf ca. 1,8 bis 2,2 qm Stallfläche. Das Bild der glücklichen Kuh auf der Weide ist eine Illusion. Selbst die wenigen Kühe, welche während der Sommermonate auf einer Weide leben dürfen, sind die übrige Zeit des Jahres eingesperrt und sterben keines natürlichen Todes, sondern werden grausam ermordet.

**Kälber** Die meisten Kälber werden wenige Stunden bzw. Tage nach der Geburt von ihrer Mutter getrennt. Tagelang noch rufen die Kühe nach ihren Kälbern, und was für Ängste ein Kind aussteht, dem die Mutter weggenommen wurde, ist leicht nachvollziehbar. Von der Milch, die nur dem Kalb zusteht, erhält dieses nichts. Einem Teil der weiblichen Kälber steht das gleiche Schicksal als Milchkuh bevor. Die übrigen Kälber werden zur Mast in winzige Boxen gesperrt oder müssen auf Spaltböden ohne Einstreu dahinvegetieren. Ihr 'Lebenszweck' ist es, so schnell wie möglich und so viel wie möglich an Gewicht zuzulegen, um als Schnitzel auf irgendeinem Teller zu landen. Zu Zeiten des BSE-Skandals, als der Rind- und Kalbfleischkonsum massiv zurückging, der Milchkonsum aber konstant blieb oder sogar anstieg, wurden viele Kälber im Überschuss 'produziert', so dass sie tatsächlich ein 'Abfallprodukt' der Milchindustrie waren.



Wer Milch, konsumiert ist für das Schicksal der Kühe und Kälber mitverantwortlich.

**Kuhmilch – ein unentbehrliches Nahrungsmittel für den Menschen?** Die Zusammensetzung der Milch von verschiedenen Säugetieren ist genau auf die Bedürfnisse der jeweiligen Nachkommen abgestimmt. Zum Beispiel verdoppelt ein menschliches Baby sein Gewicht in 180 Tagen, während ein Kalb hierfür nur 47 Tage braucht. Muttermilch enthält nur 0,9g/dl Eiweiß, Kuhmilch dagegen 2,5g/dl. Dagegen enthält Kuhmilch wesentlich weniger Kohlenhydrate als Muttermilch. Ernährungsphysiologisch betrachtet benötigt kein erwachsenes Säugetier Milch, noch dazu die Milch von einer anderen Art. Im Gegenteil, Milch- von der Industrie als gesundes 'Allheilmittel' propagiert kann den Menschen sogar krank machen.

**Kumulation von Schadstoffen** In der Kuhmilch sammeln sich – ähnlich wie im Fleisch – viele Umweltschadstoffe an, außerdem kann sie Rückstände von Medikamenten, die in der Tier'zucht' und -haltung verabreicht werden, enthalten.

**Allergien** Allergische Erkrankungen wie Heuschnupfen und Neurodermitis können durch einen zu hohen Anteil an Eiweiß – vor allem tierlichem Eiweiß – in der Nahrung entstehen. Ernährt man sich rein pflanzlich (vegan), tritt bei einigen Allergien eine deutliche Besserung ein.

**Laktoseintoleranz** Für den menschlichen Organismus ist Kuhmilch ein Fremdkörper, auf den er entsprechend reagieren kann. Bei einem Teil der Bevölkerung liegt eine Laktoseintoleranz vor, die sich durch Symptome wie Durchfälle, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen und Depressionen bemerkbar machen kann.

**Osteoporose** Milch enthält viel Kalzium. Allerdings hängt der menschliche Kalziumbedarf auch von der Menge des aufgenommenen Eiweißes ab, das heißt je mehr Milchprodukte (hoher Einweißanteil) konsumiert werden, desto mehr Kalzium wird benötigt. Somit kann ein Verzehr von Milchprodukten sogar zu einem Kalziummangel führen.

**Auswirkungen des Milchkonsums auf die Umwelt** Rohstoffverschwendung: Um eine Kalorie aus Milch zu erzeugen, müssen fünf pflanzliche Kalorien aufgewendet werden. So verschwendet man riesige Mengen an pflanzlichen Nahrungsmitteln bei einer relativ geringen Milchausbeute. 90 Prozent des Weltsoja- und ca. 60 Prozent des Getreideanbaus der Industrieländer werden an die so genannten 'Nutztiere' verfüttert.

Böden- und Gewässerbelastung: Die enormen Mengen von Tierdung, etwa 3.100 kg je Kuh/ Jahr, welche durch die Tierhaltung entstehen, sind ein Hauptverursacher der Boden- und Gewässerverschmutzung. Sie gelangen beim Düngen der Äcker in das Grundwasser und somit auch in unser Trinkwasser.

Treibhauseffekt: Jede Kuh stößt 200l Methangas pro Tag aus, was erheblich zur Erderwärmung beiträgt. Methan ist 20 bis 25 mal schädlicher für die Atmosphäre als Kohlendioxid. Durch die Rinderhaltung entstehen für das Klima die gleichen Schäden, die durch den gesamten Autoverkehr verursacht werden.

**Alternativen** Wer beschlossen hat, Milchprodukte nicht mehr zu konsumieren, braucht trotzdem nicht auf Käse, Milch und Joghurt zu verzichten. Mittlerweile sind auf pflanzlicher Basis fast alle Variationen der Milchprodukte erhältlich (Bezugsquellen: Reformhäuser, Naturkostläden, Versandhandel). Die vegane Lebensweise kann – bei ausgewogener Ernährung – alle für die Gesundheit wichtigen Nahrungsbausteine liefern und verhindert das unnötige Leiden und Sterben von Millionen leidensfähiger Tiere.

