

Milch meiden!

Nicht nur Weizen und Zucker, auch Milch schadet.

Vor allem die Laktose schadet. Sie ist in Magermilchprodukten in höherem Prozentsatz enthalten.

Laktose = Glukose plus Galaktose. Und dieser "Schleimzucker" Galaktose ist der Übeltäter.

Die Verschleimung führt zu sehr vielen Krankheiten.

Mit einer Zucker-Zieh-Kur kann man viel Schleim "herausziehen" und den Körper von Schleim entlasten. <http://www.health-science-spirit.com/de.zuckerkur.pdf>

Rollinger, Maria "Milch besser nicht" 352 Seiten; JOU-Verlag: 2. aktualisierte Auflage 2013; ISBN: 978-3940236005 www.milchlos.de <http://www.realmilk.com/>

Cohen, Robert "MILK, the Deadly Poison" 317 Seiten; BookWorld:1998; ISBN: 978-0965919609

Milch ist schädlich: <http://de.sott.net/article/1390-Warum-Milch-so-schadlich-ist>
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/argumente-gegen-milch-ia.html>

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

Beachte im Internet: http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf

Der folgende Artikel von Walter Last ist zu finden:

<http://www.health-science-spirit.com/de.zuckerkur.pdf>

Walter Last

Oxidierter Galaktose, auch „Schleimsäure“ genannt, bildet im Körper einen Nährboden für Bakterien und Pilze und ist dadurch für die Entstehung vieler Krankheiten verantwortlich.

Erkältungen können binnen Stunden kuriert werden, indem man die Schleimsäure über die Mundschleimhaut herauszieht.

Es besteht eine enge Verbindung zwischen Laktose wie sie in Milchprodukten vorkommt und einer Erkältung. Früher müssen Biochemiker ein Wissen besessen haben, das ihre modernen Kollegen vergessen haben und das der medizinischen Zunft wohl niemals bekannt war: nämlich als sie oxidierte Galaktose als „Schleimsäure“ bezeichneten. Das habe ich vor 30 Jahren herausgefunden, als ich Gesundheitsprobleme erforschte, die in Zusammenhang mit Laktose stehen. Laktose oder Milchzucker besteht aus einer molekularen Verbindung von Glukose und Galaktose. Glukose ist natürlich der wichtigste Treibstoff für unsere Muskeln. Babys benötigen Galaktose als wichtigen Baustein für das Wachstum des Gehirns, des zentralen Nervensystems und verschiedener Proteine. Weil unser Gehirn größer und komplizierter ist, enthält die Muttermilch mehr Laktose als die Milch von Tieren. So wird sichergestellt, dass das Baby ausreichend Galaktose erhält. Im späteren Verlauf des Lebens wird nur sehr wenig Galaktose benötigt, und diese Menge kann einfach

aus anderem Zucker gewonnen werden. Deshalb wird der Großteil der über die Nahrung aufgenommenen Galaktose in der Leber zu Glukose umgewandelt und als Brennstoff für den Körper verwendet. Allerdings ist die Menge, die umgewandelt werden kann, sehr begrenzt, sogar in einer gesunden Leber. Diese Umwandlung ist ein langsamer und komplexer Prozess, bei dem vier verschiedene Enzyme benötigt werden. Eines dieser Enzyme fehlt manchmal von Geburt an und verursacht eine Stoffwechselstörung, die als Galaktosämie bekannt ist. In diesem Fall führt das Stillen zu einer Ansammlung von Galaktose im Körper des Babys und verursacht Grauen Star, eine Schrumpfung von Leber und Milz und geistige Entwicklungsstörungen. Wenn die Leber nicht gesund oder voll funktionsfähig ist, ist sie sogar noch weniger in der Lage, Galaktose umzuwandeln. Diese Tatsache wurde manchmal als klinischer Test der Leberfunktion genutzt. Wenn man jemandem mit einem Leberschaden Galaktose injiziert, so wird der Großteil nicht abgebaut und kann später im Urin nachgewiesen werden.

Umwelteinflüssen zu schützen. Schleimsäure löst sich dagegen in der Lympflüssigkeit auf. Sie sammelt sich auf der Innenseite der Schleimhäute an und möchte nach außen gelangen. Die Hauptaufgabe des lymphatischen Systems besteht darin, eine gefährliche Substanz wie die Schleimsäure von lebenswichtigen Bereichen zu entfernen und sie zu den Ausscheidungsorganen zu transportieren. Es ist zu gefährlich, sie durch die Nieren oder durch die Gallenflüssigkeit über die Leber zu entsorgen, da sie ihre Ausgänge verstopfen würde, aber es besteht eine gewisse Affinität zu den Schleimhäuten, mit denen die Innenseiten unserer Körperöffnungen beschichtet sind. Von größter Bedeutung sind hier die Lungen, die Atemwege, die Hohlräume des Kopfes, die Nasennebenhöhlen und die Eustachische Röhre (eine Verbindung zwischen dem Mund und dem Innenohr). Schleimsäure kann sich auch in diesen Hohlräumen ansammeln und ihre Ausgänge so lange blockieren, bis äußere Faktoren dabei helfen, die Schleimhäute genug zu sensibilisieren, damit sie den Schleim durchlassen können. Bei jungen Menschen ist das relativ einfach,

Die Häufigkeit von Erkältungen pro Jahr kann nach Belieben variiert werden – nur dadurch, dass man die Laktose-Aufnahme verändert.

Schleimsäure

Leider wird unter normalen Bedingungen nur ein Teil der Galaktose mit dem Urin ausgeschieden. Falls ein Mangel an schützenden Antioxidantien vorliegt, wird der Rest hauptsächlich zu galakterischer Säure oxidiert, die allgemein als Schleimsäure bekannt ist. Schleimsäure ist gefährlich für die Gesundheit, weil sie unlöslich ist. Der Körper verhindert, dass sie sich in lebenswichtigen Bereichen aufbaut und die Organfunktion oder die Blutzirkulation blockiert. Deshalb verwandelt er die Schleimsäure in eine im Wasser klebrige Suspension, den Schleim. Daher ist Schleimsäure ein Hauptbestandteil des pathogenen (krankheitsverursachenden) Schleims. Dieser unterscheidet sich deutlich vom endogenen Schleim, den der Körper absondert, um die Oberfläche seiner Schleimhäute zu schützen oder der als Reaktion auf die Reizung durch Mikroben und Entzündungen produziert wird. Schleim wird auch als Folge eines hohen Fettanteils in der Lymph-Flüssigkeit produziert und als „Kloß“ im Hals wahrgenommen. Keine dieser Erscheinungsformen hat jedoch die säureartig reizenden Eigenschaften der Schleimsäure. Der wirklich entscheidende Unterschied zwischen Schleimsäure und endogenem Schleim ist folgender: Endogener Schleim wird an der Außenseite der Schleimhäute produziert, um sie von schädlichen

ebenso bei solchen, die übersäuert sind oder einen geringen Zuckerstoffwechsel haben, denn sie besitzen ein hohes Niveau an Histaminen und entzündlichen Nebennierenhormonen. Selbst kleinere Irritationen, etwa durch kalte Luft, Staub, Luftverschmutzung, Pollen oder Bakterien, sensibilisieren die Schleimhäute genug, um etwas von der Schleimsäure abfließen zu lassen. Eine solche Schleimreinigung erleben wir regelmäßig bei einer Erkältung, bei Heuschnupfen, nassem Husten oder einer laufenden Nase. Geschieht das nicht, so verursacht die Ansammlung von Schleim, der eine beliebte Brutstätte für Bakterien ist, chronische Infektionen in bestimmten Bereichen wie den Nasennebenhöhlen, den Mittelohren, den Atemwegen und den Lungen. Das kann dazu führen, dass ständig Schleim durch die betroffenen Schleimhäute tropft. Wenn man viel Laktose zu sich nimmt, werden die Lymphkanäle und Lymphdrüsen normalerweise auch mit Schleimsäure verstopft. Dadurch können sich die Grippe und andere Infektionen in den mit Schleim gefüllten Hohlräumen des Kopfes und im Lymphsystem ausbreiten und Schwellungen der Lymphdrüsen und Entzündungen verursachen.

Ich habe festgestellt, dass bei vielen Menschen die Häufigkeit von Erkältungen, Grippe und anderen Atemwegserkrankungen nach Belieben von Null bis zu vielen pro Jahr variiert werden kann – nur dadurch, dass man die Laktose-Aufnahme verändert. Verstopfungen durch Schleimsäure sind also die Hauptursache von

Ohrentzündungen, Tubenkatarrh und Hörbeschwerden. Das ist vor allem bei Kindern und insbesondere bei Aborigini-Kindern der Fall, die von Natur aus sehr wenige Leberenzyme zu haben scheinen, die nötig sind, um Galaktose in Glukose umzuwandeln. Eine Freundin schilderte mir ihren Besuch an einer Aborigini-Schule in Mittel-Australien:

„Nahezu alle Kinder hatten Tubenkatarrh und Rotznasen mit dickflüssigem grünen Schleim; da sie keine Taschentücher besaßen, war es gut zu erkennen. In jedem Klassenzimmer hatte der Lehrer ein Spezial-Mikrofon, weil man vermutete, dass mindestens 80 Prozent der Kinder unter Hörverlust litten. Es war sehr traurig anzusehen und könnte vermieden werden, wenn man ihnen erlauben würde, in den Busch und zu ihrer traditionellen Nahrungsweise zurückzukehren! Heutzutage wird bei vielen industriell hergestellten Lebensmitteln versteckt Magermilch beigefügt, sogar bei solchen, bei denen es gar nicht nötig wäre – man muss eben das Kleingedruckte lesen.“

Eisbergs: Der Hauptschaden wird durch die Behandlung mit Antibiotika verursacht. Auch wenn heute davon nicht mehr so umfangreich Gebrauch gemacht wird wie in der Vergangenheit, so werden Antibiotika immer noch häufig eingesetzt – obwohl medizinisch erwiesen ist, dass sie gegen Erkältungsviren nichts ausrichten können. Das wird damit begründet, dass die Patienten möchten, dass ihnen etwas verschrieben wird und damit, dass Antibiotika eine mögliche bakterielle Folgeinfektion der unteren Atemwege verhindern können. Die Erkältung ist die häufigste Infektionskrankheit bei Menschen: Da sich im Durchschnitt jeder Erwachsene zwei bis vier Infektionen pro Jahr zuzieht, und jedes Kind im Schnitt sechs bis zwölf Erkältungen hat, liegt es auf der Hand, dass dies auf eine große Anzahl von Antibiotika-Verschreibungen hinausläuft. Ich halte diesen weit verbreiteten Einsatz von Antibiotika für die Hauptursache von Erkrankungen in unserer Gesellschaft (siehe auch www.health-science-spirit.com/medical-disease.html). Der Grund dafür ist der schädigende Einfluss von Antibiotika auf unsere Darmflora, der ein übermäßiges Wachstum von pathogenen Mikroben,

Seit ich mich zum ersten Mal mit Schleimsäure beschäftigte, habe ich nie eine Grippe bekommen.

In den meisten Fällen ist nicht eine Laktose-Allergie sondern eine Überbelastung an Galaktose verantwortlich für diese übermäßige Schleimansammlung. Menschen, die an einer Kuhmilch-Allergie leiden, vertragen manchmal etwas mehr Laktose, wenn sie von Ziegenmilch stammt, aber bei den meisten Menschen fördert die Laktose in Ziegenmilch oder in Tabletten die Schleimbildung genauso wie die in Kuhmilch. Wenn Erwachsene mit einem Laktase-Mangel Lebensmittel mit künstlich zugesetzter Laktase (das Enzym, das für die Aufspaltung von Laktose nötig ist) zu sich nehmen, so führt das wahrscheinlich zu einer verstärkten Verstopfung durch Schleimsäure und anderen Gesundheitsproblemen.

Die Erkältung

Eine allgemeine Redensart besagt, dass eine Erkältung ohne Behandlung im Durchschnitt sieben Tage dauert und mit Behandlung etwa eine Woche. Diese so leicht dahingesagte Witzelei verstellt den Blick auf die enormen Gesundheitsschäden, die eine Erkältung – oder besser gesagt ihre Behandlung – hervorrufen kann. Schätzungsweise gehen etwa 40 Prozent der Krankmeldungen am Arbeitsplatz und Millionen von Schultagen, die jedes Jahr von Kindern versäumt werden, auf das Konto von Erkältung. Das ist jedoch nur die Spitze des

vor allem von Candida und anderen Pilzen, zur Folge hat. Diese Faktoren sind die eigentliche Ursache für die Beeinträchtigung unseres Immunsystems. Sie führen zu Asthma, Allergien und Autoimmunerkrankungen und sie begünstigen die Entwicklung von Krebserkrankungen, vor allem von Blut- und Lymphkrebs.

Der medizinischen Theorie zufolge wird die Anhäufung von Nasenschleim, die bei einer Erkältung auftritt, durch den Rhinovirus verursacht, und ausgeklügelte Rituale wurden entwickelt, um dessen Übertragung von Mensch zu Mensch einzuschränken oder zu verhindern. Eine befreundete Ärztin warnte mich einmal davor, ihr zu nahe zu kommen, weil sie erkältet sei. Ich sagte ihr, dass die Ansteckung nicht so funktioniert, dass ich mir ihre Erkältung nicht „holen“ könne. Als Beweis dafür, bat ich sie, ihre Nase zu putzen und mir ihr feuchtes Taschentuch zu geben. Ich wischte mir damit über meine Nasenlöcher und bekam natürlich keine Erkältung. Ich glaube auch, dass wenn wir keine Erkältung bekommen, wir auch nicht an Grippe erkranken. In den dreißig Jahren, seit ich mich zum ersten Mal mit Schleimsäure beschäftigte, habe ich nie eine Grippe bekommen. Das einzige kommerzielle Heilmittel, das die Dauer einer Erkältung tatsächlich verkürzen kann, ist Zink, und das wirkungsvollste ist Zinkacetat, wie es von George Eby (www.coldcure.com) patentiert wurde. Jede Lutschtablette setzt 18 mg Zink frei und muss im Mund aufgelöst

werden. Man kann Zinkazetat auch herstellen, indem man Zinkoxid in Essig auflöst. Es gibt jedoch ein nicht-kommerzielles Heilmittel, das sogar noch wirkungsvoller ist als Zinkpastillen und das ist die Zucker-Kur.

Die Zucker-Kur

Nehmen Sie einen Teelöffel voll Zucker in den Mund und bewegen sie den Zucker ein bis zwei Minuten im Mund hin und her, solange, bis er sich aufgelöst hat. Danach spucken sie den Zucker aus und nehmen einen weiteren Teelöffel voll. Feinzucker eignet sich dafür am besten, weil er sich schneller auflöst. Das wiederholt man mehrere Stunden lang, bis die Erkältungssymptome wie Schleimansammlung in der Nase und den Nasennebenhöhlen verschwunden sind und man wieder gut durch die Nase atmen kann. Damit lassen sich auch Kopfschmerzen und andere Beschwerden beseitigen. Ich habe herausgefunden, dass sich mit dieser Methode eine schwere Erkältung innerhalb von vier Stunden kurieren lässt – bei einer leichten Erkältung braucht es noch weniger Zeit. Im Fall einer Grippe oder einer anderen hartnäckigen Schleimansammlung, sollte das Verfahren mehrere Tage lang wiederholt werden. Der Zucker zieht den in Lympheflüssigkeit aufgelösten Schleim in den Mund und reinigt so nach und nach die Hohlräume des Kopfes. Die Zucker-Kur kann auch als vorbeugende Maßnahme eingesetzt werden, wenn eine Erkältung im Anzug ist, man eine laufende Nase oder andere Schleimansammlungen im Kopfbereich hat. In diesem Fall führt man die Kur für ein bis zwei Stunden durch und wiederholt sie einmal pro Woche, oder je nach Bedarf. Der Zucker, den man im Mund hält, ist unschädlich für die Zähne, weil er, ebenso wie reiner Honig, den man auf Wunden aufträgt, viel zu konzentriert ist, um Bakterien einen Nährboden zu bieten. Das Bakterienwachstum wird nur gefördert, nachdem man die Zucker-Kur beendet hat und der restliche Zucker im Mund genug verdünnt ist. Das kann man verhindern, wenn man seinen Mund anschließend gründlich mit Wasser ausspült. Falls jemand keinen Zucker nehmen möchte, kann er es stattdessen mit Salz versuchen, Salz mit Zucker mischen oder Honig verwenden.

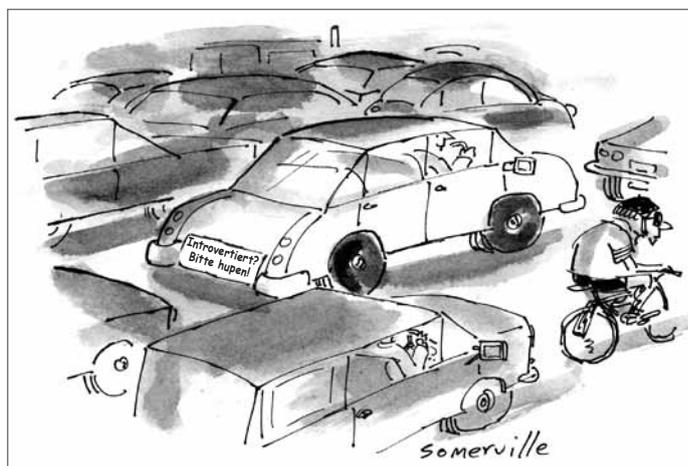
Die Wirksamkeit der Zucker-Kur zeigt, dass nicht der Rhinovirus der auslösende Faktor für eine Erkältung ist, sondern die starke Ansammlung von Schleimsäure. Dies wird auch durch Forschungsergebnisse bestätigt, die belegen, dass manche Menschen zwar Träger dieses Virus sind, aber keine Erkältung bekommen, wogegen in anderen Fällen Erkältungssymptome durch kalte Luft ausgelöst werden, ohne dass ein Virus vorhanden ist.

Antimikrobielle Behandlungen bewirken zwar genauso wie solche mit Zinkazetat eine Abschwächung der Begleitsymptome des Virus, aber sie können den typischen Schleim-Ausfluss einer Erkältung nicht beenden, bevor die Schleimansammlung nicht aufgelöst wurde. Nichts-

destotrotz ist es bei starken Erkältungen, Grippe oder anderen Atemwegsinfektionen hilfreich, zusätzlich zur Zucker-Kur für ein oder zwei Tage eine antimikrobielle Substanz wie MMS oder Lugol'sche Lösung einzunehmen, bevor man zu hohen Dosen Vitamin C übergeht. Eine regelmäßige Anwendung der Zucker-Kur ist vor allem für ältere Menschen wichtig, die regelmäßig Milchprodukte zu sich nehmen oder genommen haben und jetzt an einer Atemwegserkrankung leiden, Hörprobleme wie Taubheit oder Augenkrankheiten wie Grauer Star oder Glaukome haben und die unter niedrigem Blutdruck und Demenz leiden – vielleicht sogar mit einer Kombination aus diesen Erkrankungen zu kämpfen haben. Da sie nicht länger durch häufige Erkältungen geschützt sind, sollten sie entweder laktosehaltige Nahrungsmittel vermeiden oder die Zucker-Kur regelmäßig anwenden. Bei chronischer Verstopfung der Hohlräume im Kopfbereich ist es ratsam, zusätzlich auf andere Hausmittel zurückzugreifen, um den Schleim ablaufen zu lassen, zum Beispiel Nasenspülungen und Inhalationen mit Wasserdampf.

Artverwandte Erkrankungen

Schleimsäure ist die eigentliche Ursache einiger artverwandter Erkrankungen, besonders von solchen, die sich auf die Atemwege, die Nasennebenhöhlen und die Innenohren auswirken. In diesem Zusammenhang erscheinen häufige Erkältungen wie ein Sicherheitsventil, das hilft, ernsthafteren Gesundheitsproblemen, die durch Anhäufung von Schleimsäure ausgelöst werden, vorzubeugen oder sie zu verhindern. Asthma und die Verstopfung der Nasennebenhöhlen scheint hauptsächlich die Folge einer Kombination aus der Ansammlung von Schleimsäure und einer Empfindlichkeit gegenüber Schimmelpilzen zu sein, wie sie von Darm-Dysbiose verursacht wird (die Überwucherung des Darmtrakts mit pathogenen Mikroben). Ich erinnere mich an eine Patientin, die gerne Joghurt aß und diesen aus Gesundheitsgründen mit Magermilchpulver zubereitete. Dieser



Joghurt hatte einen viel höheren Laktose-Gehalt als Joghurt aus Vollmilch. Als ich sie überredete, weniger Joghurt zu essen und ihn nur mit Vollmilch, ohne den Zusatz von Magermilchpulver, zuzubereiten, verschwand ihr Asthma endgültig. Der asthmaverursachende Magermilchjoghurt enthielt eine Tagesration von etwa 50 Gramm Laktose, wogegen sie mit Vollmilchjoghurt nur etwa fünf bis zehn Gramm Laktose täglich zu sich nahm und frei von Asthma war. Wenn die Lunge durch eine Ansammlung von Schleimsäure gereizt ist, heißt das auch, dass die Lungen anfälliger für Lebensmittelallergien und Chemikalien sind. Das kann zu entzündlichen Schwellungen der Bronchien führen. Die durch Schleimsäure sensibilisierten Schleimhäute von Asthmatikern reagieren auch heftig auf Umweltschadstoffe wie Rauch, Pollen und Schwefeldioxid. Eine Schleimansammlung in den Lungen macht es Bakterien möglich, sich dort anzusiedeln. Einige dieser Bakterienstämme verwandeln Zucker in Alginsäure – eine andere Art von dickflüssigem Schleim. Wenn eine Darm-Dysbiose mit einer Candida-Überwucherung zusammentrifft, so werden normalerweise die Lungenhäute für Schimmelpilze

Leukämie kann eine weitere Folgeerscheinung sein, wenn das Lymphsystem stark mit Schleimsäure verstopft ist. Es ist besonders auffällig, dass Leukämie bei zwei- bis dreijährigen viermal häufiger auftritt, als bei einjährigen Kindern und fast zehnmal häufiger als bei 19-jährigen (<http://tinyurl.com/5rdhxeq>). Diese Zahlen decken sich mit dem Konsum von Kuhmilch in diesen Altersgruppen, beziehungsweise mit dem reduzierten Bedarf an Galaktose, wenn die Kinder älter werden. Ein entscheidendes Problem bei Kuhmilch ist der Mangel an Enzymen, die bei der Pasteurisierung verloren gehen. Es mag auch kein Zufall sein, dass Nathan Pritkin, der durch seine viel beachtete Diät zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen berühmt geworden ist, an Leukämie erkrankte. Die ursprüngliche Pritkin-Diät bestand zum Großteil aus Magermilchprodukten. Ich vermute, dass Schleimsäure auch der Entwicklung von Lymphkrebs Vorschub leistet. Es besteht auch ein Zusammenhang zwischen einer Galaktose-Überbelastung und Eierstockkrebs. Die Leukämie steht zwischen den akuten, durch Schleim verursachten Infektionen in der Kindheit und den chronischen, degenerativen Erkran-

Ein junger Mann starb einmal in meiner Gegenwart,
weil seine Lungen und Atemwege mit zähflüssigem
Schleim gefüllt waren.

sensibilisiert, die durch die Luft übertragen werden. Abgestorbene Zähne können ebenfalls eine Schleimverstopfung hervorrufen. Bei allen Lungenerkrankungen sollte eine Verstopfung durch Schleimsäure unbedingt vermieden werden.

Eine laufende Nase kann man normalerweise stoppen, wenn man auf Milch und Joghurt verzichtet. Dieselbe Ursache löst bei manchen Menschen Heuschnupfen aus, wobei Pollen die Rolle des Rhinovirus übernehmen und die Schleimhäute in der Nase reizen. In diesem Fall kann es nötig sein, die Zucker-Kur wiederholt anzuwenden, sogar nachdem man keine Laktose mehr zu sich nimmt. Die Grippe ist ähnlich wie eine heftige Erkältung, nur ist die Virus-Infektion stärker. Ich bin der Ansicht, dass der Hauptgrund für diese stärkere Infektion in der Übersäuerung und stärkeren Verschleimung des Lymphsystems liegt, das dadurch eine Brutstätte für den Grippevirus bildet. Eine der wichtigsten Folgen davon ist die Entleerung der körpereigenen Vitamin C Speicher, die das Gefühl der Erschöpfung, Muskelschmerzen und andere Beschwerden verursacht. Deshalb sollte man zusätzlich zur Zucker-Kur zehn Gramm oder mehr Vitamin C einnehmen, und bei Erbrechen und Durchfall sollte man viel Säfte oder andere Flüssigkeiten trinken, die Kalium und Natrium enthalten. Bei allen Infektionen ist es hilfreich, wenn der Körper über einen guten Vorrat der Mineralien Magnesium, Selen, Jod und Zink verfügt.

kungen, die sich im Allgemeinen mit fortschreitendem Alter entwickeln. Weil sich mit zunehmendem Alter unser Stoffwechsel verlangsamt und unser Immunsystem schwächer wird, neigen unsere Schleimhäute dazu, relativ unempfindlich zu werden. Das hat zur Folge, dass der Schleimabbau durch Erkältungen und laufende Nasen selten wird, und der Großteil der Schleimsäure im Körper gespeichert bleibt. Das kann dann zu Atemwegserkrankungen, Taubheit, Grünem Star und womöglich zu Demenz führen. Selbst Kleinkinder können Grünen Star entwickeln, wenn sie nicht in der Lage sind, Galaktose in Glukose umzuwandeln. Deshalb ist eine Galaktose-Überbelastung eine wichtige Ursache, wenn Erwachsene an Grünem Star erkranken. Neben dem Grünen Star gibt es weitere Erkrankungen, die normalerweise mit dem alternden Körper in Verbindung gebracht werden, aber vorzeitig auch bei Kleinkindern auftreten können, die an Galaktosämie leiden. Dazu zählen Leberdegeneration, Gewebewassersucht, eingeschränkte Gedächtnisleistung, Demenz oder Senilität, wobei Letzteres der geistigen Entwicklungsverzögerung bei Kleinkindern mit Galaktosämie entspricht. Starke Verschleimung kann auch degenerative Lungenerkrankungen wie Emphyseme fördern. Manchmal sind die Lungen einfach mit Schleim gefüllt. Ein junger Mann starb einmal in meiner Gegenwart, weil seine Lungen und Atemwege mit zähflüssigem Schleim gefüllt waren.

Er ertrank buchstäblich darin. Bei jedem Atemzug konnte ich hören, wie die Luftblasen durch den Schleim hochstiegen. Es ist nicht überraschend, dass er indigener Herkunft (Maori) war.

Die medizinische Hygiene-Hypothese

Die moderne Medizin hat die Hygiene-Hypothese aufgestellt, um das stark vermehrte Auftreten von Infektionen, Allergien und Autoimmunerkrankungen in der gegenwärtigen Gesellschaft zu erklären. Sie besagt, dass die Ursache für diesen dramatischen Anstieg in unserer ziemlich sterilen Lebensweise liegt. Dadurch kommen Kinder nicht mehr genug mit der ganzen Bandbreite an umweltbedingten Mikroben in Kontakt, um in jungen Jahren ausreichend Immunschutz gegen sie aufbauen zu können. Es ist zwar schon ein Körnchen Wahrheit an dieser Hypothese, aber die Hauptursache ist wahrscheinlich eine iatrogene – sie wird durch das medizinische System selbst verursacht. Wenn die Darmflora eines Babys oder seiner Mutter durch Antibiotika oder durch die Ernährung mit pasteurisierter Milch beschädigt wurde, ist das Immunsystem so beeinträchtigt, dass sein Zustand durch die Konfrontation mit einer Menge von unterschiedlichen pathogenen Mikroben nur noch mehr verschlechtert wird. Aus diesem Grund ist die große Anzahl von Antibiotika, die im Lauf der letzten Jahrzehnte bei der Behandlung von Erkältungen und Atemwegserkrankungen verabreicht wurde, ein entscheidender Grund für das derzeit vermehrte Auftreten von Allergien und Autoimmunerkrankungen. Dies geht Hand in Hand mit der Tatsache, dass Ärzte pasteurisierte Kuhmilch und besonders Magermilchprodukte mit hohem Laktose-Gehalt als wünschenswerte Nahrungsmittel empfohlen haben.

Im Gegensatz dazu zeigt der Erfolg der Zucker-Kur als Schutz vor Erkältung, Grippe und Atemwegsinfektionen ein wichtiges Prinzip der Naturheilkunde: Wenn wir die Stoffwechsellasscheidungen der Zellen beseitigen, in denen infektiöse Mikroben gedeihen, dann können sie sich nicht im Körper ausbreiten und eine Infektion

verursachen. Alternativ könnten wir auch sagen, dass Infektionen der Versuch der Natur sind, den Körper zu heilen, indem sie die Mikroben nutzt, um die zellulären Abfallberge abzutragen.

Wie viel Laktose kann man bedenkenlos zu sich nehmen?

Der Großteil der erwachsenen Weltbevölkerung – mit Ausnahme der Kaukasischen Rasse – kann Laktose nicht in seine beiden Bestandteile, Glukose und Galaktose, aufspalten. Ab dem Alter von drei Jahren nimmt die Produktion des laktosespaltenden Enzyms Laktase normalerweise ab, was zu Verdauungsstörungen und Durchfall führen kann, wenn die Ernährungsweise große Mengen Laktose umfasst. Dieser Zustand ist als Laktose-Intoleranz bekannt. Dennoch können kleinere Mengen, die verteilt aufgenommen werden, verträglich sein, da die Darmbakterien etwas von der über die Nahrung aufgenommenen Laktose aufspalten oder sie verdauen. Menschen mit Laktose-Intoleranz können Laktose besser vertragen, wenn es sich um fermentierte Milch handelt, wie bei Joghurt oder Kefir, denn dort wird die Laktose teilweise durch Milchsäurebakterien aufgespalten. Als Alternative kann man heute auch ein laktosespaltendes Enzym oder Laktase kaufen und der Milch beifügen. Die Laktose-Intoleranz ist jedoch das kleinere Problem, verglichen zu den viel schwerwiegenderen Gesundheitsproblemen, die durch Galaktose verursacht werden. Die Laktose-Intoleranz erscheint eher eine weise Vorsichtsmaßnahme der Natur, als ein bedauerlicher Unfall zu sein: Sie schützt uns vor der großen Gefahr eines Galaktose-Überschusses, denn die meisten kaukasischen Erwachsenen und ältere Kinder können Laktose zwar verdauen, sind aber nicht in der Lage, Galaktose effektiv zu nutzen oder sie sicher zu entsorgen.

In Gesellschaften, in denen traditionell Milchprodukte verzehrt wurden, waren die Menschen durch eine Reihe von Abwehrmechanismen vor einem Galaktose-Über-

Tabelle 1: Laktosegehalt von Milchprodukten

Butter	0.5%
Käse, Quark, Hüttenkäse	0.1 - 4%
Ziegenmilch	4.3%
Kuhmilch	4.9%
Joghurt und Eiscreme (mit Magermilchpulver)	5 - 25%
Magermilchpulver	52%
Molkepulver	70%

Tabelle 2: Galaktosegehalt einiger Nahrungsmittel

Getrocknete Feigen	4100 mg/100 g
Honig	3000 mg/100 g
Sellerie	850 mg/100 g
Rüben/Rote Bete	800 mg/100 g
Trauben	400 mg/100 g

schuss geschützt. Normalerweise wurde der Laktosegehalt durch Fermentierung reduziert sowie durch die Herstellung von Butter, Quark und Käse, bei der der Großteil der Molke weggegossen wurde. Diese Menschen verfügten über eine Darmflora, die einen großen Teil der aufgenommenen Galaktose in Energie umwandeln konnte. Sie besaßen leistungsstarke Leberenzyme, die Galaktose in Glucose verwandeln konnten. Schließlich besaßen sie aufgrund ihrer traditionellen Ernährungsweise ausreichend Antioxidantien, um die Bildung von Schleimsäure gering zu halten und stattdessen jeden Überschuss an Galaktose mit dem Urin auszuschleiden. Die meisten dieser Abwehrmechanismen sind in der modernen Gesellschaft stark reduziert oder gar nicht mehr vorhanden. Deshalb ist es viel einfacher, einer zu starken Schleimansammlung im Körper vorzubeugen, als sie später abzubauen. Es ist eine vernünftige Vorsichtsmaßnahme, die Aufnahme von Laktose auf ein Maß zu beschränken, das keine Verschleimung oder ähnliche Probleme verursachen kann. In Tabelle 1 ist der Laktosegehalt einiger beliebter Milchprodukte aufgeführt.

Bei dem Laktose-Gehalt von 52 Prozent in Magermilchpulver, wird deutlich, wie gefährlich die aktuelle Mode ist, fettarme Milchprodukte wie Eiskreme, Joghurt oder Hüttenkäse den Vorzug vor Vollmilch-Produkten zu geben. Solche fettarmen Nahrungsmittel werden aus Magermilchpulver hergestellt und sie können drei bis fünf Mal so viel Laktose enthalten, wie die entsprechenden Produkte aus Vollmilch. Im Allgemeinen wird Magermilchpulver auch einer Vielzahl von industriell hergestellten Nahrungsmitteln beigelegt, wie Brot und anderen Bäckerprodukten, Wurst oder Margarine. Deshalb sollte man das Etikett genau lesen und Lebensmittel meiden, die „fettfreie Milchstoffe“ als Inhaltsstoff auführen.

Ich schätze, dass ein gesunder kaukasischer Erwachsener mit guten Leberfunktionen eine durchschnittliche Tagesmenge von 10 Gramm Laktose – was einem Glas Milch entspricht – zu sich nehmen kann, ohne in die Gefahr einer Galaktose-Überbelastung zu geraten. Die Leber kann eine größere Menge Galaktose in Glukose umwandeln, wenn die Laktose in mehreren kleineren Mengen aufgenommen wird, statt in einer großen Portion. Allerdings sind alle, die anfällig für Probleme der Verschleimung sind oder die an einer mit Galaktose in Zusammenhang stehenden Krankheit leiden, gut beraten, wenn sie wenig oder gar keine Laktose zu

sich nehmen. Das traditionelle Verfahren, um den Laktosegehalt von Milchprodukten zu reduzieren, ist die Fermentierung mit Milchsäurebakterien. Dadurch werden Teile der Laktose in Milchsäure umgewandelt. Durch die erhöhte Säure setzt sich der Großteil des Proteins, hauptsächlich Kasein, als Quark an der Oberfläche ab und darunter bildet sich die klare, wässrige Molke. Die Molke enthält den Hauptteil der verbleibenden Laktose. Zusammen mit einigen aufgelösten Molke-Proteinen hat sie einen Wachstumsfaktor von IGF-1. IGF-1 gilt als Beschleuniger von Tumorwachstum, vor allem von hormonempfindlichen Tumoren (z.B. Brust, Eierstöcke, Gebärmutter, Prostata). Wenn der Quark gut entwässert und vorzugsweise gepresst wird, enthält er nur sehr wenig Laktose und IGF-1, so wie bei Käse und fermentiertem Hüttenkäse, der normalerweise als Quark bezeichnet wird. In angelsächsischen Ländern wird industriell hergestellter Hüttenkäse jedoch nicht fermentiert und oft aus Magermilch produziert, weshalb er einen höheren Laktosegehalt hat. Es ist aber unproblematisch, Magermilch oder Magermilchpulver zu verwenden, wenn man richtig fermentierten Quark herstellen möchte. Sogar industriell hergestellter Joghurt kann dadurch „sicher“ gemacht werden, indem man ihn zu Hause in einem Joghurt-Zubereiter fermentiert, bis sich Quark und Molke trennen und anschließend nur den ausgepressten Quark verwendet.

Tiermilch ist zwar das Nahrungsmittel mit dem höchsten Galaktose-Gehalt, aber es gibt auch andere überraschende Quellen, wie man in Tabelle 2 sehen kann. Das erklärt vielleicht, weshalb Erkältungen auch in Gesellschaften auftreten, die normalerweise keine Milchprodukte verwenden, wobei nach westlicher Art industriell hergestellte Lebensmittel, die Laktose enthalten, mittlerweile weltweit verbreitet zu sein scheinen.

Es besteht auch die Möglichkeit, dass andere Faktoren die Voraussetzung für eine Erkältung schaffen, weil sie dem Rhinovirus eine geeignete Brutstätte bieten. Ein möglicher Kandidat dafür ist die Kombination aus übersäuertem Gewebe und Lympflüssigkeit mit einer Anfälligkeit für Pilze oder Schimmelpilze. Das sollte angesprochen werden, wenn wir unsere Gesundheit verbessern wollen. Nichtsdestotrotz bin ich davon überzeugt, dass für die meisten Menschen in westlichen Gesellschaften der Schlüssel zur Vorbeugung von Erkältungen und damit zusammenhängenden Erkrankungen darin liegt, dass man die Bildung von Schleimsäure vermeidet, indem man die Aufnahme von Laktose streng kontrolliert.

Über den Autor



Walter Last ist pensionierter Biochemiker, Chemieforscher, Ernährungswissenschaftler und Naturtherapeut. Er hat in Deutschland, den USA, Neuseeland und Australien gearbeitet und lebt heute in Australien. Last verfasste zahlreiche Zeitschriftenartikel zum Thema Gesundheit, ebenso mehrere Bücher. Seine Website finden Sie unter www.health-science-spirit.com. Beim Mobiwell Verlag erschien kürzlich sein Buch „Krebs natürlich heilen“.