

Milch meiden!

Milch wird als hochwertiges Nahrungsmittel angepriesen, welches angeblich Osteoporose verhindern kann, welches uns mit wertvollem Calcium vor Zahnverfall schützen soll, welches lebenswichtiges Eiweiß liefern, und uns mit vielen Vitaminen beschenken soll und überhaupt für Kinder als schlichtweg unentbehrlich bezeichnet wird. Aber ist dies wirklich so? Nein!

Milch: Grundsätzlich muss unterschieden werden zwischen roh und pasteurisiert.

Milch roh, direkt vom Tier, ist für manche Volksstämme mit einer Gen-Mutation verträglich und tolerierbar (man vergleiche Maasai, Samburu, Nomadenstämme in der Mongolei), auch rohe Milch fermentiert als Yoghurt, Kefir, kann nützlich sein. Aber für viele Menschen ist Milch (auch im Rohzustand) prinzipiell schädlich:

Milch pasteurisiert, erhitzt, homogenisiert, aus industrieller Produktion... ist schädlich.

"Bekanntlich sind Kälbchen, wenn man ihnen **pasteurisierte Milch** zu trinken gibt, spätestens nach einem halben Jahr tot (Neumeister Ulrich, Seite 164).

Auch die Fütterungsversuche von Francis Pottenger in den Jahren 1932 bis 1942 an Katzen ergaben klare Resultate: **Katzen, die rohe Milch bekamen**, ergänzt mit etwas rohem Fleisch und mit Lebertran, zeigten eine normale Entwicklung und starben einen natürlichen Alterstod.

Bei Katzen hingegen, **die pasteurisierte Milch bekamen**, - ebenfalls ergänzt durch die gleiche Menge an rohem Fleisch und Lebertran - zeigten sich **degenerative Skelettveränderungen** (sowie Gebiss und Schädelverformungen), eine verminderte Gebärfähigkeit der Weibchen, Wachstumsstörungen der Jungtiere, eine erhöhte Anfälligkeit für allerlei Krankheiten und eine stark verkürzte Lebensspanne.

http://www.heidingsfelder-tierkost.de/index_htm_files/Pottenger%20Katzen.pdf

Milch (pasteurisierte!) verursacht Allergien, gestörte Autoimmunreaktionen, Osteoporose. Krebs Milch tötet, grausam und unerbittlich. Trotzdem erzählt man uns, wie gesund Milch ist (die aus der Molkerei kommt). Wissenschaftler, Ärzte, Ernährungsfachleute, Industrie und Werbung, sie alle berieseln uns Tag für Tag mit der tödlichen Milchlüge. Jedoch, je mehr (pasteurisierte) Milch und Milchprodukte einer konsumiert, umso höher steigt das Risiko, an Herz-Kreislauf Problemen, Diabetes, Allergien, Osteoporose und an Krebsleiden zu erkranken.

Cohen, Robert "MILK, the Deadly Poison" 1998

Kuhmilch ist (besonders wenn sie über 40° Celsius erhitzt wurde oder von einer Molkerei kommt) für Menschen - ob Babys oder Erwachsene - definitiv ungesund. Leider sind viele Menschen vom Gegenteil überzeugt und glauben felsenfest daran, dass Milch gesund sei.

Tiermilch ist ein unnötiges Nahrungsmittel - und auf lange Sicht immer ungesund.

Kuhmilch hat zu viel Kalzium, zu wenig Magnesium, Wachstumsfaktoren IGF welche Tumore und Krebs begünstigen, Hormone der Kuh, Pestizide aus dem Futter, Transfette usw. **Laktosefreie** Milch enthält weiterhin alle Bestandteile der Laktose, aber gespalten in Glukose und die **schädliche Galaktose**...(E. Krieger, Seite 167; 196; 235; u. a.) Sechs Argumente gegen Milch: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/argumente-gegen-milch-ia.html>

**Milch ist NUR für den eigenen Nachwuchs
nie für eine andere Art**

Praktischerweise ist es so eingerichtet, dass jede Säugetiermutter unmittelbar nach der Geburt ihres Nachwuchses Milch aus "Eigenproduktion" für die Sättigung desselben zur Verfügung hat und zwar so lange, bis er in der Lage ist, entweder vorgekauften Nahrungsbrei aus Mutters Mund in Empfang zu nehmen oder bis er mit Hilfe eigener Zähne bei den Mahlzeiten der Erwachsenen mitessen kann.

Lange Zeit gab es für Notfälle, also wenn die Mutter nicht genügend oder keine Milch hatte, die Sitte,

auf die Suche nach einer Amme zu gehen. Eine Amme ist ein weibliches Wesen derselben Art. Beachte: Von einer Amme genährte bekommen weder **Neurodermitis, Asthma, Mandelentzündung, Dauerschnupfen, Mittelohrentzündung oder Kinderkrankheiten.**

Milch ist für nur Säuglinge da und zwar immer nur für einen Säugling der eigenen Art - Kuhmilch also für das Kalb, und dann nur in frischer, roher Form, nicht abgekocht!

Tiermilchkonsum ist für uns Erwachsene ungesund wie das Rauchen auch.

Was in der Kuhmilch oder der Schafmilch enthalten ist, ist zweifelsohne sehr wertvoll, aber **nur für das Kalb oder das Lamm**, nicht für den Menschen. **Wenn es also für den Erwachsenen absolut widersinnig ist, Kuhmilch zu trinken**, dann werden wir die Kuhmilch auch nicht zur Deckung unseres Kalziumbedarfes oder unseres Eiweißbedarfes benötigen. Dann muss es für Menschen - von Natur aus - eine andere Kalzium- und eine andere Eiweißquelle geben. Und die gibt es!!! Es sind grüne Blattgemüse, Wildpflanzen.

Das Kalzium der Kuhmilch fördert sogar Osteoporose!! <http://josef-stocker.de/osteoporose.pdf>

Mineralstoffmangel lässt sich nicht mit Milch aufheben

Wenn heutzutage Mineralstoffmangelkrankheiten auftreten, z. B. Osteoporose, dann liegt die Ursache dieser "Krankheit" - wie Sie ja inzwischen wissen - nicht nur in einer geringen Mineralstoffaufnahme, sondern in einer Ernährungs- und Lebensweise, die dem Körper Mineralstoffe raubt!

(Vergleiche: **Thomas Klein "Osteoporose, als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise. Über die Irrtümer der Osteoporose-Medizin..."** 775 (!) Seiten; 2016; ISBN 978-3-939865-14 <http://www.hygeia.de/osteoporose>

Wer Saures oder säurebildende Nahrung isst und trinkt (Phytinsäure ist in **allen Getreideprodukten, Backwaren**, Säuren sind in **Cola, Limonaden**, Schokolade und anderen Süßigkeiten, Joghurt, Käse, etc.), der bekommt Mineralstoffmangelkrankheiten. So viele Mineralstoffe kann man vermutlich gar nicht einnehmen wie sie durch eine solche Ernährung stündlich verbraucht werden. Ich bin sicher, dass **das Weglassen all der Säure-Spitzenreiter (Cola, Limonaden, saures Obst, Süßigkeiten, Zucker, Weißbrot, Getreideprodukte...) weitaus mehr Nutzen hat, als die alleinige Einnahme von täglich mehreren Kilos an Mineralstoffen.** Die Menschen leiden also nicht an Mineralstoffmangel, weil sie zu wenig Milch trinken, sondern weil sie - zum Beispiel - zu viel Brot oder Käse, Cola, Alkohol oder ...) trinken/essen. Beachte <http://josef-stocker.de/acid.pdf>

Robert O. Young schreibt zum Thema Milch: "Milchprodukte sind mit Hormon-, Pestizidrückständen und Pilzen belastet. Dazu kommt dann noch, dass **der Milchzucker** weiteren Pilzen als Nahrung dient. Milchprodukte wirken von allen Lebensmitteln **am stärksten schleimbildend (durch Galaktose).** Die Verschleimung im Darm und ... hindert die Nahrungsaufnahme und ist Nährboden für Bakterien".

Milch aus der Molkerei ist toter Schrott

Die Bearbeitungsschritte, angefangen mit der Erhitzung durch das Pasteurisieren, machen die Milch zu einem ungesunden, entwerteten Nahrungsmittel. Die wichtigen Enzyme sind weg, das Fett entwertet das Kalzium unbrauchbar geworden... Zum Erschrecken sind die vielen Bearbeitungsschritte in der Molkerei bei der Yoghurtherstellung (M. Rollinger, Seite 259 - 265).

Leaky Gut - Durchlässiger Darm: Schädigung des Darms durch (pasteurisierte) Tiermilch und dadurch auch Schädigung (Irritierung) des Autoimmunsystems!

Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm"
448 Seiten; Irisiana: April 2016; ISBN: 978-3424153101 (Sehr gut über Milch und Leaky Gut).

Die bösen Transfettsäuren

Transfettsäuren schaden uns - besonders wenn sie irrtümlich in unserem Gehirn eingebaut und vom Organismus mit guten Fetten verwechselt werden.

Transfettsäuren entstehen nicht nur durch die Erhitzung von ... (ungesättigten Pflanzenölen), sondern entstehen auch im Magen von Wiederkäuern, sie sind in beachtlicher Menge in Butter und Käse enthalten! (**Nehls, Michael** "Alzheimer ist heilbar" Heyne 2015; Seite 139 ff).

100 Gramm Butter enthalten vier bis sechs Gramm an "tierischen Transfettsäuren" (4 bis 10% ! der Butter) die auch das Alzheimer-Risiko erhöhen (Vergleiche: Sommerfeld. M "Trans unsaturated fatty acids in natural products" 1983 und Pfalzgraf, A "Gehalte an Transfett-Säuren in Lebensmitteln" Z. Ernährungswiss V. 33, 1993; Laake, I. "A prospective study of intake of trans-fatty acids from ruminant fat..." 2012; genauer zitiert bei Nehls, 13. Kapitel)

Die bösen Folgen von Milchverzehr

Laufende und verstopfte Nasen sowie in regelmäßigen Abständen wiederkehrende Mittelohrentzündungen, die so schmerzhaft sind, dass Kinder nächtelang weinen, sind heute so üblich, dass sie offensichtlich zum Kind sein einfach dazu gehören (besonders, wenn auch noch Mehl, Gluten haltige Getreideprodukte, Weizen, dazukommen). Auch Erwachsene durchleben regelmäßig **mehrere Erkältungen pro Jahr und keiner wundert sich darüber. Asthma, Bronchitis, Heuschnupfen und ständiges Räuspern/Ausspuken gehören schon zum Alltag. Neurodermitis und Schuppenflechte** sind nur zwei Beispiele aus der schier grenzenlosen Auswahl heutiger Allergien. Bereits Säuglinge liegen mit nässendem **Windeleczem** schreiend in der Wiege und wie viele juckreizgeplagte Erwachsene geben sich bei ratlosen, Cortison verordnenden Hautärzten die Klinke in die Hand? **Chronische Magen- und Darmbeschwerden wie Darmreizungen, Dickdarmentzündungen und Magengeschwüre** sind heutzutage auch nicht mehr in die Rubrik der "seltenen Phänomene" einzuordnen. Schon frisch gebackene Eltern dürfen sich dank endlos scheinender **Koliken, die die Bäuchlein ihrer Schützlinge malträtieren**, die Nächte um die Ohren schlagen und unheimliche **Bedrohungen namens Osteoporose oder Zahnverfall** (Karies) hängen wie düstere Wolken über Tiermilchtrinkern. (Pasteurisierte) Milch und all die Produkte, die aus ihr hergestellt werden, ist der Hauptverursacher dieser Beschwerden. (Und dazu noch alle Weizenprodukte)

Die Blutgruppendiätanhänger werden mir jetzt mitteilen, dass Leute mit Blutgruppe B sehr wohl Milch und ihre Produkte vertragen können, ja solche Leute seien regelrecht für den Milchverzehr geschaffen. Leider bin ich ein Mensch mit **Blutgruppe B** und kann daher aus eigener Erfahrung berichten: Die Blutgruppen-Theorie trifft - zumindest auf mich - nicht zu! Auch bei A nicht. Jedenfalls ereilen mich **sofort Verschleimung, Verstopfung und eine laufende Nase**, sobald ich ein milchhaltiges Gericht gegessen habe. Meide ich Milch konsequent, dann geht es mir blendend!

Steintel, R.: Meide Getreide, Milch, Ei... http://josef-stocker.de/steintel_reinhard_50pag.pdf

Kranke Milchkühe! Krankmachende Milch.

Trotz gigantischer Milchseen wird enorm viel in die Zucht von Kühen investiert, die riesige Euter mit einer Leistung von bis zu 8000 Litern pro Jahr mit sich herumschleppen müssen. Aufgrund der Anbinde Haltung können sie lediglich stehen oder liegen, wobei die meisten sich aus eigener Kraft sowieso nicht mehr erheben können, da sie an Gelenkentzündungen und Knochendformationen wegen mangelnder Bewegung und einseitiger Belastung leiden. (Und die sollen gesunde Milch abgeben). Die Zustände dort kennt man ja zu Genüge... Inzwischen gehört es zur "normalen" Behandlung einer jeden konventionell in "Fabrikhallen" gehaltenen Kuh, dass ihr früher oder später die Hörner abgesäbelt werden. Die Hörner haben aber eine wichtige Funktion in Zusammenhang mit der Verdauung.

Kuhmilch fördert Prostata- und Brustkrebs

Jane Plant machte diese Erfahrung. Trotz Brustamputation, Bestrahlung, fettarme Milchprodukte... entwickelte sich ihr Brustkrebs weiter - bis sie alle Milchprodukte weg gelassen hat. Sie entdeckte nämlich, dass Brustkrebs in China fast nicht vorkommt - weil die Menschen dort keine (!) Milch trinken. Im Unterschied zu Fleisch hat Milch Wachstumsfaktoren und begünstigt das Zellwachstum...

http://www.milchlos.de/milos_0813.htm : <http://www.cancersupportinternational.com/janeplant.com/>

Nahrung in Notzeiten

Ursprünglich begann man in unwirtlichen Regionen mit dem Milchverzehr (Mongolei). In Regionen, wo es lange Winter oder Dürrezeiten gibt, wo wenig Gemüse und Obstbäume gedeihen. Man erzeugte aus ihr Butter und Käse. Man verwendete (**rohe!**) **fermentierte** Produkte - aber praktisch nie Trinkmilch, die kam erst mit den Molkereien auf.

Milch und ihre Produkte **waren eine Art Notnahrung - sie funktioniert allerdings nur, wenn die Milch weder gekocht noch erhitzt oder pasteurisiert wird.** Bei solchen Völkern (Mongolen, Massai...) wird Milch nur in roher, naturbelassener Ausführung (mit den natürlichen Enzymen!) verwendet und sie wurden an diese für den Erwachsenen unnatürliche Nahrung evolutionär angepasst - diese Volksgruppen bilden weiterhin die Laktose spaltende Laktase. Laktosefreie Milch ist gleich verwerflich, sie enthält weiterhin alle Bestandteile, nur gespalten in Glukose und Glaktose, welche uns verschleimt. Und es geht nicht nur um den Insulin treibenden Milchzucker; vielmehr auch um die Allergie auslösenden Kasein-Arten, Hormone, Wachstumsfaktoren und ...

Kuhmilch ist schädlich und arm an Vitaminen

Kuhmilch enthält nur unwesentliche Anteile an **verwertbaren Vitaminen** im Gegensatz zur menschlichen Muttermilch. Das ist der Hauptgrund, warum künstlich ernährte Babys Vitalstoff-Zugaben erhalten. Ein gestilltes Neugeborenes hat von der menschlichen Mutter im Körper einen stark erhöhten Anteil an Vitamin E gegenüber einem Kind, das mit der Flasche ernährt wurde. In der menschlichen Muttermilch ist ein hoher Anteil an Vitamin C enthalten. **Der Kuhmilch hingegen fehlt Vitamin C vollständig.** Ein Kalb wiegt bei der Geburt etwa 60 kg, nach einem Monat wiegt es etwa 120 kg. Der Grund liegt in dem hohen Kalziumanteil in der Kuhmilch. Dieser Kalziumanteil ist jedoch für unseren Organismus nicht verwertbar - sondern schädlich!

Menschliche Muttermilch hat hingegen einen hohen Anteil an Phosphor. Phosphor wiederum ist für die Entwicklung und das Wachstum des Gehirns verantwortlich.

Die Kühe erhalten Antibiotika und Hormone in hohen Dosen, die kaum jemand wirklich überwacht. Statt nur Gras erhalten die "Turbokühe" auch Krafffutter und anderes, was der Kuh nicht gut bekommt. Milch wird überwiegend in der industrialisierten Welt verzehrt. Menschen aus dem Orient, aus Afrika oder Asien trinken, wie auch fast alle Inder, keine Milchprodukte. (Anmerkung: Osteoporose ist in Asien kaum bekannt!!) Quelle: http://www.initiative.cc:80/Artikel/2008_05_15%20Milch.htm

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/argumente-gegen-milch-ia.html>

Ein Grund, warum Milch den Knochen eher Mineralstoffe entzieht, anstatt sie ihnen zur Verfügung zu stellen, ist, dass Milch den Körper übersäuert. Ist der Körper übersäuert, braucht er Mineralstoffe, um die angefallenen Säuren zu neutralisieren. Diese Mineralstoffe entzieht er dann körpereigenen Depots wie den Knochen, Zähnen... <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/milch-krankheiten-ia.html#ixzz39XqbTR95>

Osteoporose wird durch Milcheiweiß-Produkte verstärkt und nicht gemildert. Beachte

<http://josef-stocker.de/silicium.pdf> <http://josef-stocker.de/osteoporose.pdf>

Diese Seite steht im Internet unter: http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf

Milch und Prostatakrebs (Brustkrebs)

in Zusammenarbeit mit Professor Dr. Bodo C. Melnik, Universität Osnabrück

<http://www.milchlos.de> (Aus dieser Seite ist das Folgende:)

Es verdichten sich die Beziehungen zwischen erhöhtem Milch- bzw. Milcheiweißkonsum und Prostatakrebs. Diese Zusammenhänge werden begreiflich, wenn Milch nicht ausschließlich als Nahrungsmittel, sondern **als hormonaktives Signalsystem der Säugetiere** verstanden wird. Stark vereinfacht lässt sich der Signalweg, der durch Milch angestoßen wird wie folgt beschreiben:

Von zentraler Bedeutung für die Signalfunktion der Milch sind nicht die in der Milch enthaltenen Hormone wie das Wachstumshormon IGF-1, sondern die im Milcheiweiß enthaltenen **wachstumsfördernden Aminosäuren**

Leucin, Isoleucin und Valin. Leucin ist im Molkenprotein bis zu 14 % enthalten. Molkeprotein ist nicht ohne Grund blitzschnell verdaulich und setzt die genannten Aminosäuren innerhalb von Minuten frei. Leucin ist mit Abstand die häufigste in Milch vorkommende Aminosäure, deren Anteil etwa 3,50 g je Liter Vollmilch beträgt. Die Aminosäuren sind die eigentlichen Botenstoffe der Milch; sie werden innerhalb von Minuten in die Blutbahn aufgenommen **und treiben dann beim Empfänger die Bildung des Hormons Insulin in der Bauchspeicheldrüse an, das nach dem Konsum von Milch sprunghaft im Blut ansteigt**. (Erhöhter Insulinspiegel führt zu den meisten Zivilisationskrankheiten.)

Anhaltender Milchkonsum, vor allem das **Käseeiweiß Kasein, steigert den Blutspiegel des von der Leber gebildeten IGF-1**.

Insulin, IGF-1 und die genannten Aminosäuren treiben dann in der Zelle den Zentralschalter des Wachstums, das Enzym **mTORC1** [mammalian target of rapamycin complex 1] an.

Zwar enthalten Fleisch und Fisch ebenfalls reichlich Leucin, dieses gelangt aber viel langsamer in den Stoffwechsel als die Aminosäuren der Milch. **So weist Milcheiweiß einen insulinämischen Index von über 100 auf, wohingegen der von Fleisch nur bei 50 liegt**. Milcheiweiß ist somit ein insulinotropes, mTORC1-aktivierendes **Signaleiweiß**, wohingegen Fleisch und Fisch **Struktureiweiße** sind, die eine viel geringere mTORC1-Aktivierung hervorrufen.

Der Mensch als Jäger und Sammler hatte während seiner paläolithischen Entwicklungsphase praktisch nur Zugriff auf Struktureiweiße. Nach der neolithischen Revolution, also nach der Etablierung von Viehwirtschaft und Ackerbau begannen die Signaleiweiße der Milch eine (unheilvolle) Rolle in der menschlichen Ernährung zu spielen.

*(Anmerkung: Der Arzt, Dr. med. Reinhard Steintel, geb. 28.08.1891 - 29.12.1967, hatte damals schon unterschieden zwischen aufbauenden Eiweißen für junges Leben und dem nicht mehr schädlichen Eiweiß des Fleisches ausgewachsener Tiere! Er sagt: Ich bin langsam zu der Einsicht gekommen, dass **bestimmte Eiweiße für den Körper wichtig sind, andere wiederum abträglich. Milchgenuss wurde von mir stets abgelehnt...** Auch das Protein im Eiklar enthält zu viele wachstumsfördernde [tumorfördernde] Aufbau-Eiweißstoffe.*

Steintel, Reinhard "Das Neue Ernährungs-Gesetz" http://josef-stocker.de/steintel_reinhard_50pag.pdf)

Wer sich mit dem Einfluss von Milch/Milchprodukten bei der Entstehung oder Förderung von **Akne, Diabetes und Tumoren, speziell Prostatakrebs**, beschäftigen will, ist mit den Veröffentlichungen von **Bodo Melnik und Loren Cordain** im Fokus der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse (The impact of cow's milk-mediated mTORC1-signaling in the initiation and progression of prostate cancer. Melnik BC, John SM, Carrera-Bastos P, Cordain L.-Nutr Metab (Lond). 2012 Aug 14

Quelle: http://www.milchlos.de/milos_0813.htm

Bodo Melnik ist Dermatologe und Lehrbeauftragter der Universität Osnabrück und international bekannter Akne-Experte. Er untersucht seit Jahren den Einfluss des Milchkonsums auf die Entstehung der Akne und weiterer Zivilisationskrankheiten. Gegenstand seiner Forschungen ist es, die Milch als **Signalsystem der Säugetierevolution** näher zu charakterisieren.

Melnik betrachtet Milch nicht in erster Linie als Nahrung, sondern als biologisches Signalsystem zwischen Mutter und Neugeborenem, das primär die Aufgabe hat, Wachstum und Programmierung des

Neugeborenen während der zeitlich begrenzten Stillzeit zu fördern. Dazu aktiviert Milch den zentralen Schalter zellulären Wachstums, das Enzym mTOR. (Melnik BC et al. [Milk is not just food but most likely a genetic transfection system activating mTORC1 signaling for postnatal growth](#). Nutr J 2013, 12: 103)

Jane Plant, die selbst an Krebs erkrankte, hat im Buch "Das Leben in deiner Hand" wissenschaftliche Beweise zusammengetragen, die belegen, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Milch und Milchprodukten und dem Anstieg an Brust- und Prostatakrebs gibt. :

<http://www.cancersupportinternational.com/janeplant.com/>

"Der springende Punkt ist der", schreibt Jane Plant, "die Milch aller Säuger, ob von Menschen, Kühen oder einer anderen Art, ist eine hochwirksame, äußerst komplexe Flüssigkeit und einzig dazu gedacht, die individuellen Bedürfnisse junger Säugetiere **ein und derselben Art** zu befriedigen. Nicht die Kuhmilch ist das Problem: Sie ist eine wunderbare Nahrung – aber nur für Kälber. Und damit sind wir an der Wurzel des Übels." (J. P. Seite 144) Bei Rindern ist seit der Industrialisierung der Landwirtschaft der Spiegel des Wachstumshormons IGF-1 in der Milch ständig gestiegen.

Tiermilch verschleimt dich: besonders der Darm wird weniger durchlässig und ein Nest für Bakterien...

Milch ist für starkes Wachstum (des Kalbs) ausgelegt und hat für Säuglinge eine ungünstige Zusammensetzung; und **sie hat zu viele Hormone die** für das Junge ausgelegt sind (nicht den Erwachsenen!): Prostata- und Brustkrebs... sind Folgen.

Die Hormone der Kuhmilch sind starke Botschaften an unser Hormonsystem.

Milch belastet die Leber,

Milch führt zu Entzündungen, Mittelohrentzündung, Schnupfen, verstopfte Nase...

Milch und Butter enthalten schädliche Transfette! (Nehls, M "Alzheimer ist heilbar" 139 ff)

Milch verkalkt dich! Zu viel Kalzium und zu wenig Magnesium; Vitamin D3 und K2 ist nötig, um das Kalzium an die rechten Stellen zu lenken, wo es gebraucht wird - und nicht in die Verkalkung.

Milchzucker (Laktose) ist für viele Menschen nicht bekömmlich. Bei laktosefreier L-Milch wird die Laktose nur gespalten in zwei verträglichere Zuckerarten (Glukose und Galaktose), aber es bleibt **zu viel Zucker (Kohlenhydrat) in der Milch (und zu viele schädliche Eiweiße und Hormone)**

Weichkäse hat zu viel Laktose, aber bei Hartkäse ist die Laktose nicht mehr da.

Saure Milchprodukte haben zu viele Säure: Sauermilch, Buttermilch, Joghurt... sind säurelastig Milch und Milchprodukte besonders bedenklich, da wir 60 bis 80 % aller konsumierten **Östrogene** über diese Nahrungsmittelgruppe aufnehmen. Frau Ganmaa weist **besonders auf die Unterschiede zwischen Milch von trächtigen und nicht trächtigen Kühen hin.** In einer Untersuchung enthielt die Milch einer hoch trächtigen Kuh 33mal so viel Östrogensulfat, als die Milch einer nicht trächtigen Kuh. Bei Progesteron war es 10mal so viel.

Sowohl **Östrogen wie Progesteron** spielen bei Hormonabhängigen Tumoren eine unheilvolle Rolle – z.B. bei Hoden-, Prostata – und Brustkrebs. Zyste...

„Sexualhormone in der Milch“ und „Hormone in der Milch?“

Interessant in diesem Zusammenhang, **dass der Östrogenspiegel von Asiatinnen und Afroamerikanerinnen nach Kaffeekonsum signifikant angestiegen ist**, nicht jedoch der von weißen Amerikanerinnen. Noch viel mehr auf http://www.milchlos.de/milos_0804.htm

Milch als Kalziumlieferant? Neben Kalzium enthält die Milch auch große Mengen an Phosphaten und dem für Menschen artfremden Kaseineiweiß. Unter dem Einfluss der menschlichen Magensäure kommt es zu chemischen Reaktionen, die 50-70% des in der Milch enthaltenen Kalziums binden und unresorbierbar machen. Da bleibt vom Kalziumreichtum der Milch nicht mehr viel übrig. Aber damit nicht genug: Der hohe Eiweißgehalt in der Milch führt auch noch dazu, dass der Körper viel Kalzium über den Urin ausscheidet, mehr sogar, als die Milch dem Körper zuführt. (Thomas Klein)

Stephan Krehan schrieb mir: **Tip 1:** Meide Milch. Vor etwa 20 Jahren hatte ich plötzlich ab und zu Knieschmerzen (links außen), die sich anfühlten, als ob sich das Knie fest frisst wie der Kolben beim Kolbenfresser. Ich sagte mir, über den Schmerz laufe ich weg- Pustekuchen - nach der Runde und dem Abkühlen, kam ich keine Treppe mehr rauf oder runter. Den Rat des Orthopäden, das Laufen aufzugeben, hatte ich zum Glück nicht befolgt.

Großvaters **Tip war, keine Milch mehr zu trinken**, was ich sonst in Mengen tat (mindestens 1 l pro Tag). 4 Wochen ohne Milch und der Schmerz war weg, egal wie lang die Laufstrecke war. Ein Jahr später hatte ich, weil ich damals ziemlich viel Sport (Triathlon) trieb, zeitweilig **Milcheiweiß in Pulverform als Nahrungsergänzung** zu mir genommen (Shake), weil ich an das notwendige Eiweiß kommen wollte. 1 Woche nach dem Einnehmen traten die gleichen Kniebeschwerden (beim Sitzen auf dem Stuhl - ohne Sport zu tun) schlagartig wieder auf. Nach Weglassen des Milcheiweißes, verschwanden auch die Probleme wieder. Also schien mir das Milcheiweiß ein Problem zu sein, da es reproduzierbar mein Knie schädigte. (Großer Unterschied zwischen Casein und anderen Proteinen, z. B. aus dem Fleisch erwachsener Tiere).

Mein Vater trank als junger Mann mindestens 2 l Milch am Tag (die bekam er damals als "Bergmann unter Tage" gestellt). Er hatte jahrelang ständig Kopfschmerzen, bis ihm jemand riet die Milch wegzulassen. Seitdem hat er keine Kopfschmerzen mehr. (Milchzucker; Kasein; Hormone !)

(Stocker bekommt von Butter und Käse Entzündungen an den Zahnwurzeln und auch sonst.)

Anhang:

um zu veranschaulichen, welche verschiedene Eiweiße mit ganz verschiedener Wirkung in Milch vorhanden sind:

Dynamik und Funktion von Proteinen

- Signalproteine: wirken mit Wachstumsfaktoren (vorhanden in Milch, Körnern, Samen)
- Strukturproteine bilden z.B. Haare, Nägel etc. (in Fisch und Fleisch ausgewachsener T.)
- Transportproteine transportieren Stoffe, die beim Stoffwechsel wichtig sind
- Proteine als Hormone dienen als Botenstoffe,
- Proteine als Enzyme katalysieren chemische Reaktionen
- Proteine können aber auch Toxine sein
- Motorproteine verrichten mechanische Arbeit
- Kanalproteine bilden (schaltbare) Kanäle
- Proteine treten bei Ihrer Funktion stets in Wechselwirkung mit anderen Molekülen.
- In vielen Fällen ändert sich die Struktur dynamisch, man spricht von *Konformationsänderungen* Diese Dynamik kann im Computer simuliert und mit verschiedenen experimentellen Methoden untersucht werden
- Es hat sich herausgestellt, dass Dynamik auf verschiedenen Längen- und Zeitskalen stattfindet http://www.physik.uni-luebeck.de/files/Skript_39_44.pdf
- Die Gene liefern nur die Baupläne für **die Proteine (Eiweiße)** und diese kontrollieren dann als »Grundbausteine des Lebens« nahezu alle biologischen Prozesse. Jede Zelle des menschlichen Körpers enthält zwischen 10.000 und 100.000 Proteine. Sie geben **als Strukturproteine den Zellen Halt, sorgen als Signalproteine für die Kommunikation im Körper, erzeugen als Muskelproteine Bewegung und steuern als regulatorische Proteine praktisch alle lebenswichtigen Abläufe.** Dem Bioinformatiker Matthias Mann gelang es mit seinem Team, durch ein neues Analyseverfahren **alle in einer Zelle enthaltenen Proteine qualitativ und auch quantitativ gleichzeitig zu bestimmen.** Für seine biologischen Forschungen benutzte er das in der Physik und Chemie bereits bewährte Massenspektrometer. Da das biologische Material, die Proteine, von Natur aus aber elektrisch neutral sind, müssen sie zuvor

künstlich »ionisiert« werden. Anschließend werden sie durch ein Vakuum-Rohr geschleust, an dem ein elektrisches Feld angelegt ist. Dadurch verteilen sie sich, abhängig von ihrer Masse, mit unterschiedlicher Geschwindigkeit. Anteil und Größe der Proteine lässt sich dabei grafisch darstellen. Der Vergleich des Proteoms gesunder und kranker Zellen kann nun darüber Aufschluss geben, welche Proteine etwa die Entstehung von Krankheiten wie Krebs oder Diabetes begünstigen oder hemmen.

<http://www.koerber-stiftung.de/wissenschaft/koerber-preis-fuer-die-europaeische-wissenschaft/verleihung-des-preises/2012.html>

Wertvolle Literatur:

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> **Wichtig!**
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/argumente-gegen-milch-ia.html>

Schweinefleisch bringt viele Krankheiten (beachte den Homotoxikologen Dr. Hans Heinrich Reckeweg):
http://josef-stocker.de/schweinefleisch_meiden.pdf

Plant, Jane "Das Leben in deiner Hand: Ein neues Verständnis von (Prostata- und) Brustkrebs..."
ISBN: 978-3442152971, (Ursache: **Laktose und Wachstumshormone in der Milch**) www.janeplant.com

Steintel, Reinhard: Meide Getreide, Milch, Ei... http://josef-stocker.de/steintel_reinhard_50pag.pdf

Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm"
448 Seiten; Irisiana: 2016; ISBN: 978-3424153101 (**Sehr gut über Milch und Leaky Gut**).

"The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases" (Englisch) 390 Seiten; 2015

Krieger, Elena "Die Milchlüge: Die Milch macht's leider doch nicht" 224 Seiten; CBX Verlag; 2015:
ISBN: 978-3945794340

Weitere Bücher: <http://www.cancersupportinternational.com/janeplant.com/>

Ballantyne, Sarah "Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung..." 432 Seiten; Riva: 2015; ISBN: 978-3868836653 <http://www.thepaleomom.com/>

Ballantyne, Sarah (2014) "The Paleo Approach: Reverse Autoimmune Disease and Heal Your Body" mit Robb Wolf; 432 Seiten; Victory Belt Publishing 2014; ISBN: 978-1936608393 [Englisch]

Blum, Susan "Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln: Das 4-Schritte-Programm für ein gesundes Immunsystem" 432 Seiten; VAK: Okt. 2014; ISBN: 978-3867311601

Farrow, Lynne "Die Jodkrise: Wie das neue Wissen über ein uraltes Heilmittel Ihr Leben retten kann"
276 Seiten; MobiWell: 2015; ISBN: 978-3944887180 Heilmittel: **Lugol'sche Lösung**; Brom verdrängt das Heilmittel JOD; Besonders auch **bei Brustkrebs ist JOD die erste Wahl**.

Nehls, Michael "Alzheimer ist heilbar: Rechtzeitig zurück in ein gesundes Leben" 320 Seiten; Heyne Verlag: 2015; ISBN: 978-3453201002 www.josef-stocker.de/alzheimer_demenz.pdf

Thomas Klein; Raimund von Helden "Osteoporose, als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise. Über die Irrtümer der Osteoporose-Medizin..." 775 Seiten; 2016; ISBN 978-3-939865-14
<http://www.hygeia.de/osteoporose> Milch fördert Osteoporose!

Hamilton, Alissa "Die Milch macht's! Wie ein Grundnahrungsmittel unsere Gesundheit ruiniert"
352 Seiten; 2015; ISBN: 978-3570501894 (Breit romanhafte Erzählung mit wenig Fakten).

Bruker, Max O "Der Murks mit der Milch" 248 Seiten; emu-Verlag: 11/2013; ISBN: 978-3891890455

Oberbeil, Klaus "Die Milchfalle" 2/2008; 192 Seiten (Es fehlen durch das Pasteurisieren die Enzyme und das Fett ist geschädigt)

Spiller, Wolfgang "Macht Kuhmilch krank?" 171 Seiten; 2/2010; ISBN: 978-3898810326 vergriffen

Schizophrenie: wegen Darm... <http://www.scdiet.de/gehirn/gehirn.htm> (=Elaine Gottschall)

Ursula Jonsson <http://www.basisallergie.de/index.html> (2. Auflage 2004)

Löchriger Darm - Leaky Gut: http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf

Multiple Sklerose <http://josef-stocker.de/gesund12.htm>

Low-Carb, Paleo, Steinzeit-Nahrung: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

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

Dieser Milch-Artikel ist im Internet: http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf

updated Mai 2017

