

Milch meiden!

Milchprodukte -- inklusive Käse, Hüttenkäse, Joghurt, Kefir, Eiscreme, etc. -- stehen mit **allen Arten von Krankheiten in Verbindung**, wie z.B. kardiovaskuläre Krankheiten, Verschleimung, Autoimmunkrankheiten, Krebs, Allergien, Asthma, Verdauungsstörungen, Thyreoidal-Probleme (Schilddrüse), neurologische Krankheiten, etc. Die Liste hat kein Ende, und ich wünschte ich könnte sie vervollständigen. Aber konzentrieren wir uns des Platzes wegen darauf, warum das so ist.

Quelle: <https://de.sott.net/article/1390-Warum-Milch-so-schadlich-ist> Dr. Gabriela Segura

Milch kann auf mehrere Arten **Probleme** hervorrufen:

- wegen der Empfindlichkeit auf **das Protein Kasein**, das [ähnlichen Schaden anrichtet wie das Protein von Weizen oder anderen Getreiden \(Gluten\)](#) Verwüstung anrichtet.
- wegen Milchallergien, die sich mit dem vorigen Problem überlagern können
- durch **Laktoseintoleranz**
- durch den Schleim, **Verschleimung durch die Galaktose**
- Lektine: durch das Futter, das der Viehbestand bekommt, das u.a. auch toxische Lektine von Getreide enthalten oder sogar genetisch verändert sein kann. Viehbestand kann auch Hormone, Antibiotika, Pestizide, Infektionen, etc. bekommen
- durch zu viel Kalzium (!) bei zu wenig Magnesium
- durch andere vielfältige Ursachen

1. Kasein-Sensitivität

Das Protein Kasein aus Milchprodukten richtet denselben Schaden an **wie das Protein Gluten**, das in manchen Getreiden wie Weizen enthalten ist. Diese Proteine können eine Autoimmunreaktion hervorrufen und/oder Endorphine imitieren, die **Veränderungen in der Wahrnehmung, Stimmung und Verhalten** hervorrufen können. Der Mechanismus, der dies bewirkt, hat etwas mit dem Versagen eines bestimmten Enzyms zu tun, das eigentlich das Gluten- und Kasein-Protein zerlegen soll. Dies ist ein Verdauungsprozess, der es eigentlich möglich machen sollte, die Nährstoffe aus diesen Proteinen zu extrahieren. Aber weil dieses Enzym versagt, überleben unverdaute Fragmente dieser Proteine im Darm, und für unser Immunsystem sehen diese Fragmente wie Viren aus. Weil unser Körper denkt, dass es sich um einen Virus handelt, **löst er eine Abwehrreaktion aus**, die ihn vor diesem 'Einbrecher' schützen soll. Und weil dieses Gluten- und Kasein-Fragment so ähnlich zu Viren ist, die viele Krankheiten auslösen können, löst dies eine komplexe Reaktion aus: eine **Autoimmunreaktion**, von der vermutet wird, dass sie bei Typ 1 Diabetes, Multiple Sklerose und Autismus eine Rolle spielt. Komplexe Autoimmunreaktionen beschädigen verschiedenes Gewebe abhängig vom Typ des Menschen, also ist die Bandbreite der entstehenden Krankheiten sehr groß. Die unverdauten Gluten- oder Kasein-Fragmente sind überdies ähnlich zu Opium-Drogen, die sich auf unser Gehirn und somit unsere Verhaltensweise stark auswirken. **Es handelt sich buchstäblich um Drogen -- und genau das ist der Grund, warum alle Leute so sehr an Brot und Milch hängen!**

Im Buch [Detoxification and Healing](#) erklärt Dr. med. Sydney (Baker) die Sachlage auf die folgende Weise (bedenken Sie, dass sich dies auf **Kasein in der Milch** bezieht):

Die Durchschnittsperson und die meisten Ärzte können nicht glauben, dass Schwierigkeiten bei der Verdauung und bei der biochemischen bzw. immunologischen Verarbeitung von Gluten, die in Getreiden gefunden werden, grundlegend zu Unheil führen.

Glutenintoleranz betrifft ungefähr 1 von 100 Personen; wenn man sich unter kranken Personen anstatt gesunden Personen umsieht, findet man ein viel häufigeres Auftreten von Glutenintoleranz. Falls Sie Probleme mit irgendeiner Kombination von Symptomen haben, oder wenn Sie diagnostiziert wurden und immer noch Symptome haben, wird eine kurze Vermeidung von Gluten in Ihrer Ernährung diese Basis abdecken.

Glutensensitivität kommt von dem Protein in Getreide wie z.B. Weizen, Roggen und Hafer. Sensitivität ist nicht das Gleiche wie eine herkömmliche Allergie.

Osborne, Peter "Meide Getreide! Raus aus der Schmerz Falle Gluten..." 384 Seiten; 2016;
No Grain, No Pain: A 30-Day Diet for Eliminating the Root Cause of Chronic Pain.

Vorsicht Lektine:

Gundry, Steven "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen.

Lektine - die versteckte Gefahr im Essen" 392 Seiten; 2018; ISBN-13: 978-3-407-86561-8

Die meisten Empfindlichkeiten auf gewisse Speisen involviert eine **verzögerte Reaktion** und hat mit IgG-Antikörpern zu tun. Es ist sehr einfach, Lebensmittelallergien zu identifizieren, wenn man sofort Reaktionen auf sie spürt (z.B. wenn man einen Ausschlag bekommt, nachdem man Erdbeeren gegessen hat). Aber es ist viel schwieriger, eine verzögerte Lebensmittelallergie festzunageln, weil es keine eindeutige Ursache/Wirkung-Beziehung gibt. **Sie können nach nur zwei Stunden Symptome haben, aber häufig zeigen sie sich nicht früher als nach einem Tag bis zu drei Tagen nachdem man die fragliche Speise gegessen hat.** Was die Sache noch weiter verkompliziert ist, dass die Symptome sich verändern und komplett unterschiedlich werden können. An dem einen Tag kann man ungestraft Gluten essen, aber am nächsten Tag vom Verzehr Durchfall bekommen. **Die Symptome können aber auch kumulativ sein** und erst auftreten, wenn man Gluten über eine gewisse Zeitdauer gegessen hat, oder wenn man eine bestimmte Kombination von Nahrungsmitteln zu sich genommen hat, auf die man empfindlich ist.

Verzögerungen in Lebensmittelallergien können fast jedes beliebige Symptom erzeugen, und chronische Krankheit schließt oft einen Zustand von unangebracht hoher Immunsystem-Wachsamkeit mit ein. Nahrungsmittel-Allergien können dort auch auftreten, obwohl es nicht die echte Ursache des Problems ist. Aus einem bestimmten Grund kann das abwehrende Immunsystem in höchster Alarmbereitschaft feststecken, was zu chronischen Entzündungs-Symptomen führt, die nicht abklingen wollen oder sich sogar verschlimmern können, selbst nachdem der auslösende Faktor verschwunden ist. Wenn das passiert, kann Ihr Immunsystem eine seltsam aggressive Haltung gegen eine Vielzahl von Antigenen oder Fremdstoffen in Ihrem Körper entwickeln, inklusive der vielen Nahrungsmittel, die Sie zu sich nehmen.

Weizen und andere Gluten haltige Speisen und Milchprodukte können zwar einen IgG-Lebensmittelallergie-Test positiv ausfallen lassen, obwohl Sie Symptome haben, die nicht wirklich in die Kategorie einer Allergie fallen, sondern durch andere Mechanismen vermittelt werden, **die Wochen oder Monate des Vermeidens der Speisen brauchen, um sie abklingen zu lassen.**

Autistischen Kindern geht es durch das Essen einer Gluten freien Diät [und Milchprodukte-freien Diät, das ist erwiesen und dokumentiert] oft besser, was es wert macht, diese Diät beizubehalten. Jene Diäten vermeiden Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste und alle anderen Produkte, die selbst nur Spuren dieses Getreide-Proteins (Gluten) enthalten. Hafer ist immer noch kontrovers; manche Studien zeigen keinen negativen Effekt auf Gluten-empfindliche Individuen, aber andere wiederum

reagieren darauf. **Die Mehrheit der Psychologen, Allgemeinärzte, Lehrer, Nachbarn und Eltern lehnen die Idee ab, dass etwas so Unschuldiges wie Spaghetti oder Brot dazu führen kann, dass man den eigenen Verstand verliert. Aber immer mehr Praktizierende verschreiben eine von Gluten freie Ernährung für Menschen, die an Krankheiten wie Schizophrenie und Autismus leiden; und zwar als erste Abhilfe anstatt als letzte Zuflucht.** Wenn Sie irgendein chronisches Symptom haben und Sie nicht versucht haben, Gluten zwischen drei Wochen und drei Monate lang aus Ihrer Ernährung zu streichen, dann sollten Sie es versuchen, um zu sehen, welchen Unterschied dies macht.

Ärzte wurden darauf konditioniert zu denken, dass jede Krankheit eine klar abgegrenzte, separate Ursache hat, und dass jede Ursache eine separate Krankheit erzeugt. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass sie es nur schwer glauben können, dass Empfindlichkeit auf das Protein von Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, ... **eine solch diverse Liste von Krankheitsbildern erzeugt wie Schwierigkeiten bei der Gewichtszunahme, Unterleibsschmerzen, Durchfall, Verstopfung, irritables Darmsyndrom, unverdaute Lebensmittel im Stuhl, Sjögren's Syndrome (trockene Augen), Epilepsie in Verbindung mit Gehirnverkalkung, Krankheitsgeschichte von Migräne oder allgemeine Verdauungsstörungen; Osteoporose, Unfruchtbarkeit, Komplikationen bei der Schwangerschaft und Fehlgeburten, Säuglinge mit zu geringem Gewicht, Darm-Lymphome, Speiseröhrenkrebs, Diabetes, Schilddrüsen-Probleme, Schizophrenie, Autismus, Dermatitis herpetiformis (eine chronische Hautkrankheit mit kleinen Blasen, die ähnlich den Blasen einer Herpes-Infektion sind).**

Es gibt genügend Beweise einer kausativen Beziehung zwischen Glutenintoleranz und diesen Problemen. Und die Liste wird länger und länger, während Berichte über dramatische Heilungen durch Gluten freie Ernährung zur Aufmerksamkeit der Forscher gelangen.

Die Ureinwohner des nördlichen Europa hatten sich wie die Menschen aus Amerika, Afrika und dem fernen Osten **nicht** auf den Verzehr von Weizen umgestellt, weil sie Jäger-Sammler waren, oder weil sie Ackerbau basierend auf **Mais, Hirse, Reis, und auch Wurzelknollen** führten. [...]

Um Gluten-Sensitivität zu verstehen, müssen wir die Verdauung von Proteinen verstehen. Ein Protein ist eine Verbindung von Aminosäuren. Zusammenhängende Aminosäuren werden Peptide genannt, und wenn 100 oder mehr von diesen Aminosäuren zusammenhängen, nennen wir das ein kleines Protein. **Die meisten Proteine haben hunderte oder tausende Aminosäuren**, und sie sind auf verschiedenste Weisen gefaltet, die durch Brückenbindungen, üblicherweise durch Schwefel, zusammenhängen. Die Verbindung dieses Konstrukts ist sehr stark, und unser Verdauungssystem ist mit der Aufgabe betraut, tausende dieser Aminosäuren auf einzelne Aminosäuren herunterzubrechen, die dann in unsere Blutbahn gelangen, um wiederum zu unseren eigenen Proteinen zusammengebaut zu werden. Um es noch genauer zu sagen: Unser Verdauungstrakt verwendet Säuren aus unserem Magen, basische Säfte aus unserem Darm und auch Enzyme, um diese Arbeit zu erledigen. Spezifische Enzyme zerlegen die Proteine in Peptide. **Glutenintoleranz** hat etwas mit dem Versagen eines speziellen Enzyms zu tun: eine Peptidase genannt DPP4.

Wenn dasselbe Enzym aus einer Lymphozyte herausragt -- eine Zelle unseres Immun- bzw. Abwehrsystems, die offensichtlich eine ganz andere Funktion im Körper innehat -- wird sie CD26 genannt. Wegen dem Versagen bzw. der Unzulänglichkeit von DPP4 überleben nicht verdaute

Fragmente des Proteins oder Peptids, und es scheint auf zumindest zwei Arten Unheil anzurichten. Erstens, dieses unverdaute Peptid sieht für das Immunsystem vertraut aus; in anderen Worten, es weist wegen der Verdauungsschwäche von Menschen, die unter den Nachfahren jener sind, die nicht lange genug Weizen gegessen haben, um sich anzupassen, eine Mimikry auf. Dies erzeugt Symptome durch das Auslösen einer Immunantwort gegen das verdächtig aussehende Peptid, das für unser Immunsystem wie ein Virus aussieht. Weil das aus Gluten entstehende Peptid so ähnlich einem krankheitsauslösenden Virus ist, provoziert es eine komplexe Abwehrreaktion seitens des Immunsystems, das aber leider keinen Virus vorfindet, den es vernichten kann. Durch die Antikörper, die gegen das Peptid aufgebaut werden, entsteht Schaden an Geweben. Von **diesem Dreieck von viraler Stimulation, Immunantwort und Autoimmun-Schaden wird vermutet, dass es eine allgemeine Ursache von verschiedensten Krankheiten ist, so wie Typ I Diabetes, Multiple Sklerose und Autismus. Die Immunantwort beschädigt aber verschiedenes Gewebe in verschiedenen Leuten.**

Der zweite Weg, auf dem unverdaute Peptide von Gluten Probleme verursachen können, ist der Eintritt in den Blutkreislauf. Peptide, die aus Gluten entstehen, wenn es ein Versagen des DPP4 gibt, weisen noch eine andere Art von Ähnlichkeit auf, einmal abgesehen von der Ähnlichkeit zu Peptiden und Viren. **Diese Peptide sehen aus wie Opium und wie die Familie von Drogen, die aus Opium gewonnen werden: Heroin, Morphin, Codein und andere semisynthetische Derivate.** Dieses Verständnis basiert auf dem Vorhandensein von Opioid-Peptiden im Urin von Menschen mit Autismus und Schizophrenie, und auch **wegen den dramatischen Entzugerscheinungen bei der Vermeidung von Gluten.** Das Unwohlsein und die Reizbarkeit sind einer milden Version der Symptome, die beim Entzug von Heroin auftreten, sehr ähnlich.

Die meisten Menschen, die Probleme mit Gluten haben, beginnen schon nach ein paar Tagen Verbesserungen zu spüren. Es kann aber zwischen 3 Wochen und 3 Monaten dauern. Zöliakie ist nur ein Teil des gesamten Spektrums der Gluten-Empfindlichkeit. [...]

Alles, was wir über Gluten gelernt haben, gilt auch für Kasein, das Haupt-Protein der Milch, und für den Mangel an DPP4, der erlaubt, dass die Peptide in das Blut übergehen, wo sie Schaden anrichten, weil sie eine Autoimmun-Reaktion provozieren und/oder Endorphine imitieren, was wiederum Veränderungen in der Wahrnehmung, Laune und Verhalten hervorruft; aber Milch kann auch auf andere Arten Probleme verursachen. [...]

Der Mangel von diesen Enzymen (Peptidase) ist nicht nur vererbt, denn es wird auch vermutet, dass andere Faktoren wie Gifte (z.B. Schwermetallbelastung) ihre Funktionen hemmen. Man sollte aber auch wissen, dass es keine Möglichkeit gibt, Schwermetallbelastung zu vermeiden, weil mittlerweile die ganze Welt damit belastet ist. Manche Menschen entgiften sich nur besser als andere.

Es gibt Labortests, die für eine Diagnose dieses Problems durchgeführt werden können, aber diese Tests wurden nie bis zu jenem Punkt perfektioniert, wo eine versuchsweise Nahrungsumstellung unnötig wird.

Milch-Allergie

Milch-Allergie ist ein weiteres Problem, und sie kann von Kasein-Empfindlichkeit nur schwer unterschieden werden. Sie kann genauso jedes beliebige Symptom, das Sie sich ausdenken können, erzeugen. Bei Allergien spielt eine Immunreaktion mit, die sich von dem oben beschriebenen Peptid-Problem unterscheidet. **Wenn es eine allergische Reaktion auf die**

Proteine in Milch (üblicherweise Kasein) gibt, können Ausschläge, Schwellungen, Jucken oder Verdauungsschwierigkeiten auftreten, oder eine verzögerte Reaktion hiervon, die praktisch gesprochen wie jede beliebige Form und Krankheit aussehen kann. Nachdem man Milchprodukte gegessen hat, kann eine verzögerte Reaktion nach verschiedensten Zeitspannen (oft erst nach Tagen) und in verschiedensten Intensitäten auftreten.

Laktoseintoleranz

Dies ist ein weiteres auf Milch bezogenes Problem. Laktose ist ein Zucker, der in der Milch von Säugetieren gefunden wird und **aus zwei einfachen Zuckern besteht: Glukose und Galaktose**. Es gibt Menschen, denen das Enzym fehlt, um diese Zucker zu trennen, damit jeder einzeln in den Blutkreislauf absorbiert werden kann. Wenn das passiert, bleibt die unverdaute Laktose im Verdauungstrakt, wo die Verdauungs-Flora sie verzehrt. Als Konsequenz davon kann es Stuhldrang, Krämpfe, Durchfall und Blähungen hervorrufen. Wasserstoff-Atemtests können dieses Problem der Laktoseintoleranz aufspüren. Aber auch wenn du die Laktose aufspalten kannst, so ist doch die Hälfte davon: Schleim, Schleimsäure, Galaktose! ein Übeltäter!

"Schleimzucker" Galaktose ist ein 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://josef-stocker.de/laktose_schleimzucker_schadet.pdf

Milchprodukte wirken von allen Lebensmitteln **am stärksten schleimbildend (durch die Galaktose des Milchezuckers)**. Die Verschleimung im Darm ... hindert die Nahrungsaufnahme und ist Nährboden für Bakterien". Dieser Schleimzucker bringt nicht nur Rotz-Nasen, Erkältungen, sondern viele Entzündungen: Mittelohr-, Nasen-Nebenhöhlen- und andere Entzündungen!

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 Kindsein 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/Ausspucken gehören schon zum Alltag. Neurodermitis und Schuppenflechte** sind nur zwei Beispiele aus der schier grenzenlosen Auswahl heutiger Allergien. Bereits Säuglinge liegen mit nässendem **Windelektzem** 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, Dickdarm-entzündungen 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 malträtiert**, die Nächte um die Ohren schlagen und unheimliche **Bedrohungen namens Osteoporose oder Zahnverfall** (Karies) hängen wie düstere Wolken über Tiermilchtrinkern.

Problematische Tierhaltung

Milchprodukte können unter anderem Hormone, Chemikalien, Antibiotika, Blut, Eiter, toxische Lektine aus Korn-Futtermitteln oder genetisch modifizierte Nahrungsmittel enthalten. Es gibt auch Bedenken wegen Viren-Infektionen mit dem Bovines Leukämie-Virus (steht in Verbindung mit Leukämie und Lymphomen) und wegen einem AIDS-ähnlichem Virus. Salmonellen, *E. coli* und

Staphylococcus-Infektionen können ebenfalls auf Milch zurückgeführt werden. [Milk Letter](#)

Andere Probleme

Wenn Sie noch nicht gehört haben, dass Länder mit dem größten Milchprodukt-Konsum den höchsten Anteil an Osteoporose haben, dann haben Sie das jetzt, und Sie werden auch verstehen, warum. Der folgende Auszug stammt aus dem Buch [The Enzyme Factor](#), wo Dr. Hiromi Shinya alle anderen Probleme mit Milch und Milchprodukten im Allgemeinen zusammenfasst, Joghurt inklusive:

Die Haupt-Nährstoffe in Milch sind Proteine, Fett, Glukose, Kalzium und Vitamine. Milch ist besonders populär, weil sie viel Kalzium enthält und angeblich Osteoporose vorbeugt.

Aber die Wahrheit ist, **dass nur wenige Lebensmittel so schwer verdaubar sind wie Milch**. Da Milch eine cremige, flüssige Substanz ist, gibt es einige Leute, die Milch trinken, um den Durst zu stillen, aber das ist ein großer Fehler. Kasein, was anteilmäßig ungefähr 80% des gesamten Proteins in Milch ausmacht, klumpt sofort zusammen, sobald es im Magen ankommt, was eine Verdauung schwerer macht. Zusätzlich ist dieser Bestandteil in Milch, die in Kaufhäusern angeboten wird, homogenisiert. Das bedeutet, dass das Fett durch langes Rühren gleichmäßig verteilt wird. Homogenisierung ist deswegen so schlecht, weil beim Rühren der Milch Sauerstoff eingemischt wird, was das in der Milch befindliche Fett oxidiert (ranzig macht). In anderen Worten: **homogenisierte Milch produziert freie Radikale und übt äußerst negative Wirkungen auf den Körper aus**.

Die Milch, die dieses oxidierte Fett enthält, wird danach bei hohen Temperaturen über 100 °C pasteurisiert. Enzyme sind hitzeempfindlich und zersetzen sich bei Temperaturen über 93 °C. In anderen Worten: **Milch, die in Kaufhäusern angeboten wird, fehlt es nicht nur an wertvollen Enzymen, sondern auch das Fett ist oxidiert und die Qualität der Proteine wird durch die hohe Temperatur verändert**. In einem gewissen Sinn ist Milch die schlimmste Art von Lebensmittel.

Ich habe sogar gehört, dass wenn man Milch kauft, die in Kaufhäusern angeboten wird, und diese den Kälbern füttert, sie innerhalb von fünf Tagen sterben. Leben kann nicht mit Lebensmitteln erhalten werden, die keine Enzyme beinhalten.

Milch verursacht Entzündung

Das erste Mal, als ich hörte, wie schlecht Milch für den Körper ist, war vor über 35 Jahren, als meine eigenen Kinder atopische Dermatitis im Alter von sechs oder sieben Jahren entwickelten. Die Mutter der Kinder befolgte die Anweisungen des Kinderarztes, aber egal wie viele Behandlungen sie erhielten, ihre Dermatitis verbesserte sich überhaupt nicht. Denn, im Alter von drei oder vier begann mein Sohn starken Durchfall zu bekommen. Und zum Schluss hatte er sogar Blut in seinem Stuhl. Als ich ihn mit dem Endoskop untersuchte, entdeckte ich, dass der Säugling eine frühe Stufe der Colitis ulcerosa hatte.

Wissend, dass Colitis ulcerosa mit der Ernährung verbunden ist, fokussierte ich mich auf die Art der Nahrungsmittel, die meine Kinder aßen. Wie es sich herausstellte, hörte meine Frau genau zu jenem Zeitpunkt, wo sie Colitis ulcerosa entwickelten, zu stillen auf und gab ihnen auf Anraten des Kinderarztes Kuhmilch. Wir strichen die Milch und Milchprodukte als Nahrungsquelle der Kinder. Und wie wir es erwartet hatten, verschwand der blutige Stuhlgang und Durchfall, ja sogar die

atopische Dermatitis, völlig.

Dieser Erfahrung folgend begann ich eine Liste zusammenzustellen, wie viel Milch und Milchprodukte von meinen Patienten konsumiert wurden. Meinen klinischen Daten zufolge gibt es eine hohe Wahrscheinlichkeit, zu Allergien zu neigen, wenn Milch und Milchprodukte konsumiert werden. Dies stimmt mit einer kürzlichen Allergie-Studie überein, die aussagt, dass wenn schwangere Frauen Milch trinken, ihre Kinder viel eher anfällig auf atopische Dermatitis sind.

Während der letzten 30 Jahren hat sich in Japan die Zahl der Patienten mit **atopischer Dermatitis und Heuschnupfen** außergewöhnlich schnell vergrößert. Der Anteil beträgt bis zu 20%, 1 von 5 Menschen. Es gibt viele Theorien, warum es so einen starken Anstieg von Leuten mit Allergien gibt, aber ich glaube dass der Grund die Einführung des Milchfrühstücks in den 1960ern ist.

Milch, die viele oxidierte Fette enthält, beschädigt das Milieu im Darm, erhöht die Anzahl der schlechten Bakterien und bringt die Bakterien-Flora des Darms aus dem Gleichgewicht. Als ein Resultat davon werden Gifte wie freie Radikale, Schwefelwasserstoffe und Ammoniak im Darm produziert. Forschung darüber, welche Arten von Reaktionen diese Gifte eingehen, und welche Arten von Krankheiten dadurch entstehen, ist noch in den Kinderschuhen, aber einige Studien haben berichtet, dass Milch nicht nur verschiedenste Allergien hervorruft sondern auch mit Diabetes bei Kindern in Verbindung steht. Diese Forschungsberichte sind im Internet verfügbar, und ich empfehle Ihnen, diese selbst zu studieren.

Warum das Trinken von zu viel Milch Osteoporose hervorruft

Das größte Missverständnis rund um Milch ist, dass sie hilft, Osteoporose vorzubeugen. Da der Kalzium-Gehalt in unserem Körper mit dem Alter sinkt, wird uns angeraten, viel Milch zu trinken. Aber das ist ein großer Fehler. Das Trinken von zu viel Milch erzeugt eigentlich Osteoporose.

Es wird gemeinhin geglaubt, dass das Kalzium in der Milch besser absorbiert wird als das Kalzium in z.B. kleinen Fischen, aber das ist nicht völlig wahr. Die Kalzium-Konzentration im menschlichen Blut beträgt normalerweise 9-10mg. Wenn Sie jedoch Milch trinken, steigt die Kalzium-Konzentration im Blut plötzlich. Obwohl das auf den ersten Blick so aussieht, als ob sehr viel Kalzium absorbiert wird, hat dieser Anstieg im Blut seine Nachteile. **Wenn die Kalzium-Konzentration im Blut plötzlich ansteigt, versucht der Körper, diese abnormale Situation auszugleichen, indem Kalzium über die Nieren in den Urin ausgeschieden wird.** In anderen Worten: wenn Sie wegen Kalzium Milch trinken, bewirkt das das ironische Gegenteil, nämlich eine verringerte Kalzium-Konzentration im ganzen Körper. **Alle vier Länder, die Milch am meisten konsumieren -- Amerika, Schweden, Dänemark und Finnland -- haben die meisten Fälle von Hüftfrakturen und Osteoporose.**

Im Kontrast dazu enthalten kleine Fische und Meeresalgen, die Japaner seit Ewigkeiten essen, eine Form von Kalzium, die nur langsam absorbiert wird, so dass die Kalzium-Konzentration nicht ansteigt. Darüber hinaus gab es in jenen Zeitperioden, wo die Leute dort keine Milch tranken, fast keine Fälle von Osteoporose. Sogar heute noch, wo die Leute nicht regelmäßig Milch trinken, hört man nicht viel über Osteoporose-Fälle. Der Körper kann das notwendige Kalzium und die notwendigen Mineralien durch die Verdauung von kleinen Shrimps, Fisch und Meeresalgen absorbieren.

Milch verkalkt dich! Sie hat **zu viel Kalzium und zu wenig Magnesium**; Bei zu wenig Vitamin D3 und K2 wird das Kalzium nicht an die rechten Stellen gelenkt, wo es gebraucht wird, sondern zur Verkalkung.

Magnesiummangel

Dean, Carolyn "Magnesium. Das Wundermineral als Schlüssel für ihre Gesundheit" 383 Seiten; Kopp 2016; ISBN: 978-3864453083 **Dean, Carolyn "The Magnesium Miracle"** [Englisch] 336 Seiten; 2006

Warum ich den "Gesund-Mythos" des Joghurts in Frage stelle

Vor kurzem wurden verschiedene Arten von Joghurt in Japan als "Caspischer Seejoghurt" und "Aloe Joghurt" wegen ihren intensiv beworbenen Gesundheitsvorteilen äußerst populär. Ich glaube, dass dies alles Fehldarstellungen sind.

Ich höre oft von Leuten, die Joghurt essen, dass der Zustand ihres Darmes sich verbessert, dass sie nicht mehr verstopft sind, und dass sie schlanker werden. Und sie glauben, dass dies eine Wirkung des *lactobacilli* im Joghurt ist.

Jedoch ist dieser Glaube an die positiven Effekte des *lactobacilli* von Anfang an fragwürdig. *Lactobacilli* existiert auch so im menschlichen Darm. Diese Bakterien sind normale vorhandene Darmbakterien. Der menschliche Körper hat ein Abwehrsystem gegen Bakterien und Viren, die von außerhalb kommen, das sogar Bakterien, die eigentlich gut für unseren Körper sind -- wie *lactobacilli* -- durch die körpereigenen Abwehrkräfte abgetötet werden, wenn sie nicht aus dem eigenen Körper stammen.

Der erste Abwehrmechanismus ist die Magensäure. Wenn *lactobacilli* aus dem Joghurt in den Magen kommen, werden die meisten von der Säure getötet. Aus diesem Grund haben die Firmen manche Joghurts verbessert und vermarkten sie mit der Fangphrase: "Lactobacilli, die Ihren Darm erreichen."

Falls das so ist, und diese Bakterien tatsächlich den Darm erreichen, können sie wirklich mit den körpereigenen Bakterien Hand in Hand arbeiten? Der Grund, warum ich diese Behauptung in Frage stelle, ist, dass im klinischen Bereich **die Darmgesundheit jener Leute, die Joghurt essen, am schlechtesten ist**. Ich vermute stark, dass, selbst wenn die *lactobacilli* im Joghurt den Darm lebend erreichen, sie die Darmflora dort nicht verbessern sondern sie stören. Warum glauben dann viele Leute, dass Joghurt ihre Gesundheit effektiv verbessert? Für viele scheint Joghurt die "Heilung" für Verstopfung zu sein. Diese "Heilung" ist jedoch eine milde Form von Durchfall. Einerseits wegen Säure, andererseits: Joghurt enthält sehr viel Laktose. Wenn man daher Joghurt isst, kann es wegen dem Mangel an Laktase-Enzymen nicht ordentlich verdaut werden, was zu Verdauungsstörungen führt. Kurz gesagt: Viele Menschen entwickeln milden Durchfall, wenn sie Joghurt essen. Daher wird dieser milde Durchfall -- der eigentlich die Ausscheidung von stagniertem Stuhl ist, der sich bis zu diesem Zeitpunkt im Darm angesammelt hat -- irrtümlicherweise als Heilung für Verstopfung angesehen.

Der Zustand Ihres Darmes wird sich verschlechtern, wenn Sie jeden Tag Joghurt essen. Ich kann das basierend auf meinen klinischen Untersuchungen mit Sicherheit sagen. Wenn Sie jeden Tag Joghurt essen, wird der Geruch Ihres Stuhls und der Winde immer intensiver werden. Das ist ein Anzeichen dafür, dass das Milieu in Ihrem Darm sich verschlechtert. Der Grund für den Geruch ist, dass im Darm Toxine gebildet werden. Auch

wenn Leute über die gesunden Auswirkungen von Joghurt im Allgemeinen reden (und Joghurt-Erzeuger loben ihre Produkte üblicherweise hoch) ist es in der Realität aus vielen Aspekten gesehen nicht gut für den Körper.

Noch ein Problem mit Milchprodukten ist **die Lektin-Haltigkeit**, die ebenfalls ernsthafte Probleme verursachen kann, und zwar bei multipler Sklerose, Schizophrenie, Autoimmunkrankheiten, Rheumatoidarthritis, etc. Lektin-Sensitivität ist eine ganz andere Geschichte, die sich auf die Futterqualität der Tiere zu beziehen scheint. Für nähere Informationen lesen Sie bitte den [Lektin-Report](#).

Die genetische Mutation **der Kühe**

Vor ungefähr 2000 Jahren kam es zu einer spontanen Mutation bei Rinderrassen im nordalpinen Europa. Seither bilden sie in ihrer Milch statt des bis dahin üblichen A2-Beta-Caseins **das (schädlichere) A1-Beta-Casein**.

Bei der Verdauung wird das A1-Beta-Casein in **ein Lektin ähnliches Protein** umgewandelt (Beta-Casomorphin). Dieses Protein lagert sich an die Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse an (sogenannte Beta-Zellen); das löst bei den Menschen, die Milch oder Käse von diesen Kühen konsumieren, eine Immunattacke auf die Bauchspeicheldrüse aus. Dies wiederum ist wahrscheinlich ein Auslöser für Typ-I-Diabetes.

Kühe, Ziegen und Schafe in den Mittelmeerländern produzieren weiterhin nur A2-Milch. Aber weil Kühe, die A1-Milch produzieren, robuster sind und mehr Milch geben, werden sie von den Milchbauern natürlich bevorzugt (zum Schaden unserer Gesundheit). Die weltweit verbreitetste Rinderrasse vor allem in Europa und Nordamerika ist daher das gefleckte Holstein-Rind, dessen Milch **das problematische lektinähnliche Protein** A1-Beta-Casein enthält.

Sollten Sie das Gefühl haben, dass Milch für Sie nicht gut bekömmlich ist, dann liegt es wahrscheinlich an Milch von dieser speziellen Rinderrasse, nicht an Milch an sich.

Die gefleckte Holstein ist eine klassische A1-Kuh, wohingegen die Guernsey, die Brown-Swiss und die Weißblaue Belgier alle A2-Milch geben. Falls Sie also gerne Milch und Milchprodukte zu sich nehmen, empfehle ich, **sich unbedingt auf Produkte aus A2-Milch zu beschränken**, die allerdings immer noch schwer erhältlich sind. Wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen, greifen Sie zu Ziegenmilch oder Schafsmilch.

Quelle: Seite 53 aus:

Gundry, Steven "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen. Lektine - die versteckte Gefahr im Essen" 392 Seiten; 2018; ISBN-13: 978-3-407-865120

The Plant Paradox: The Hidden Dangers in Healthy Foods That Cause Disease and Weight Gain (Englisch) 2017 Lektine-freie-Ernährung kann Dir helfen! Keto ist *NIEDRIG Protein*.

Die Lösung

Erinnern Sie sich, dass diese Probleme von allen Milchprodukten kommen, inklusive Milch, Käse, Hüttenkäse, Joghurt, Kefir, Eiscreme, etc. Wenn Kasein das Problem ist, wird Rohmilch mit allen ihren positiven Aspekten NICHT helfen. Stellen Sie sich Kasein als eine süchtig machende opiumähnliche Droge vor, die ein anscheinendes Hochgefühl liefert.

Butter wird für manche als sicher angesehen, aber es muss mittels einer Eliminations-Diät getestet werden, ob sie wirklich toleriert wird, denn sie enthält Kasein... Eine gute Alternative ist geklärte Butter (andere Bezeichnungen Butterschmalz, Ghee).

Der einzige Zeitpunkt, wo wir Milch konsumieren sollten ist als Babys, und dann sollte es nur Milch von der Mutter sein. **Es ist uns nicht gegeben, Milch von anderen Tieren zu trinken.** Als Erwachsene sollten wir keine Milchprodukte verzehren. **Ich glaube, dass jeder Mensch profitiert, wenn er Milchprodukte und Gluten aus seiner Ernährung streicht** und dass der erste **Schlüssel, seine volle Gesundheit wiederzuerlangen, die Eliminations-Diät ist, weil sie versteckte Lebensmittelallergien und -sensitivitäten aufdeckt.** Lebensmittel-Sensitivitäten können sich nicht nur in Form von unzähligen Krankheiten manifestieren, sondern chronische Krankheiten involvieren oft unangebracht große Wachsamkeit unseres Immun- bzw. Defensivsystems, wo Lebensmittelallergien mitspielen, obwohl sie nicht die Wurzel des Problems sind -- das führt zu chronischer Entzündung, woraus dann Krankheiten entstehen!

Dr. Gabriela Segura, Sott.net

Lesestoff

[The Milk Letter](#) The [Origins of Agriculture - Did Civilization Arise to Deliver a Fix?](#)

[Studien zeigen, dass Joghurt nicht gesund ist sondern schädlich](#)

[Die dunkle Seite des Weizens -- Neue Perspektiven auf Zöliakie und Weizenunverträglichkeit](#)

[Die \(Brot-\)Büchse der Pandora: Die kritische Rolle von Weizenlektin bei menschlicher Krankheit](#)

Quelle dieses Artikels: **Wichtig!** <http://de.sott.net/article/1390-Warum-Milch-so-schadlich-ist>

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; 1998; ISBN: 978-0965919609

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

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

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

Laktose mit dem Schleimzucker ist der Haupt-Übeltäter

http://josef-stocker.de/laktose_schleimzucker_schadet.pdf

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

Gundry, Steven "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen. Lektine - die versteckte Gefahr im Essen" 392 Seiten; 2018; ISBN-13: 978-3-407-86561-8

Gundry "The Plant Paradox: The Hidden Dangers in Healthy Foods That Cause Disease and Weight Gain" 2017 Lektinfreie-Ernährung kann Dir helfen! Keto ist *NIEDRIG Protein, High FAT*).

http://josef-stocker.de/lektine_meiden_gundry.pdf

Nimm mehr Magnesium: <http://josef-stocker.de/magnesium.pdf>

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

milch_ungesund_sott_net.pdf

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