

# Warum keine Milch?

Es gibt drei zentrale Gründe, auf Milch und Milchprodukte zu verzichten: **Gesundheit**, **Tierschutz** und **Umwelt**.

---

## Gesundheit

Laut dem Bundesamt für Statistik zählen **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** und **Krebserkrankungen** zu den häufigsten Todesursachen in der Schweiz. Oft werden diese Krankheiten auf genetische Veranlagung oder Schicksal zurückgeführt. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen jedoch, dass **Ernährungsentscheidungen einen erheblichen Einfluss** auf unsere Gesundheit haben können.

### Herzkrankheiten und Schlaganfall

Die sogenannte *China Study*, eine der umfangreichsten Langzeitstudien zu Ernährung und Gesundheit, untersuchte über 6'500 Menschen über einen Zeitraum von mehr als 30 Jahren. Die Ergebnisse zeigten, dass amerikanische Männer ein **17-fach höheres Risiko** hatten, an Herzkrankheiten zu sterben als ländlich lebende Chinesen mit überwiegend pflanzlicher Ernährung. In bestimmten Regionen Chinas wurde unter mehr als 100'000 Menschen kein einziger Todesfall durch Herzkrankheiten festgestellt.

Hauptursache von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind sogenannte **Plaques** – fett- und cholesterinhaltige Ablagerungen in den Arterien. Diese verengen die Blutgefässe, erhöhen den Blutdruck und können zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Tierische Lebensmittel, einschliesslich Milchprodukte, enthalten hohe Mengen an **gesättigten Fetten und Cholesterin**, welche die Plaquebildung begünstigen. Pflanzliche Lebensmittel hingegen enthalten schützende Nährstoffe, die die Gefässgesundheit fördern und das Fortschreiten von Herzkrankheiten verlangsamen oder sogar umkehren können.

### Krebs

Der Zusammenhang zwischen dem Konsum tierischer Produkte – insbesondere Milch – und bestimmten Krebsarten wird zunehmend wissenschaftlich untersucht. Eine zentrale Rolle spielt dabei das Hormon **IGF-1 (Insulin-like Growth Factor 1)**. Dieses Hormon reguliert Zellwachstum und Zellabbau.

Eine hohe Zufuhr von tierischem Eiweiss, insbesondere aus Milch, kann zu einem **erhöhten IGF-1-Spiegel** führen. Dies fördert die Zellteilung und hemmt den natürlichen Abbau alter oder beschädigter Zellen – Prozesse, die mit der Krebsentstehung in Verbindung stehen. Erhöhte IGF-1-Werte gelten heute als möglicher Marker für ein erhöhtes Krebsrisiko.

Milch ist biologisch betrachtet **Muttermilch für Kälber** und fördert starkes Wachstum – ein sinnvoller Mechanismus für Säuglinge, jedoch problematisch für den erwachsenen menschlichen Organismus.

### Weitere gesundheitliche Aspekte

- Viele Menschen berichten über **vermehrte Schleimbildung**, Erkältungen oder Atemwegserkrankungen im Zusammenhang mit dem Konsum von Milchprodukten.
- Säuglinge reagieren häufig mit **Neurodermitis**, wenn sie Kuhmilch erhalten oder wenn stillende Mütter Milchprodukte konsumieren.

- Etwa **75 % der Weltbevölkerung** vertragen keinen Milchzucker (Laktose). Mögliche Folgen sind Blähungen, Durchfall, Bauchschmerzen oder Sodbrennen.
- Länder mit hohem Milchkonsum weisen paradoxerweise auch hohe **Osteoporose- und Knochenbruchraten** auf. Studien zeigen, dass tierisches Eiweiss den Säurehaushalt des Körpers beeinflusst und dabei Kalzium aus den Knochen mobilisiert. Milch liefert zwar Kalzium, fördert jedoch gleichzeitig dessen Ausscheidung.

---

## Tiere

Damit eine Kuh Milch gibt, muss sie zunächst ein Kalb zur Welt bringen. In der industriellen Milchproduktion werden Kühe **jährlich künstlich befruchtet** und fast durchgehend gemolken. Die Kälber werden meist kurz nach der Geburt von ihren Müttern getrennt – ein Vorgang, der bei den Tieren erheblichen Stress und Leid verursacht.

Milchkühe werden zu **Hochleistungsproduzenten** gezüchtet. Während Kühe natürlicherweise bis zu 30 Jahre alt werden könnten, werden sie in der Praxis oft bereits nach etwa fünf Jahren geschlachtet, da ihre Leistungsfähigkeit nachlässt. Moderne Milchkühe produzieren bis zu **45 Liter Milch pro Tag** – ein Vielfaches der natürlichen Menge.

Diese extreme Belastung führt häufig zu Krankheiten wie **Mastitis (Euterentzündung)**, die meist mit Antibiotika behandelt wird. Rückstände dieser Medikamente können in die Umwelt gelangen und zur Entstehung von **Antibiotikaresistenzen** beitragen.

---

## Umwelt

Aus ökologischer Sicht sind Milchprodukte besonders problematisch. Die **Viehwirtschaft zählt zu den grössten Verursachern von Treibhausgasen**, noch vor dem globalen Verkehrssektor. Für die Produktion von **einem Liter Milch werden rund 1'000 Liter Wasser** benötigt – im Vergleich dazu benötigt ein Liter Bier oder ein Kilogramm Äpfel etwa 70 Liter. Für Futtermittel werden weltweit **Regenwälder gerodet**, auch für den europäischen Markt. Besonders Käse hat aufgrund des hohen Milchbedarfs einen enormen ökologischen Fussabdruck.

Zudem ist die Verfütterung pflanzlicher Nahrungsmittel an Tiere ineffizient: Ein grosser Teil der Energie geht für Körperfunktionen der Tiere verloren. Jährlich werden allein in der Schweiz rund **eine Million Tonnen Futtermittel importiert**, wovon etwa 40 % an Rinder verfüttert werden – Umweltprobleme werden so lediglich verlagert.

---

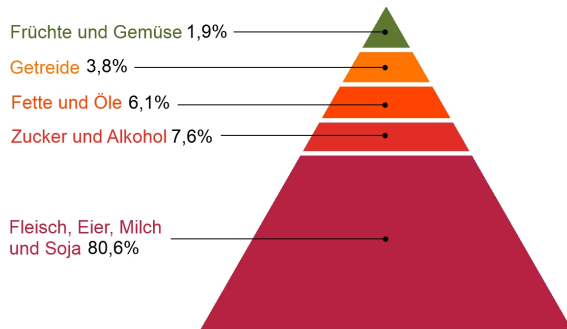
## Literaturempfehlungen

- *Peace Food* – Dr. Ruediger Dahlke
- *Gabel statt Skalpell* – Prof. Dr. Colin Campbell
- [www.swissveg.ch](http://www.swissveg.ch)

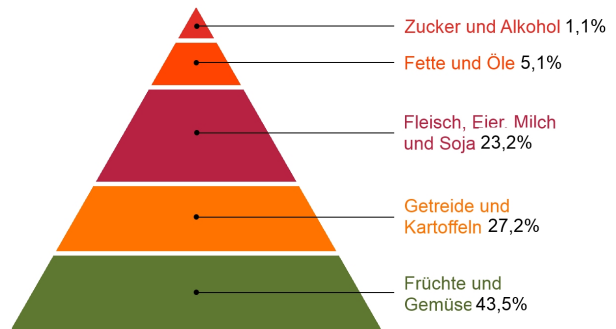
Weiteres zum Nachdenken:

Tut die Schweizer-Regierung nicht, was sie weiss? Oder weiss sie nicht, was sie tut?

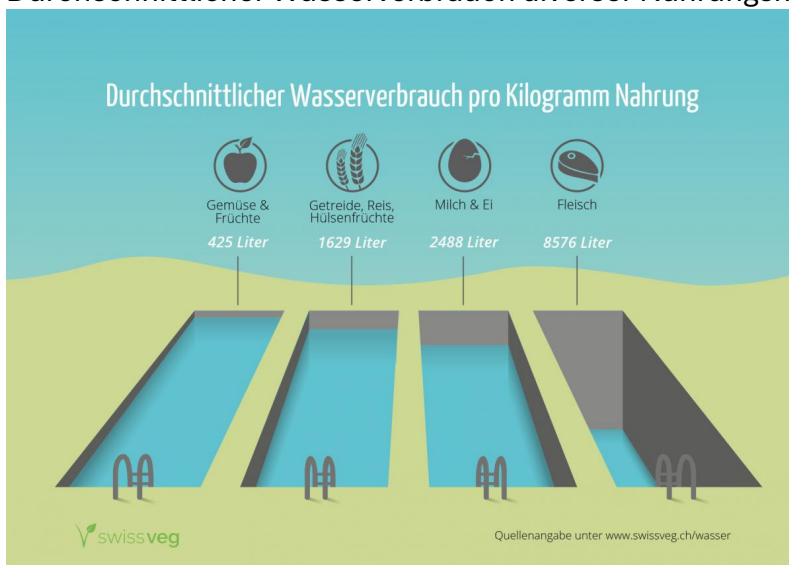
Subventionsschwerpunkte des Bundes:



Ernährungsempfehlungen des Bundes:



Durchschnittlicher Wasserverbrauch diverser Nahrungsmittel:



Ökologische Fussabdrücke verschiedener Ernährungsweisen:

Treibhauseffekt verschiedener Ernährungsweisen pro Kopf und Jahr (dargestellt in Autokilometern)

Ernährung ohne Fleisch und ohne Milchprodukten (= rein pflanzlich/vegan)



bio 281 km  
konvent. 629 km

Ernährung ohne Fleisch mit Milchprodukten (= vegetarisch)



bio 1978 km  
konventionell 2427 km

Ernährung mit Fleisch und Milchprodukten



bio 4377 km  
konventionell 4758 km