

Besser leben: Warum genau soll Milch nicht gut sein?



StudentInnen der Heilpraktikerschule Luzern: Was spricht für Kuhmilch, was dagegen? Und ist da Kuhmilch auf dem Tisch? (Photo vom letzten Tag des Moduls «Ernährung nach den 5 Elementen» vom Juni 2014)

Luzern, 25. September 2014 – Oje, hat sie ein schlechtes Image: die Kuhmilch. Was steckt dahinter? Wir klären die Kuhmilch-Probleme aus Sicht der Schulmedizin und aus Sicht der TCM.

Wir möchten hier zeigen, was gut ist an Kuhmilch und was problematisch sein kann, beides aus Sicht der TCM und aus Sicht der WestMed. Und wir möchten denjenigen, die das Gefühl haben, sie möchten weniger Kuhmilch zu sich nehmen, einige Tipps und Alternativen aufzeigen.

Dazu fragen wir unsere WestMed-Dozentin Felicitas Marbach-Lang, dipl. Naturwissenschaftlerin ETH, und unseren TCM-Dozenten Thomas Feer, TCM- und Shiatsu-Therapeut. Ein Wunder wäre es gewesen, sie beide an einen Tisch zu bringen. Sie sind dermassen engagiert in ihren Berufen, der Familie, in der Praxis und am Unterrichten. Deshalb: Der Reihe nach.

Felicitas, Milch soll ja wegen des Gehalts an Calcium so gut sein. Wie schaust du persönlich auf deinen Calcium-Haushalt?

Felicitas Marbach-Lang: Eigentlich gar nicht, aber ich habe mit den WestMed-StudentInnen gerade die Knochenzusammensetzung durchgenommen, und da habe ich gemerkt, dass ich alles richtig mache: Ich trinke calciumreiches Mineralwasser, esse viel Gemüse, jogge regelmässig im Freien und fahre nicht Auto, sondern Velo.

Das musst du erklären.

Calcium gibt es ja nicht nur in der Milch, Mineralwasser kann da ebenso wertvoll sein. Auch Gemüse wie beispielsweise Brokkoli liefert viel Calcium. Und wenn ich jogge, belaste ich meine Knochen, und das macht und hält sie stark. Durch die Belastung bleiben nämlich die Zellen, die die Knochen aufbauen, aktiv. Dabei ist es wichtig, im Freien zu joggen und wenn immer möglich mit dem Velo oder sonst irgendwie in



Raus, Bewegung, Gemüse, Mineralwasser – und Calcium ins richtige Verhältnis zu Phosphat setzen: Das ist die Empfehlung von Felicitas Marbach-Lang, dipl. Naturwissenschaftlerin ETH, WestMed-Dozentin an der Heilpraktikerschule Luzern.

aktiver Bewegung unterwegs zu sein. Damit nämlich Calcium im Darm gut aufgenommen und dann gut in die Knochen gebaut wird, braucht es Vitamin D. Und das kann unser Körper selber herstellen, sofern er draussen ist, wo es UV-Strahlung gibt.

Wenn ich also irgendwo im Dunkeln sitze und Milch trinke, bauen sich meine Knochen trotz Calcium ab, pointiert gesagt?

Es hat schon etwas Vitamin D in der Milch, aber zu wenig. Und wenn du gerne sitzt, setz dich doch ins Helle, irgendwo draussen, an den See, und zwar tagsüber, dann bildest du automatisch Vitamin D, und dein Körper kann das Calcium gut in deine Knochen einbauen. Ausserdem braucht es noch Phosphat, und an diesem Phosphat sieht man, warum Milch als Calciumquelle problematisch ist.

Da bin ich jetzt gespannt.

Beim Vitamin D, da haben wir eher einen Mangel. Ganz anders bei den Phosphaten: Von denen haben wir mehr als genug. Sie stecken in Cola-Getränken, Fast-food, Fertigprodukten, Ketchup, Schmelzkäse, Wurst und Räucherwaren. Ein Mangel an Phosphaten besteht also wirklich nicht.

Und jetzt?

Jetzt ist es so: Damit das Calcium aus der Milch gut aufgenommen und in die Knochen gebaut werden kann, sollte das Verhältnis von Calcium zu Phosphat zwei zu eins betragen. In der Milch ist das Verhältnis aber drei zu fünf, es hat viel zu viele Phosphate. Dieser Phosphatüberschuss entzieht den Knochen sogar Calcium. Dies erklärt, warum Milch nicht unbedingt eine optimale Calciumquelle ist.

Wieviel Calcium brauche ich überhaupt, wieviel Vitamin D?

Ein Erwachsener benötigt etwa 1'000 bis 1'200 Milligramm (mg) Calcium pro Tag, dazu etwa 20 bis 25 Mikrogramm (μg) Vitamin D. Calcium wird übrigens auch für die Reizübertragung zwischen Nervenzellen, für die Blutgerinnung und die Aktivierung einiger Enzyme und Hormone gebraucht, es ist also sehr wichtig. Fehlt es an Calcium, holt es sich der Körper selbst, es hat ja sehr viel davon in unserem Körper. Rat mal,

wie viel?

Ein Kilo?

Ha, du hast vorher recherchiert! Ja, tatsächlich, etwa ein Kilo, verteilt auf die Knochen und einen Bruchteil davon in den Zähnen. Sinkt der Calciumgehalt im Blut, holt sich der Körper das nötige Calcium aus den Knochen. Mit der Zeit werden die Knochen porös. Deshalb sagt man ja, Milch stärke die Knochen, weil wir mit unserer Nahrung das nötige Calcium aufnehmen, um unseren Calciumgehalt im Blut aufrecht erhalten zu können.

Haben denn Schweizer besonders gute Knochen? Wir verzehren ja einiges an Milch und Käse, im Winter kommt sogar noch mehr Käse dazu: Raclette und Fondue? Und andauernd sind alle an der frischen Luft. Und da sitzen sie nicht, sondern sie wandern, fahren Ski, joggen, machen Nordic Walking et cetera.

Stimmt eigentlich. Tatsächlich ist es aber nicht so. Die Zahlen zeigen eher, dass es da, wo wenig Milchprodukte verzehrt werden, sehr viel weniger Osteoporose gibt. In China und Japan, zum Beispiel, gibt es praktisch keine solchen Probleme.

Neben Osteoporose scheint es auch Zusammenhänge mit Prostatakrebs und Eierstockkrebs zu geben? Gibt es die tatsächlich?

Ja, es gibt Studien, die bei Prostatakrebs und Eierstockkrebs einen Zusammenhang zeigen. Aber es gibt auch Studien, die zeigen, dass Milch das Risiko für Dickdarmkrebs eher senken kann.

Hast du eine Empfehlung?

Ich habe da eine pragmatische Haltung: Wer überzeugt ist, dass das tägliche Glas Milch die Knochen gesund hält, soll halt täglich dieses Glas trinken. Und wer Milch nicht verträgt oder nicht mag, kann auch getrost darauf verzichten. In beiden Fällen ist es sicher ratsam, viel calciumreiches Mineralwasser zu trinken. Und egal, ob Milch oder nicht Milch: sich im Freien bewegen.

Danke, Felicitas!

Thomas, täglich ein Glas Milch, wie siehst du das aus Sicht der TCM?

Thomas Feer: Nein, für mich ist das nichts, und ich empfehle das auch niemandem. Es ist eher umgekehrt: Wenn ich zum Beispiel meinen Heuschnupfen-PatientInnen empfehle, weniger bis gar keine Milchprodukte zu sich zu nehmen, besonders im Frühling und Sommer, haben sie auch weniger Heuschnupfen-Symptome.

Wie das?

Oftmals entstehen direkte Unverträglichkeiten oder auch indirekte Allergien, weil Kuhmilch von der Muttermilch sehr weit entfernt und von Natur aus sehr schwer verdaulich ist, rein chemisch betrachtet. Heuschnupfen kann bei manchen eine solche indirekte Allergie sein.

Schauen wir uns einmal die TCM-Wirkungen von Kuhmilch an. Da ist die Rede von «Yin tonisieren», «Qi tonisieren» und «Hitze eliminieren, die durch Yin-Mangel verursacht ist». Das hört sich doch alles sehr gut an?

Ja, für gewisse Personen kann Kuhmilch auch mal Sinn machen, zum Beispiel bei akutem trockenem Husten ein Glas Honigmilch. Aber das Problem ist, dass Kuhmilch nicht nur Yin tonisiert, sondern oft auch gleich Feuchtigkeitsprobleme auslösen oder verstärken kann. Yin/Körpersäfte sind ja nicht schlecht, unser Körper braucht ja diese Feuchtigkeit, aber die von der Kuhmilch endet schnell in pathogener Feuchtigkeit, also in einer, die ursächlich ist für Krankheiten. Als Bild hilft es vielleicht, dass diese pathogene Feuchtigkeit den Schlackenstoffen ähnlich ist: Der Körper kann sie nicht wirklich umwandeln und nutzen.

Und was macht diese pathogene Feuchtigkeit?

Sie bleibt und wird zu Schleim, zum Beispiel im Atmungstrakt, ständiges Räuspern wäre ein Zeichen. Oder



Thomas Feer, TCM-Therapeut und -Dozent und Leiter einer Kampfkunstschule in Stansstad NW, hier in Rot: Weniger bis keine Kuhmilchprodukte zu konsumieren kann helfen, gerade in unserer Kultur.

sie kann ein benebeltes Gefühl im Kopf auslösen, so dass man das Gefühl hat, nicht mehr klar denken zu können. Solche Feuchtigkeit zeigt sich beispielsweise auch in Übergewicht oder Cellulite oder Geschwüren wie Zysten oder Krebs, sei er gut- oder bösartig.

Also Milch weglassen, und Cellulite und Übergewicht verschwinden, das Krebs-Risiko senkt sich?

Naja, ganz so einfach ist es dann doch nicht. Es geht ja um eine Menge von Faktoren. Sicher aber ist Feuchtigkeit ein wichtiger Mitfaktor, der pathogen wirkt und die Beschwerden unterstützt, wobei es aber natürlich auch noch andere feuchtigkeitsbildende Nahrungsmittel gibt. Aber eben, um das Problem richtig in den Griff zu bekommen, muss man alle Faktoren, zum Beispiel auch Hitze und Toxine, einbeziehen und entsprechend therapieren und ändern.

Wie hole ich mir denn die richtige Feuchtigkeit?

Wenn du das Yin stärken willst, nimm statt Milch lieber jeweils etwas kaltgepresstes Olivenöl zu deinen Mahlzeiten, das ist auch ein Yin-Tonikum. Im Unterschied zu Milch ist es aber physiologisch gut umwandelbar und nutzbar. Ausserdem verursacht es keine Feuchtigkeitsprobleme. Im Gegenteil, das Öl löst Feuchtigkeit auf und gleichzeitig schmiert es den Körper, zum Beispiel die Verdauung. Das Öl hat zudem noch die Eigenschaft, dass es den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen und auch langsam wieder sinken lässt, was Heisshungerattacken mindert und auch für Diabetiker sehr wertvoll ist.

Milch ist ja auch wegen Osteoporose-Prophylaxe im Gespräch. Du hast ja damals dein Praktikum in Hanoi und Kunming gemacht. Wie schaut man dort, dass man sich gut mit Calcium versorgt? Ist Osteoporose überhaupt ein Thema?

Ehrlich gesagt, wurde ich weder in den Praktikumsaufenthalten noch auf sonstigen Asienreisen je mit diesem Thema konfrontiert. Es gibt so viele andere Nahrungsmittel, die genau so viel oder gar noch mehr Calcium enthalten als die Milch. Und dass die Milch auch Phosphat enthält, was im Übermass genossen das Calcium aus den Knochen löst, davon spricht ja hier auch niemand. Ein weiterer Faktor, und der ist

für mich mehr als offensichtlich, ist, dass die Menschen in den Wohlstandsländern auch immer weniger Bewegung haben, was für den ganzen Bewegungsapparat natürlich sehr fahrlässig ist.

Inwiefern können wir mit Milch leben? Mein Milchkaffee am Morgen und am Nachmittag, mein Käsesandwich zwei-, dreimal pro Woche, Parmesan zu den Spaghetti, ein Käseplättli am Wochenende?

Grundsätzlich ist es doch so, dass fast alles verträglich bis sogar gesundheitsfördernd ist, wenn es in angemessener Weise konsumiert wird. In einer 0815-Schweizerküche gibt es aber einfach zu viel Kuhmilchprodukte. Etwas überspitzt sieht es ungefähr so aus: Zum Frühstück das Butterbrot mit einem Milchkaffee, zum Znüni wieder ein Kaffee mit Rahm und einem Schoggibrötli, zum Zmittag Teigwaren mit einer Rahmsauce oder etwas mit Käse überbacken, zum Zvieri ein Schoggistängeli mit einem Latte Macchiato und zum Znacht nochmals Butterbrot mit Käse.

Das hat wohl was.

Wenn nun eine Person zum Beispiel aufgrund langjähriger Konsumation von Kuhmilch entsprechende Beschwerden hat, macht es aus meiner Sicht aber Sinn, den Kuhmilchkonsum zu stoppen oder stark zu reduzieren, zumindest für eine gewisse Zeit.

Hast du einen Tipp, wenn man Kuhmilchprodukte reduzieren möchte?

Sicher, man kann allenfalls auch auf alternative, besser verträgliche Milchprodukte ausweichen, zum Beispiel Milch aus Getreide oder Ziegen- oder Schafsmilch, die sind chemisch betrachtet auch näher an der Muttermilch und auch energetisch und thermisch besser verträglich. Bei Personen, die keine Beschwerden haben, liegt sicher auch mal ein Käseplättli oder gar Fondue drin. Nicht, dass ich wirklich Kuhmilchprodukte empfehle, aber ich persönlich bin da nicht so für sture fixe Verbote. Jedoch soll man aufpassen, denn Kuhmilch ist in so vielen Produkten drin, dass es so halt schnell wieder zu einer allzu regelmässig eingenommenen und allzu grossen Menge wird. Dazu empfehle ich sowieso, etwas Variation in den Ernährungsplan zu bringen. Mal Ziegenkäse, mal ein Cappuccino mit Sojamilch. So stören auch mal die Spaghetti mit Parmesan nicht. Oder ein Käseplättchen ist dann auch kein Problem, ausserdem gibt es ganz viele feine Schaf- und Ziegenkäse, die auch in unserer Nähe hergestellt werden. Jetzt bin ich etwas ins Referieren gekommen, und es ist auch schwierig diese Frage allgemein zu beantworten. Je nach Typ und Beschwerde sieht es nämlich wieder etwas anders aus.

Sojamilch?

Geht natürlich auch. Jedoch ist sie für Kleinkinder nicht geeignet, da sie östrogenhaltig ist.

Danke, Thomas!

Ein Fazit? Der Überschuss an Phosphat entzieht dem Körper sogar Calcium. Und aus Sicht der TCM bringt Kuhmilch Feuchtigkeit und neigt dadurch dazu, Erkrankungen zu fördern.

Woher also Calcium nehmen? Dieser Frage geht der nächste Newsletter nach.

Link zum Thema

» [SRF Mythos Milch, 23. Juli 2014](#)

Module zum Thema

» [Kochen Basis](#)

» [Ernährung nach den 5 Elementen](#)

» [Ernährungspädagogik](#)

» [Ernährungspathologie](#)