

# Lebenselixier Rohmilch?!



Vom Euter in den Mund: Rohmilch sollte frisch genossen werden.

Jahrhundertlang war Rohmilch das wichtigste Lebensmittel im Alpenraum, bis eine immer mächtiger werdende Industrie sie verdrängte. Steht nun eine Renaissance bevor – zum Wohle der Volksgesundheit, des Bauernstands und der Landregionen?

Von Klaus Faißner

Gerade in der warmen Zeit schwindet für viele die Lebensfreude: Die Nase rinnt, die Augen jucken und der einzig erträgliche Platz ist in den eigenen vier Wänden. Immer mehr Kinder leiden an Allergien, Asthma, Fieber und Mittelohrentzündungen. Krankheiten wie Heuschnupfen sind heute alltäglich, während sie vor einigen Generationen gänzlich unbekannt waren. Am 20. Oktober 2014 veröffentlichten Forscher der *Ludwig Maximilian Universität* in München die Ergebnisse einer europaweiten Studie über die Gründe dieser Entwicklung. Mehr noch: Sie präsentierten auch die Lösung. Dementsprechend lautete der Titel des Textes „Rohmilch macht den Unterschied“. Ein sensationeller Befund, denn über gesundheitliche Vorteile von Rohmilch war in den Massenmedien bislang kaum etwas zu lesen gewesen.

Doch was passierte dann? Richtig: nichts. Die Fernsehstationen ignorierten dieses – für die Wissenschaft – völlig neue Ergebnis ebenso wie Radiosender oder Zeitungen. Die häufig gescholtene Lügenpresse entpuppte sich in diesem Fall als Lückenpresse. Millionen bringende Inserate von Molkereien, Handels- und Nahrungsmittelkonzernen schienen offensichtlich wichtiger als die Volksgesundheit.

Rund eintausend Mütter hatten im Rahmen einer Langzeitstudie namens PASTURE die Ernährung und Gesundheit ihres Kindes bis zum ersten Lebensjahr wöchentlich festgehalten. „Kinder, die unbehandelte Kuhmilch tranken, hatten ein deutlich niedrigeres Risiko für Schnupfen, Atemwegsinfekte, Fieber und Mittelohrentzündungen als Kinder, die kommerziell hocherhitzte Milch tranken“, erklärte Georg Loss, Erstautor der Publikation. Ihr Risiko, etwa an Atemwegsinfektionen zu erkranken, sank um bis zu 30 Prozent. Dieser Effekt schwächte sich etwas ab, wenn die Milch von den Eltern erwärmt wurde. Die industriell auf 72 bis 75 Grad Celsius erhitzte pasteurisierte Milch schützte noch vor fieberhaften Erkrankungen, während dieser Effekt bei Haltbarmilch (H-Milch)<sup>1</sup>, die auf etwa 135 Grad ultrahocherhitzt wird, gar nicht mehr bestand. Zusätzlich wird industriell verarbeitete Milch noch homogenisiert, indem die Fettkügelchen der Milch durch hohen Druck zerplatzt werden, damit sich kein Rahm an der Oberfläche sammelt. „Man vermutet, dass Homogenisierung Herzkrankheiten auslöst. Die Fettkügelchen oxidieren, ähnlich wie Öl“, erklärt Rohmilch-Vorkämpferin Judith Mudrak-Wasem.

Man stelle ultrahocherhitzte Milch her, weil das Pasteurisieren allein nicht mehr alle Keime abtöte. „Es gibt Krankheitserreger, die das Pasteurisieren überleben. Deshalb müssen die Molkereien noch höher mit den Temperaturen gehen.“

Für die Studie der Uni München hat man den Kindern im Alter von zwölf Monaten Blut abgenommen, das immunologisch untersucht wurde. Säuglinge, die Rohmilch bekamen, wiesen niedrigere Normalwerte des Entzündungsparameters CRP (C-reaktives Protein) auf. Das ist gut, denn dieses CRP gibt Auskunft über Entzündungen im Körper. Höhere Entzündungswerte hängen mit der Entwicklung chronischer Erkrankungen wie Asthma zusammen, so Studienautor Loss.

Wissenschaftler führen inzwischen Studien durch, ob Rohmilch ganz generell bei Allergien und Hauterkrankungen helfen kann. Die Resultate scheinen dies zu bestätigen.

## Der „Bauernhof-Effekt“

Die positiven Effekte des Landlebens auf die Gesundheit bzw. die Immunabwehr hatte bereits Loss' Kollegin Erika von Mutius in Untersuchungen bestätigt. „Kinder, die auf einem traditionellen Bauernhof mit Milchvieh aufwachsen, sind am besten vor allergischen Reaktionen geschützt“, fasst sie die bisherigen Ergebnisse zusammen. Von Mutius spricht vom „Bauernhof-Effekt“. Sie stellte einen deutlichen Zusammenhang zwischen dem Kontakt mit diversen Mikroorganismen und dem verringerten Auftreten von Autoimmunerkrankungen wie Allergien fest. Damit bestätigt sich eine jahrhundertealte Weisheit: Ein bisschen Dreck schadet nicht.<sup>2</sup> Kinder, die von

<sup>1</sup> H-Milch steht für homogenisierte und durch Ultrahocherhitzung haltbar gemachte Milch. Sie wird auch als UHT-Milch oder Up-Milch bezeichnet.

<sup>2</sup> Wie wichtig Bakterien für die Bildung des Mikrobioms des Kindes sind, lesen Sie in der ZS 82, S. 6.

klein an in Stall und Scheune mitgenommen werden und deren Familien Rohmilch trinken, kennen Asthma oder Allergien meist nur vom Hörensagen. Die Körperabwehr von Kindern, deren Mütter viel Rohmilch konsumiert(en), gibt spezifische Immunantworten schon direkt nach der Geburt. So seien die Abwehrzellen der Kleinen früh in der Lage, antiallergische Botenstoffe zu produzieren, stellte von Mutius in ihren Studien fest.

Also von pasteurisierter und homogenisierter Milch auf Rohmilch umsteigen? Hier wehren viele Wissenschaftler jedoch ab: Rohmilch könne krank machende Mikroorganismen enthalten. Es drohten Krankheiten wie Listeriose, Tuberkulose, EHEC (enterohämorrhagische Escherichia coli) basierte Durchfallerkrankungen und schwere Niereninsuffizienz. Statt eines Rohmilchgenusses plädiert Forscher Loss für neue, 'schonende' Verfahren bei der industriellen Milchverarbeitung, welche die schützenden Inhaltsstoffe von Rohmilch erhielten, die 'krank machenden' Mikroorganismen aber abtöten.

Nun ist die Verwirrung komplett: Einerseits stellt die Wissenschaft fest, dass Rohmilch trin-

über Jahrhunderte die Menschen ernährte, plötzlich schlecht, ja schon fast giftig sein? Tatsächlich können herkömmliche Milchprodukte den Körper massiv belasten – allerdings nur, wenn die Milch aus Massentierhaltung stammt und durch industrielle Verarbeitungsprozesse in ihrer enzymatischen Zusammensetzung verändert wurde.

Wer hingegen einmal erfahren hat, wie wunderbar cremig und voll der rohe Rahm der frischen Milch, wie herzhaft die Rohmilchbutter auf dem Brot und wie einzigartig der lange gereifte rohe Emmentaler oder ein spezieller Bergkäse schmeckt, der wird keine industriellen Milchprodukte mehr konsumieren wollen. „Man kann nicht Ramsch und unsere Rohmilchprodukte nebeneinander im Supermarkt verkaufen“, sagt etwa der Rohmilchbutter- und -käseproduzent Robert Strasser<sup>3</sup> aus Frankenburg in Oberösterreich. Denn dann würden die Konsumenten rasch merken, was wirklich gut ist, und die Industrieware links liegen lassen. Die in die USA ausgewanderte Schweizerin Judith Mudrak-Wasem erklärt dazu: „Die Industrie und der Staat stecken unter einer Decke. Deshalb müssen mehr Leute über Rohmilch Bescheid wissen.“ Sie ist Autorin des Buches *Milch ist nicht gleich Milch!* und rückt darin mit einer Fülle akribisch gesammelter Fakten und Studienergebnisse die Dinge zurecht. Das fängt schon in unserem Kopf an. So weist Mudrak darauf hin, dass der sprachliche Zusatz 'roh' für Milch irreführend sei, denn hierbei handle es sich um die einzig echte Milch. Es spreche ja auch niemand von 'Rohtomaten' oder 'Rohsalat'. Hingegen besage das Adjektiv 'pasteurisiert', dass es sich eben nicht mehr um echte Milch handle.

## Rohmilch reinigt sich selbst

Als sie in den 1990er-Jahren gesünder leben wollte, sei sie zuerst auf Soja gestoßen und habe bald einen Tumor bekommen, der operiert wurde, erzählt Mudrak. Dann hörte sie auf einer Kräuterkonferenz in New York einen Vortrag mit dem Titel „Warum Butter besser ist“. „Dies hat bei mir sofort Anklang gefunden, weil es mich an meine traditionelle Kindheit in der Schweiz erinnerte.“ In ihrem Buch zeigt sie auf, dass Rohmilch von gesunden Kühen die Gesundheit nicht gefährdet, sondern – ganz im Gegenteil – ihr dient: „Rohmilch ist sogar für Säuglinge geeignet, obwohl sie noch keine eigene Immunität haben, weil Milch das einzige Lebensmittel mit einem eingebauten Sicherheitsmechanismus ist.“

Deshalb hält die Behauptung, Rohmilch wäre unsicher, vor Gericht nicht stand. Trotzdem führt man gerade auch in den USA einen regelrechten 'Krieg gegen die Rohmilch', wie auch der weltbekannte Arzt Dr. Joseph Mercola auf seiner Internetseite immer wieder

betont. So werden beispielsweise in der Öffentlichkeit Durchfallerkrankungen aufgrund von Salmonellen und Campylobacter-Bakterien regelmäßig Rohmilchprodukten zur Last gelegt. Nur: Diese beiden Erreger verbreiten sich nachweislich fast ausschließlich durch die in den USA übliche Massentierhaltung. So ist 'CAFO' chicken', das allgegenwärtige Hühnerfleisch, die wahre Ursache für Campylobacter-Infektionen – die in den Vereinigten Staaten häufigste Lebensmittelvergiftung. Viele Studien, welche die US-Lebensmittelbehörde FDA gegen Rohmilch ins Feld führt, sind alles andere als wasserdicht: So weisen zum Beispiel zwei Drittel nicht einmal gültige statistische Verbindungen zur Rohmilch auf. Die FDA warnt zwar vor roher Milch, nicht jedoch vor rohen Eiern, rohen Sprossen oder rohen Meeresfrüchten wie Sushi – obwohl weit mehr Menschen rohen Teig mit rohen Eiern naschen oder rohen Fisch verspeisen als Rohmilch trinken.

Dass neben Fleisch aus Massentierhaltung auch solche Milch mit Keimen verseucht sein kann, versteht sich von selbst. Denn kranke Kühe können keine gesunde Milch produzieren. Diese Milch (welche nicht nur in den USA die Regel ist) darf unter keinen Umständen roh genossen werden! Schließlich gebietet der gesunde Menschenverstand, dass man bei Rohmilch erst recht auf gute Qualität und natürliche Tierhaltung achtet.

A propos gesunder Menschenverstand. Wie kann es sein, dass ein Kalb unter äußerst unhygienischen Umständen geboren wird und zu allem Schreck auch noch an den ungewaschenen Zitzen der Mutter säugt, ohne davon krank zu werden? „Weil Rohmilch bioaktive Komponenten enthält, die krankheitserregende Bakterien vermindern oder eliminieren können“, so Mudrak. Dazu gehören Enzyme, das A und O einer gesunden Milch. Enzyme sind winzige Teilchen, die aus Eiweiß bestehen und in allen Zellen enthalten sind. Sie wirken als Katalysatoren für biochemische Reaktionen innerhalb und außerhalb der Zellen. Wer die Enzyme zerstört, tötet den Organismus. Sichtbares Beispiel: Pasteurisierte Milch fault, Rohmilch bleibt lebendig. Auch der menschliche Körper stirbt, wenn er keine Enzyme mehr produziert. So findet etwa das Enzym Lactoperoxidase in der Milch krankheitserregende Bakterien und zerstört sie. Und das Eiweiß Laktoferrin tötet eine Vielfalt von Krankheitserregern und Viren ab, aber nicht die unschädlichen Bakterien. Ganz wichtig ist auch das Enzym Laktase: Es spaltet den Milchzucker Laktose in einfache Zucker, Galaktose und Glukose, auf. Viele Menschen

<sup>3</sup> Einen Artikel von Robert Strasser zum Thema finden Sie in der ZS 82, Seite 38.

<sup>4</sup> industrielle Massentierhaltung à la USA: CAFO = concentrated animal feeding operation

<sup>5</sup> Centers for Disease Control and Prevention; deutsch: Zentren für Krankheitskontrolle und Prävention



**Gesund oder belastend? Hochwertige Rohmilch versorgt den Körper mit Kalzium, erhitzte Industriemilch(-produkte) hingegen führen zu Kalziummangel und Arterienverkalkung.**

kende Familien gesünder sind, andererseits warnen dieselben Forscher vor dem Genuss des weißen Elixiers, weil es schwere Krankheiten auslösen könne. Sie bezeichnen das, was in weiten Teilen Europas über Jahrhunderte das Grundnahrungsmittel war, als gefährlich. So wird der Eindruck erweckt, dass zum Beispiel ultrahocherhitzte und homogenisierte Milch aus den USA von geklonten Hochleistungskühen, die genmanipulierte Hormone zur Steigerung der Milchleistung gespritzt bekommen, mit Gensoja und Genmais gefüttert und mit Antibiotika vollgespritzt werden, keine Bewegung und nie das Sonnenlicht gesehen haben, trotz allem gesünder und sicherer sei als unbehandelte Milch von 'glücklichen Kühen'. Diese Logik ist allerdings nur wahr in den Augen von Behörden, Medien, einer gekauften Wissenschaft und der hohen Politik. Wie kann ein Lebensmittel, das

mit Laktoseintoleranz vertragen in Wahrheit nur keine Industriemilch und sprechen auf Rohmilch von Kühen, die Kräuter, Gras und Heu fressen und draußen in der Natur sein dürfen, gut an. So ergab laut Mudrak eine private Umfrage im US-Gliedstaat Michigan, dass 82 Prozent der Menschen mit Laktoseintoleranz problemlos Rohmilch trinken können. Es gilt jedoch zu beachten: Bei Temperaturen zwischen 40°C und 70°C werden die so wertvollen Enzyme in der Rohmilch zerstört.

## Die Kraft in der Milch

Durch die Pasteurisierung werde Milch vom Kalziumlieferanten zum Kalziumräuber, erklärt Mudrak: „Der Körper kann das Kalzium in der Milch nicht mehr aufnehmen, da das entsprechende Enzym zerstört wurde.“ In der Folge leiden die Zellen unter Kalziummangel, während das wertlos gewordene Kalzium aus der Milch die Arterien verkalkt. Rohmilch hingegen verdaut sich durch die aktivierten Enzyme selber, so Mudrak weiter, wodurch das Verdauungssystem keine Arbeit habe. Das sei ein weiterer Grund, warum Rohmilch häufig heilend wirkt. Doch Enzyme sind nicht die einzigen schützenden oder gesund machenden Komponenten in der Rohmilch: Hinzu kommen beispielsweise weiße Blutkörperchen, B- und T-Lymphozyten (= natürliche Killerzellen), Immunglobuline, Antikörper, mittelkettige Fettsäuren, Vitamin B12 bindendes Eiweiß und viele andere vorbeugende Systeme, die die echte, rohe Milch reinigen, während sie durch Pasteurisierung reduziert oder gar eliminiert werden. Auch ungefährliche koliforme Bakterien hemmen in der Rohmilch das Wachstum der Krankheitserreger. „Die Bakterien, welche man durch die Rohmilch einnimmt, siedeln sich in unserem Bauch an. Wenn diese schön angesiedelt sind, bilden sie eine dichte Wand. Durch diese Wand können keine Schwermetalle oder gewisse Krankheitserreger. Auch nicht Quecksilber“, so Mudrak.

Rohmilch schützt demnach fünffach, indem sie

- Krankheitserreger in der Milch vernichtet,
- das Immunsystem anregt,
- eine gesunde Darmwand und Darmflora aufbaut,
- die Aufnahme von Krankheitserregern und Giften in den Darm verhindert und
- die Assimilation aller Nährstoffe sicherstellt.

Die gesundheitlichen Vorteile von Rohmilch haben sich in den USA inzwischen herumgesprochen und zu einer regelrechten Volksbewegung geführt: Inzwischen trinken rund zehn Millionen Amerikaner echte, also rohe, Milch. Und das, obwohl die größte Rohmilch-Gegnerin, die staatliche Nahrungsmittelbehörde FDA, ständig Stimmung dagegen macht: „Die Gefahren von Rohmilch: Nicht pasteurisierte Milch kann ein ernstes



**Es ist was dran, am Bauernhof-Effekt: Kinder, die gute Rohmilch trinken und im Dreck spielen, haben viel weniger Allergien. Studien belegen zudem: Milchunverträglichkeiten oder Asthma können durch Rohmilch sogar geheilt werden.**

Gesundheitsrisiko darstellen“, warnte sie zum Beispiel in einer Pressemitteilung etwa im März 2015 eindringlich. Im Text heißt es, dass zwischen 1993 und 2006 mehr als 1'500 Menschen nach dem Genuss von Rohmilch oder Rohmilchkäse erkrankten. Daran gestorben ist niemand. Man halte sich das vor Augen: Rund 110 dokumentierte Krankheitsfälle pro Jahr in einem Land mit 320 Millionen Einwohnern und gut zehn Millionen Rohmilchkonsumenten – das ist das beste Argument für den Genuss von Rohmilch! Vor allem, wenn man diese Zahlen mit jenen der staatlichen Gesundheitsbehörde CDC5 vergleicht. Allein im Jahr 2011 erlitten rund 48 Millionen Amerikaner eine Lebensmittelinfektion; 128'000 mussten deswegen ins Krankenhaus und mehr als 3'000 starben an den Folgen einer solchen Lebensmittelinfektion oder -vergiftung.

Das Risiko, wegen des Genusses von Rohmilchprodukten zu erkranken, ist somit verschwindend gering: Laut Forschungen des US-amerikanischen Arztes Ted Beals ist das Risiko, von irgendeinem anderen Nahrungsmittel krank zu werden, ungefähr 35'000 Mal höher als durch Rohmilch. Eine qualitativ gute Rohmilch – und nur solche sollte man trinken – kann sogar Krankheiten heilen: 5'500 Personen sterben in den USA jedes Jahr an Asthma – hier könnte Rohmilch helfen, wie Mudrak anhand von Studien aufzeigt. Nicht nur das: Die Heilwirkungen von Rohmilch wurden besonders in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts insbesondere von Ärzten gut dokumentiert:

- John Osler aus Kanada war um 1900 einer der bekanntesten Ärzte des englischsprachigen Raumes und gilt als Vater der modernen Medizin: Er bezeichnete Milch als „weißes Blut“, das dem (menschlichen) Blut sehr ähnlich sei und womit man Blut erneuern könne. Osler verordnete Kuren mit Bettruhe, heißen Packungen zum Schwitzen sowie Einläufen an und kontrollierte, dass seine Patienten jeden Tag drei bis fünf Liter

fette Rohmilch tranken. Angewandt wurde dies bei Tuberkulose, Nerven-, Herz- und Nierenkrankheiten, hohem Blutdruck, Zuckerkrankheit, Untergewicht, Müdigkeit oder Ödemen. Auf Medikamente verzichtete der Mediziner vollständig.

- Der Arzt Edward Howell (1898–2000) behandelte ab 1930 in seiner Praxis chronisch Erkrankte allein durch Ernährungsumstellung. Bis zu seinem Tod galt er als führender Experte auf dem Gebiet der natürlichen Nahrung und der Wirkung von Enzymen. Und er kritisierte die aus wirtschaftlichen Gründen vorangetriebene Entwicklung zu mehr Milchleistung: „Bei früheren Kühen mit kleineren Eutern und weniger Milchsekretion war der Metabolismus [Anm.: Stoffwechsel] weniger belastet und sie produzierten Milch von höherem gesundheitlichem Wert.“ Natürlich durfte auch bei Howells Patienten nur Rohmilch auf den Tisch.

- Mitte der Sechzigerjahre des letzten Jahrhunderts erklärte der deutsche Arzt Joseph Evers, rohe Milch sei das Nahrungsmittel, „mit dem man am besten Fehler der übrigen Ernährung wiedergutmachen kann“. Er hielt sie für das wirkungsvollste Mittel gegen Arteriosklerose. Das enthaltene Methionin verhindere Leberverfettung, die Mineralsalze seien gut für die Knochen- und Zahnbildung, und dann habe die Rohmilch noch viele Vitamine. Schon damals warnte Evers: „Die natürliche Fütterung der Kühe ist von großer Bedeutung, also sommertags Weidegang, wintertags Heu, Rüben, Haferstroh und Körnerfrüchte“. Milch von mit Silage gefütterten Kühen – ‘Silomilch’ – hingegen sei strikt abzulehnen.

## Weston A. Price: Rohmilch als Säule der Ernährung

Der wohl bekannteste amerikanische Arzt war Weston A. Price, ein ehemaliger Vorsitzender der größten zahnärztlichen Vereinigung der USA, der *American Dental Association*: Er führte eine der umfassendsten



**Buchautorin Judith Mudrak-Wasem: Rohmilch half ihr, gesund zu werden.**

Untersuchungen über die Auswirkungen der Ernährung auf die menschliche Gesundheit durch. Zu diesem Zweck reiste Price rund um den Globus und fand nur bei jenen Kulturen und Völkern eine starke Immunität gegen Zahn- und Stoffwechselerkrankungen, die sich traditionell mit eigenen Lebensmitteln ernährten. Seine biochemischen Analysen von der Nahrung dieser Menschen zeigen auf, dass sie im Gegensatz zur modernen Ernährung viel mehr Nährstoffe enthielt. Price fand die meisten wichtigen Nährstoffe in tierischen Fetten – vor allem die Vitamine A und D sowie ein drittes fettlösliches Vitamin, das er „X Factor“ nannte.

Der Ernährungsforscher begann seine Studien 1931/32 im Lötschental in der Schweiz. Die Einwohner des damals fast unzugänglichen Walliser Bergtals produzierten außer Salz alles selbst. Sie aßen das Walliser Roggenbrot aus Sauerteig, setzten auf Milchprodukte und Fermentation, bauten Gemüse an, pflückten Wildpflanzen, hatten Obstbäume und genossen nur am Sonntag ein Stück Fleisch. Alle Kinder zwischen sieben und sechzehn Jahren, die Weston Price untersuchte, hatten gerade Zähne und keine Zahndeformationen, nur eines von drei wies an einem Zahnverfall auf. Bei den jungen Erwachsenen litten nur diejenigen an Zahnverfall, die ein oder zwei Jahre in der Stadt gelebt hatten. Nachdem sie wieder in ihre Bergheimat heimgekehrt waren, setzte die Mineralisation der Zähne wieder ein. Während in jener Zeit die meisten Menschen in der Schweiz an Tuberkulose starben, gab es im Lötschental keinen einzigen Todesfall. Zurück in den USA untersuchte Price mehrmals die Lötschentaler Milchprodukte: Sie wiesen einen mindestens viermal höheren Gehalt an Kalzium und anderen Mineralien auf als die (damals) modernen und denaturierten

Milchprodukte aus den USA und Europa, sowie einen zehnmal höheren Gehalt an den Vitaminen A, D und K2. Dies legt Judith Mudrak in ihrem Buch *Milch ist nicht gleich Milch!* ausführlich dar. Die Menschen waren durch ihre Nahrung vor Krankheit geschützt, vor allem aber durch Vollmilch, Butter und Käse. Die Erkenntnisse seiner Weltreise auf der Suche nach den gesündesten Völkern fasste Price 1939 im Buch *Nutrition and Physical Degeneration* (deutsch: „Ernährung und körperlicher Verfall“) zusammen.

**Pasteurisierungslobby zerstört Milch und Landwirtschaft**

Schon Hippokrates, der berühmteste Arzt der Antike, sagte: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel, und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“ Würde man sich diesen Grundsatz zu Herzen nehmen, müssten sowohl die industrielle Landwirtschaft als auch viele industrielle Verarbeitungsverfahren aufgegeben werden – zum Beispiel die Pasteurisierung, Ultraheißbehandlung und Homogenisierung der Milch. „Heute wird ultrahochpasteurisiert, weil immer mehr Krankheitserreger die ‘normale’ Pasteurisation überleben, und man homogenisiert, damit (kluge) Hausfrauen die Milch mit weniger Rahmschicht nicht ablehnen können – weil homogenisierte Milch keine Rahmschicht mehr bilden kann“, so Mudrak. Der US-amerikanische Arzt Joseph Mercola erklärt, warum dennoch diese tote Milch gefördert wird: „Der größte Gegner der Rohmilch ist die Milchwirtschaft.“ Er betont, dass Rohmilch von mit Gras gefütterten Kühen, die auf einem sauberen, gut geführten Bauernhof leben, weit sicherer sei als pasteurisierte Milch. „Die Milchindustrie ist durch kleine biologische Milchbauern so gefährdet, weil sich auf riesigen Agrarindustriebetrieben keine unbedenkliche Rohmilch erzeugen lässt und die Industrie deshalb nicht am Rohmilchmarkt teilhaben kann.“ Mudrak geht noch einen Schritt weiter: „Pasteurisierungsgesetze zerstören das ländliche Leben.“ Mit ihnen degradiere der Staat Milchbauern zu Sklaven der Großkonzerne.



**Pasteurisierapparate berauben die Milch ihrer gesunden Wirkung.**

Dementsprechend verwundert es nicht, wenn Rohmilch-Bauern vom Staat immer wieder mit unhaltbaren Vorwürfen und Anschuldigungen drangsaliert werden. Bei einer gesetzlichen Förderung von Rohmilch hingegen würde mit einem Schlag das Geld nicht mehr in die Industrie und die Großmolkereien fließen, sondern zu den Bauern, kleineren Molkereien und Manufakturen. Bauern bekämen für den Liter Milch endlich einen gerechten Lohn und würden auch weniger Geld für Futtermittelzukaufe oder den Tierarzt ausgeben, weil die Tiere gesünder wären – alles Voraussetzungen für eine gesunde und sichere Milch. Pro-Rohmilch-Gesetze könnten vielen Milchbauern das Überleben sichern und damit auch den ländlichen Gebieten nutzen.

Zum Glück ist die Rohmilchbewegung im Aufschwung. In den USA ist der Verkauf von Rohmilch nun bereits in 42 Bundesstaaten legal. In Großbritannien steigen immer mehr Landwirte auf Rohmilchproduktion um, nicht zuletzt deshalb, weil die Preise für normale Milch im Keller sind. In Kontinentaleuropa hingegen ist der Verkauf von Rohmilch fast immer noch mit hohen Hürden versehen (siehe Kasten).

Ein besonderes Problem stellt die Medienberichterstattung dar: „Viele der angeblich durch Rohmilchkonsum ausgelösten Krankheiten wurden durch sensationsgierige Medien sofort in die Welt hinausposaunt, ohne Labortests abzuwarten, welche oftmals tag- oder wochenlang auf sich warten lassen. Wenn sich dann als Ursache verseuchtes Fleisch, unsauberes Wasser oder etwas anderes herausstellte, hat man die Rohmilchanklage nie widerrufen“, so Mudrak. Manchmal werden solche ‘News’ frei erfunden. Sogar das hat Tradition. So berichteten 1948 das Heft *Coronet* und ein Jahr später *Readers Digest* über viele Erkrankte und sogar Tote durch Rohmilchkonsum im Dorf ‘Crossroads’. Nur: Das Dorf existierte gar nicht.

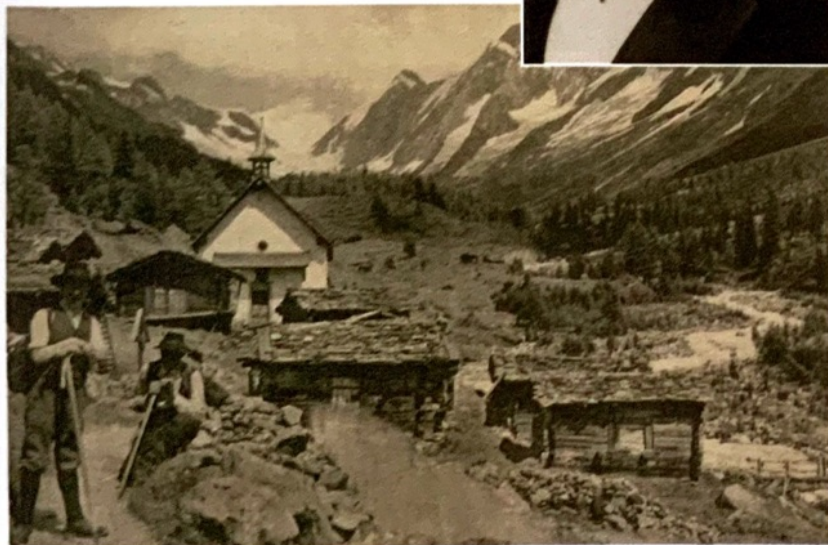
**Medienkampagnen voller Lügen**

Während so gut wie keine dokumentierten Todesfälle auf das Konto von Rohmilch gehen, ist dies bei industriell verarbeiteter Milch sehr wohl der Fall: So starben etwa 2007 im US-Bundesstaat Massachusetts drei Menschen an einer Listerieninfektion (*Listeria monocytogenes*), nachdem sie pasteurisierte Milch getrunken hatten. Noch weit dramatischer wirkten sich 2009 listerienver-seuchte Käseprodukte des Betriebs *Prolecta* in Hartberg (Steiermark, Österreich) aus: Sieben Menschen starben nachweislich an Listeriose und zehn weitere leiden noch heute an zum Teil schweren Gesundheitsbeeinträchtigungen. Die Produkte waren aus pasteurisiertem deutschen Industriequark hergestellt, wurden aber als regional und mit dem Schlagwort ‘Natur’ vermarktet – zum Beispiel unter der Marke *Hartberger Bauernquargel* –

obwohl kein Tropfen steirischer Milch darin enthalten war. Die Medien vertuschten nicht nur die Tatsache, dass es sich um pasteurisierte Milchprodukte gehandelt hatte, sondern berichteten immer wieder fälschlich von „verunreinigtem Rohmilchkäse“.

Pasteurisierte Milchprodukte können nicht zuletzt deshalb zur tödlichen Falle werden, weil sich das weitgehend keimfreie Milieu nach der Pasteurisierung als guter Nährboden für schädliche Bakterien eignet. Bei Rohmilch ist aber in der Regel das Gegenteil der Fall, wie Mudrak darlegt: So listet sie zahlreiche Tests auf, bei denen man Rohmilch absichtlich mit einer extrem hohen Anzahl von Krankheitserregern verseucht hatte. Jedes Mal waren sie nach wenigen Tagen fast vollständig abgebaut. Am erstaunlichsten ist der Provokationstest der US-amerikanischen BSK *Food and Dairy Laboratories* aus dem Jahr 2002, wo man biologischer Rohmilch 2,4 Millionen Salmonellen, 9,2 Millionen E-Coli-Bakterien und 8,1 Millionen Listerien zusetzte: Binnen einer Woche waren keine Krankheitserreger mehr nachweisbar, danach stieg die Anzahl von E-Coli leicht an. Während Rohmilch trotzdem von den Behörden gezeißelt wird, ist es offensichtlich kein Thema, dass etwa Sojamilch-, Tomatensaft- und Orangensaft-

### Der amerikanische Ernährungspionier Weston A. Price lernte 1931 im Schweizer Lötschental, wie wertvoll Rohmilchprodukte sein können.



produkte in Tests immer wieder Krankheitserreger enthalten, zum Beispiel hitzeresistente Pilze.

Auch die lange vorherrschende Meinung, Tuberkulose könne über die Rohmilch von Kühen auf den Menschen übertragen werden, hinterfragt Mudrak: „Woher stammt diese Tuberkulosegeschichte: von eingesperrten, kranken Tieren oder von immunstarken Weidetieren?“ Darauf gab der Schweizer Heilpraktiker Alfred Vogel bereits in seinem 1952 erstmals erschienenen Standardwerk

*Der kleine Doktor* die Antwort: Kühe würden an TBC erkranken, weil sie ständig im Stall eingesperrt sind. Doch „mit Milch von freilaufenden Kühen hat man die beste Milch für kleine Kinder. Diese Milch, die gesundes Eiweiß und Fett enthält, kann ohne Risiko getrunken werden. Unbehandelte Milch ist lebenswichtig für gutes Wachstum und gute Gesundheit“.

Studien zeigen, dass Kühe aus Mästereien 300 Mal mehr krankheitserregende Bakterien in ihrem Verdauungsapparat beherbergen als Kühe, die auf Weiden grasen. Kraftfutter wie (Gen-)Mais und (Gen-)Soja lässt ihren Organismus übersäuern, was das



ideale Milieu für Krankheitserreger ist. Man kann es nicht deutlich genug betonen: **Milch von hormonbehandelten, mit genmanipuliertem Futtermittel oder Silage gefütterten und immer im Stall stehenden Kühen ist als Rohmilch gefährlich – so wie sie auch pasteurisiert nicht empfehlenswert ist.** Bei der Rohmilchqualität gilt:

## Gras und Kräuter, alte Rassen mit Hörnern

Laut Tests produzieren Kühe, die vorwiegend Gras und Heu fressen, mehr gesunde (Omega3-)Fettsäuren, die gut fürs Herz sind; Kraftfutter hingegen senkt den Anteil der Fettsäuren. Je mehr Kräuter, am liebsten von der Alm, die Tiere fressen, desto besser. Die wilden Kräuter schenken der Milch viel Lebenskraft und machen sie noch gesünder. Als besonders gut verträglich gilt Ziegenmilch. Eine Studie von Larry Sattler am Forschungszentrum für Milchvieh-Fütterung des US-Landwirtschaftsministeriums ergab, dass Milch von Kühen auf der Weide um 500 Prozent mehr konjugierte Linolsäuren (CLA) aufweist als Milch von Kühen, die mit Silage gefüttert werden. Die Wissenschaft bringt CLA mit der Stärkung des Immunsystems, der Kontrolle der Körperfettzunahme, Reduktion bei Entzündungen und sogar mit der Vorbeugung von Diabetes in Verbindung.<sup>1</sup> Inzwischen gibt es einige Milchmarken, die mit 'Heumilch' werben. Rohmilchexpertin Judith Mudrak: „Ohne Sonne produzieren Kühe kein Vitamin D in der Milch, ohne Gras kein Vitamin A. Solche Milch schützt nicht.“

Leider werden immer mehr Kühe enthornt. Eine Kuh mit Hörnern ist bereits zur Seltenheit geworden. Dabei weiß man von Studien, dass Hörner für den Stoffwechsel der Kuh wichtig sind und die Verdauung unterstützen. So werden beispielsweise die Kuhhörner spürbar wärmer, während die Kuh wiederkäut. Der Kopfbereich hin zum Hornzapfen ist stark durchblutet und mit Nerven durchsetzt. Beim Wiederkäuen nun kommen Gase hoch, welche in die Stirnhöhlen bis zu den Hornzapfen dringen. Ohne Hörner ist die Verdauungskraft eingeschränkt, sodass Milch und Mist (als Dünger) schlechtere Qualität aufweisen. Der Tierarzt Wilhelm Höfer aus Überlingen untermauert diese Erkenntnisse mittels bildschaffender Verfahren: Seine Kristallbilder zeigen ganz klar eine negative Beeinflussung der Milch durch die Enthornung der Tiere. Eine Dissertation der Universität Kassel belegt zudem deutliche Blutveränderungen nach der Hornamputation. **Der einzige Bioverband, der nur Kühe mit Hörnern duldet, ist Demeter.**

Hinzu kommt: Forscher gehen davon aus, dass alte, urige Rinderrassen, Schafe und Ziegen eine gesündere Milch geben als moderne Rinderrassen. Den Unterschied macht eine einzige Aminosäure im Beta-Casein, das ein Teil des Milcheiweißes ist. Beta-Casein kann nämlich in den Varianten A1 und A2 auftreten. Diese Winzigkeit macht einen großen Unterschied bei der Verdauung im menschlichen Darmtrakt: Während der Mensch das Casein A2 gut aufnehmen kann, wird dem Verzehr von A1-Milch eine Mitschuld an modernen Volkskrankheiten wie Diabetes, Herzkrankheiten, Autismus und Schizophrenie gegeben. In Australien, Großbritannien oder Neuseeland findet A2-Milch, obwohl diese viel teurer ist, bereits reißenden Absatz – während sie bei uns in Europa praktisch unbekannt ist. Die A2-Rinderrasse schlechthin ist das bei Milchfeinschmeckern ohnehin sehr beliebte *Guernsey-Rind*, dahinter kommt das Fleckvieh. Buchautorin Mudrak: „Ich würde nur Kuhmilch von alten Rassen trinken.“ Doch wie bekommt man eine möglichst geeignete Rohmilch? Mudrak: „Man sollte nur Rohmilch von einer vertrauenswürdigen Quelle trinken, also von einem Bauern, den man kennt. Vor allem wenn der Landwirt und seine Familie selber die eigene rohe Milch trinken.“ Fragen Sie die Bauern, ob sie alte Rinderrassen besitzen. Zudem hat jedes Land auch einen *Verband für die Erhaltung alter Nutztierassen*: In Österreich ist es die *Arche Austria* ([www.arche-austria.at](http://www.arche-austria.at)), in Deutschland die *Gesellschaft zur Erhaltung alter und gefährdeter Haustierrassen* ([www.g-e-h.de](http://www.g-e-h.de)) und in der Schweiz die *Stiftung für die kulturhistorische und genetische Vielfalt von Pflanzen und Tieren ProSpecieRa* ([www.prospecierara.ch](http://www.prospecierara.ch)).

<sup>1</sup> Mehr Informationen zu CLA finden Sie in der ZS 89 sowie in unserm Markt beim Produkt *Omega Reset*.

Je naturnaher die Tiere gehalten werden, je mehr Bewegung und Sonne sie haben und je sauberer der Bauer arbeitet, desto besser (siehe Kasten).

## Fett transportiert Vitamine

Judith Mudrak weist zudem darauf hin, dass gewisse pflanzliche Fette, insbesondere Transfette, für moderne Stoffwechselerkrankungen, insbesondere des Herzens, verantwortlich sind. Je mehr die (Rohmilch)-Butter durch Margarine ersetzt wurde, desto höher kletterte die Zahl der Herzinfarkt-toten. Eine

können: „Fett ernährt Hormone und wir brauchen diese, um ein Kind zu bekommen.“ Die Anti-Fett-These sei der medizinische Irrtum des Jahrhunderts und „der größte Schwindel in der Geschichte der Medizin“, erklärte der Wissenschaftler Georg Mann, der federführend an der ausgedehnten *Framingham-Herzstudie* mitarbeitete. Vollfettmahrung kann nicht die Ursache für Herzkrankheiten sein, denn laut Studien sterben Menschen mit tiefen Cholesterinwerten früher als andere. Schon 1963 ergab eine Studie im afrikanischen Somaliland, dass Ureinwohner täglich fünf bis zehn Liter Kamelmilch mit einem



**Beste Alpenmilch: Hörnertragende Kühe alter Nutzrassen, die auf nicht gedüngten Wiesen Gras und Kräuter fressen dürfen und von Hand gemolken werden, geben die gesündeste Milch.**

Studie im Magazin *Lancet* besagt denn auch, dass fast drei Viertel des Fetts, das sich in Arterien ablagert, von mehrfach ungesättigten Fetten (= modernen Pflanzenfetten = Transfetten) stammt. Auch das generelle Ernährungsmantra, Fett sei schlecht, ist nicht zu halten:<sup>6</sup> „Wie kann der Körper die Vitamine A und D aus fettloser Nahrung aufnehmen, wenn sie nur in Fett löslich sind?“, fragt Mudrak. Generell sei jede Rohmilch von gesunden Tieren auf sauberen Höfen mit Auslauf gesund. Die Unterschiede lägen im Fettprofil, wo die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K enthalten sind: „Bei Kuhmilch liegt der Fettgehalt bei etwa vier bis fünf Prozent. Es gibt auch höhere Anteile, speziell bei alten Sorten kann es bis acht Prozent gehen. Schafmilch enthält etwa sechs Prozent Fett. Deshalb ist Magermilch auch so ungesund.“ Manche Menschen würden Ziegenmilch besser vertragen, weil ihr Fettprofil dank kleinerer Fettkügelchen anders aussehe. Fette, so Mudrak, sind auch für Frauen wichtig, damit sie schwanger werden

Fettgehalt von sieben Prozent tranken und trotzdem nicht an Herz- und Kreislauferkrankungen litten. Und in den USA konsumieren mehr als 80 Prozent der ohne moderne Technik lebenden *Amish People* Rohmilch – sie sind statistisch gesehen weit gesünder als der Durchschnittsamerikaner.

Wir sehen: Rohmilch von gesunden, 'glücklichen' Kühen ist tatsächlich gesund. Auch Eiweißspeicherkrankheiten, die zu Diabetes, Arthrose oder Herzkrankheiten führen können, stehen laut Mudrak viel mehr mit gekochtem als mit rohem tierischen Eiweiß in Verbindung. Besonders empfehlenswert sind angesäuerte Rohmilch und andere fermentierte Produkte wie Sauerkraut. Wenn wir also pasteurisierte durch qualitativ hochwertige Rohmilch-Produkte ersetzen, tun wir nicht nur unserer Gesundheit etwas Gutes: Wir helfen auch, den traditionellen Bauernstand und die schöne Kulturlandschaft zu erhalten! \*

**Buchtipp:** Judith Mudrak-Wasem: *Milch ist nicht gleich Milch!*; zu beziehen bei der Autorin oder über Amazon.

Judith Mudrak-Wasem kann direkt kontaktiert werden: [rohmilchjudith@gmail.com](mailto:rohmilchjudith@gmail.com)

## Wo bekomme ich Rohmilch?

Im deutschsprachigen Raum ist der Verkauf von Rohmilch erlaubt, wenn auch mit unterschiedlichen Beschränkungen.

**Deutschland:** Hier werden den Erzeugern und Konsumenten am meisten Steine in den Weg gelegt, bevor sie Rohmilch verkaufen oder konsumieren können. Landwirte dürfen unbehandelte Milch nur direkt aus dem Tank verkaufen. Daher ist es z.B. verboten, einen Rohmilchautomaten im nächstgelegenen Ortszentrum zu führen. Zusätzlich muss der Bauer die Kunden darauf hinweisen, dass sie die Milch vor dem Trinken abkochen sollen, um krankheitserregende Keime abzutöten. Zum Endverbraucher ins Geschäfts- oder Supermarktregal darf Rohmilch nur als 'Vorzugsmilch' gelangen, für die spezielle Anforderungen bei der Milchgewinnung und -behandlung gelten. Vorzugsmilch wird sofort nach dem Melken gefiltert und auf vier Grad Celsius gekühlt. Diese Milch muss höhere hygienische Anforderungen erfüllen als wärmebehandelte Sorten. Sie muss innerhalb von 24 Stunden nach dem Abfüllen verkauft und sollte spätestens 96 Stunden danach verbraucht sein. In 'Stätten der Gemeinschaftsverpflegung' (z.B. Altersheimen, Kantinen) darf sie dennoch nicht ausgeschenkt werden. Aufgrund der strengen Vorschriften gibt es in Deutschland nur wenige Vorzugsmilchbetriebe. Zu bekommen ist das Produkt in Bioläden oder direkt beim Bauern.

Eine Liste von Rohmilch- und Vorzugsmilchvermarktern für Deutschland finden Sie unter: <http://milch-und-mehr.de/erzeugerbetriebe>.

**Österreich:** Hier darf Rohmilch und Rohrahm ausschließlich direkt von Tierhaltern abgegeben werden, und zwar entweder direkt an den Konsumenten oder an Einzelhandelsunternehmen, die wiederum direkt an Endverbraucher verkaufen. An Schulen und Kindergärten darf man Rohmilch gar nicht, in 'Einrichtungen der Gemeinschaftsversorgung' nur unter der Bedingung verwenden, dass sie dort vor dem Verzehr erhitzt wird. Für Rohmilchautomaten sind die Regelungen weniger streng als in Deutschland: Der Automat kann – so weit die Hygieneauflagen erfüllt sind – auch abseits des Bauernhofes betrieben werden. Rohmilch zum unmittelbaren menschlichen Verzehr ist mit dem Hinweis „Rohmilch, vor dem Verzehr abkochen“ zu deklarieren. Man kann Rohmilchprodukte entweder beim Bauern oder in Bioläden erhalten.

**Schweiz:** Der Rohmilch-Verkauf in der Schweiz ist freier als in Deutschland oder Österreich. Folgender Hinweis muss allerdings für die Konsumenten auf der Verpackung, Flasche oder am Milchautomaten sichtbar sein: „Rohmilch ist nicht genussfertig. Vor dem Konsum auf mind. 70 °C erhitzen.“ Wird Rohmilch vorverpackt direkt an Konsumenten abgegeben, so muss sie mechanisch gereinigt werden. Eine besonders lange Tradition und ein nach wie vor hohes Bewusstsein hat die Schweiz beim Rohmilchkäse, der in der Schweiz – ähnlich wie in Frankreich – ein Alltagsprodukt ist.

<sup>6</sup> Artikel über die große Fettlüge finden Sie in den ZS-Ausgaben Nr. 89, 76 und 71.