



Milch den Kälbern!

Der Mensch ist das einzige Lebewesen der Erde, das die Milch einer anderen Spezies trinkt. Zudem ist Milch Säuglingsnahrung: Außer dem Menschen

trinkt kein anderes Lebewesen nach dem Säuglingsalter Milch. Dabei vertragen viele Menschen Milch gar nicht.



Foto: mach - Fotolia.com

Kühe produzieren Milch aus demselben Grund wie Menschenmütter: als Nahrung für ihre Babys.



Foto: Svetlana Fedoseeva - Fotolia.com

Kuhmilch ist den Ernährungsbedürfnissen von Kälbern angepasst, die vier Mägen haben und innerhalb von wenigen Monaten Hunderte von Pfund zunehmen. Doch in der Milchindustrie werden die Kälbchen ihren Müttern einen Tag nach der Geburt weggenommen.

Und die Menschen trinken die artfremde Kuh-Muttermilch und werden krank: Jeder siebte Deutsche leidet an Laktose-Intoleranz - oft ohne es zu wissen. Diese Milchunverträglichkeit ist eine der häufigsten Nahrungsmittelallergien und im Grunde eine natürliche Reaktion des Körpers gegen den unnatürlichen Milchkonsum.

Doch auch für Menschen, die Laktose und Milcheiweiß vertragen, ist Milch keineswegs gesund. Milchprodukte stecken nämlich voller gesättigter Fettsäuren und Cholesterin. Zahlreiche wissenschaftliche Studien weisen einen Zusammenhang von Milchkonsum und Fettleibigkeit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, der Todesursache Nummer 1, nach.

Tun Sie Ihrer Gesundheit und den Tieren etwas Gutes!

Die beste Möglichkeit, gesund zu bleiben und Kühe vor dem Elend der Massentierhaltung zu bewahren, ist, keine Milchprodukte zu kaufen.

Längst gibt es eine riesengroße Palette an gesunden und leckeren Alternativen: Soja-, Hafer-, Dinkel-, Reis-, Nuss-, Mandel- oder Kokosmilch, Soja- und Hafersahne, Soja-Joghurts und Puddingcremes, sogar Eis und »Käse« ohne Kuhmilch. Kochen Sie statt mit Butter und Sahne mit Olivenöl - das ist ganz nebenbei auch gut für den Cholesterinspiegel. Und als schmackhafte Alternative zu Käse gibt es eine Vielzahl leckerer rein pflanzlicher Brotaufstriche.

Foto: mubi - Fotolia.com



»Grausamkeit gegen Tiere kann weder bei wahrer Bildung noch wahrer Gelehrsamkeit bestehen. Sie ist eines der kennzeichnendsten Laster eines niederen und unedlen Volkes.«

Alexander von Humboldt (1769-1859), deutscher Philosoph, Geograf und Naturforscher



Fleisch ade: Gesünder leben und Tiere leben lassen

Wieder Fleischskandal: Gammelfleisch »veredelt«



Ungenießbares K3-Fleisch wurde illegal »veredelt«

Im Coburger Schlachthof wurde über längere Zeit ungenießbares als K3-Fleisch deklariertes Fleisch systematisch vor der Entsorgung abgezweigt und »veredelt«.

Das Gammelfleisch soll unter der Hand sehr billig an eingeweihte Metzgereien und Wirtshäuser verkauft worden sein.

»Der Lebensmittelexperte Prof. Manfred Gareis von der LMU München befürchtet, dass das illegale Veredeln von Gammelfleisch zu Verzehrfleisch verbreitet praktiziert werde«, so *animal-health-online (aho)* am 8.6.2013.

In der Folge wurde der Schlachthof Coburg von den Behörden geschlossen. (*Stadt Coburg*, 3.7.2013 · *Süddeutsche Zeitung*, 11.7.2013)

Kleinkinder: Fleisch ist keine gesunde Quelle für Eisen



Säuglingsernährung mit rotem Fleisch ist aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge nicht nur unnötig, sondern aller Wahrscheinlichkeit nach sehr schädlich.

Besser nicht für Kleinkinder

Dies ergab eine Arbeit von Dr. med. Ulka Agarwal, Direktorin der klinischen Forschung der Ärztekommision *Physicians Committee for Responsible Medicine PCRM*.

Hintergrund: Einige Mediziner hatten rotes Fleisch als frühe Beikost für Säuglinge empfohlen, weil in der Kindheit Eisenmangelanämie auftreten kann. Allerdings kommen Eisenmangelanämien bei Kindern und Erwachsenen, die kein rotes Fleisch verzehren, gar nicht häufiger vor als bei denen, die Fleisch essen.

Dr. med. Ulka Agarwal weist in ihrer wissenschaftlichen Arbeit auf die negativen Auswirkungen durch den Verzehr von Fleisch hin, darunter Krebs, Herzerkrankungen und Typ-2-Diabetes. Sie empfiehlt eine Säuglingsernährung auf pflanzlicher Basis, eisenreiche Lebensmittel wie grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, um die Entwicklung von langfristig gesunden Essgewohnheiten zu fördern.

Quelle: Agarwal U. Rethinking red meat as a prevention strategy for iron deficiency. *Infant Child Adolesc Nutr*. Published ahead of print June 4, 2013.

Studie: Fleisch und Milchprodukte führen zu einem schlechteren Gesundheitszustand im Alter

In einer Verlaufsstudie über 16 Jahre wurde festgestellt, dass Menschen mit einer »westlichen Ernährungsweise« - also einer hohen Aufnahme von rotem und verarbeitetem Fleisch und Milchprodukten - eher einen vorzeitigen Tod erlitten und eher an verschiedenen chronischen Krankheiten wie Herzerkrankungen, Schlaganfall, Krebs und psychischen Störungen litten als Menschen, die solche Ernährungsgewohnheiten vermieden.

Die Forscher analysierten Daten von 5.350 Teilnehmern aus der Whitehall-II-Studie in London und bewerteten die Ernährungsmuster mit Hilfe des »Alternative Healthy Eating Index« (AHEI), um das Krankheitsrisiko zu beurteilen. Menschen mit besseren AHEI-Werten waren insgesamt im Alter bei besserer Gesundheit.

Quelle: Akbaraly T. et al.: Does overall diet in midlife predict future aging in phenotypes? A cohort study. *Am J Med*. 2013; 126:411-419.



Der Tod liebt Fleisch

Studie: Eier erhöhen Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes

Wer viele Eier isst, hat ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung einer Herz-Kreislauferkrankung und für Diabetes.

Dies weist eine Meta-Analyse von 14 Studien nach, die im Fachmagazin *Atherosclerosis* veröffentlicht wurde. Für diejenigen, die bereits an Diabetes erkrankt waren und die meisten Eier aßen, stieg das Herzerkrankungsrisiko um 83 %. Quelle: Li Y, Zhou C, Zhou X, Li L. Egg consumption and risk of cardiovascular diseases and diabetes: A meta-analysis. *Atherosclerosis*. Published ahead of print April 17, 2013.



Wer die Eier weglässt, tut sich und den Hühnern etwas Gutes

Bild: Freiheit für Tiere

Bild: Sven Weber · Fotolia

Bild: drx · Fotolia.com

Bild: PETA



Fleisch ade: Gesünder leben und Tiere leben lassen

US-Studie: Gemüse-Esser leben länger als Fleisch-Esser



Vegetarier leben länger als Fleischesser und leiden seltener an Herzerkrankungen. Dies ist das Ergebnis einer Studie der *Loma Linda University* in Kalifornien mit 73.308 Teilnehmern.

Von den Studienteilnehmern, die über sechs Jahre begleitet wurden, waren 5.548 Veganer, 21.177 Ovo-Lacto-Vegetarier, 7.194 Pesco-Vegetarier, 4.031 Personen mit seltenem Fleischkonsum und 35.358 Studienteilnehmer, die regelmäßig Fleisch aßen.

Die Resultate bestätigten die gesundheitlichen Vorteile der vegetarischen Ernährung gegenüber der nicht-vegetarischen: Bei den Vegetariern gab es ganze zwölf Prozent weniger Todesfälle als bei den Nicht-Vegetariern. Auch von Herzkrankheiten waren die Gemüse-Esser seltener betroffen (minus 19 Prozent), ebenso wie von Diabetes und Nierenversagen.

»Die Leute sollten diese Ergebnisse berücksichtigen, wenn sie Entscheidungen zur Ernährung treffen«, so Dr. Michael Orlich, leitender Autor der Studie.

Quelle: *Vegetarian Dietary Patterns and Mortality in Adventist Health Study 2*
In: *JAMA Internal Medicine*, 3.6.2013

Einfluss der Ernährung auf Altern und Faltenbildung der Haut



Studien zufolge hat die Ernährung Einfluss auf das Altern und die Faltenbildung der Haut.

Dr. Michael Greger wertete Studien aus, welche Ernährung das Altern und die Faltenbildung der Haut beschleunigt und welche Kost dem Altern und der Faltenbildung entgegenwirkt:

- Eine hohe Aufnahme von Gemüse, Hülsenfrüchten (Bohnen, Erbsen, Linsen, Soja) und Olivenöl schützt gegen Faltenbildung.
- Eine hohe Aufnahme von Fleisch, Milchprodukten und Butter verstärkt die Faltenbildung.
- Pflaumen, Äpfel und Tee scheinen besonders gut gegen Falten zu wirken.

Quelle: Dr. Greger stellt die Ergebnisse anhand der Studien in einem Video vor: <http://nutritionfacts.org/video/beauty-is-more-than-skin-deep/>

Studie: Mediterrane Ernährung schützt vor Herzinfarkt

Viel Gemüse und Obst statt Fleisch: Einer Studie zufolge senkt eine länger eingehaltene mediterrane Ernährung das Risiko bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen um rund 30 Prozent.



Spanische Wissenschaftler beobachteten in einer großangelegten Studie über einen Zeitraum von fast 5 Jahren 7.447 Testpersonen zwischen 55 und 80 Jahren, die noch keine diagnostizierbare Herz-Kreislauf-Erkrankung aufwiesen, aber als Hochrisiko-Personen galten.

Während eine Gruppe normal weiter aß, wurden die anderen Teilnehmer auf mediterrane Ernährung umgestellt: viel Gemüse, viel Obst, viel natives kalt gepresstes Olivenöl oder Nüsse, weitgehender Verzicht auf Milch, Milchprodukte und rotes Fleisch.

Das Ergebnis: Bei den Teilnehmern mit mediterraner Ernährung kam es zu 30 Prozent weniger Herzinfarkten, Schlaganfällen oder Tod durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Quelle: *Ramon Estruch et al.: Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet*. In: *New England Journal of Medicine*, 4.4.2013

Studie: Obst, Gemüse und Vollkorn vermindern Asthma-Risiko

Falsche Ernährung erhöht das Asthma-Risiko: Einer aktuellen Studie zufolge nehmen Patienten mit starkem Asthma mehr tierisches Fett und weniger Ballaststoffe zu sich als gesunde Menschen.

Die Art der Ernährung kann das Asthmarisiko und den Schweregrad der Erkrankung beeinflussen. Diesen Zusammenhang wiesen australische Wissenschaftler vom *Hunter Medical Research Institute* in Newcastle nach. Für 137 in der Studie untersuchten Asthmatiker galt: Je höher der Fettkonsum und je geringer die Ballaststoffaufnahme, desto schlechter die Lungenfunktion und desto stärker die Anzeichen einer Entzündung.

Die Ballaststoffe und Antioxidanzien in Obst, Gemüse und Vollkorngetreide könnten vor krankhaften Entzündungsreaktionen in den Lungen schützen, so die Forscher im Fachmagazin *Respirology*.

Die Ergebnisse stehen im Einklang mit früheren Studien, nach denen ein hoher Fast-Food-Konsum mit einer größeren Wahrscheinlichkeit für eine Asthmaerkrankung verbunden ist.

Quelle: *Bronwyn S. Berthon et al: Investigation of the association between dietary intake, disease severity and airway inflammation in asthma*. *Respirology*, Volume 18, Issue 3, pages 447-454, April 2013