

# Gibt Milch tatsächlich starke Knochen!

**Warum das Bild der Karate-Kuh die grösste Fehlinformation ist und warum die Milch, die wir heute produzieren genau das Gegenteil bewirkt.**

*von Heinz Knieriemen*

**Ein lesenswerter Beitrag erschienen in der Zeitschrift "Natürlich", Ausgabe 10/2000**

**N**un schlägt sie also wieder zu – die Karate-Kuh und zertrümmert unter dem Motto: "Milch gibt starke Knochen" mit einem gezielten Tritt aufgeschichtete Steinplatten. Dieser Rambo-Auftritt in Zeitungen, Zeitschriften und elektronischen Medien war dem Berner Gesundheitsdirektor Samuel Behnd ein Dorn im Auge. Er verbot die von der Organisation der Schweizer Milchproduzenten (SMP) lancierte Werbekampagne - ein Entscheid, den nun das Verwaltungsgericht Bern wieder aufgehoben hat.

Die Berner Gesundheitsdirektion hatte bei ihrem Entscheid nicht die Aussage der Milch-Lobbyisten in Frage gestellt, wonach Milch und Milchprodukte starke Knochen geben und damit den geeigneten Weg zur Verhinderung von Osteoporose darstellen. Geahndet wurden viel mehr Verstösse gegen die Lebensmittelverordnung, die es verbietet, dass Grundnahrungsmitteln krankheitsvorbeugende oder gar heilende Wirkung zugeschrieben werden. Die Argumentation der SMP vor Verwaltungsgericht ist nachvollziehbar: Es besteht heute die paradoxe und unbefriedigende Situation, dass Hinweise auf gesundheitlich positive Eigenschaften bei Grundnahrungsmitteln verboten sind, bei Speziallebensmitteln wie Functional Food dagegen erlaubt sind. In der Pra-



*Vollmundig behauptet die Werbung, dass Milch die Knochen stärke. Dies wurde in der Zwischenzeit unterbunden. Doch nach wie vor verbreiten selbsternannte Ernährungsexperten dieses Märchen.*

xis bedeutet das: Wenn ich Milch mit Kalzium, Magnesium oder Vitaminen anreichere und diese milchähnliche weisse Flüssigkeit dann Fast- oder Junk-Food-Produkten zusetze, darf ich von Gesundheit oder gesunder Zwischenmahlzeit für Spitzensportler reden, bei unverarbeiteter Milch ist das dagegen verboten.

## **Milchseen und Käseberge**

Doch ist Milch wirklich die süsse Manna, jener Zaubertrank, der Kinder gesund und munter macht und Erwachsenen die Knochen stärkt und Osteoporose vorbeugt? Wäre das der Fall, müssten zunächst 2 Fragen beantwortet werden: Warum steigen in allen Industriegesellschaften die Milchallergien sprunghaft an - und warum ist ausgerechnet dort, wo wir in Milchseen baden und vor Käsebergen kaum noch den Horizont sehen, die Osteoporose eine grassierende Volkskrankheit? Wir haben im "Natürlich" 2-1995 unter dem Titel "Eiweissverzehr, Kalzium und Osteoporose" und dem Untertitel "Wie Vermarktungsstrategien für Milch und Käse zu einem Dilemma für Kranke werden" ausführlich zu dem Thema Stellung genommen. Daher möchte ich mich hier auf einige Bemerkungen beschränken.



**Heinz Knieriemen** zählt zu den profiliertesten Kennern des Gesundheitssystems. Er war lange Zeit Mitglied der Chefredaktion der monatlich erscheinenden Zeitschrift "Natürlich". Er hat verschiedene Bücher zu ganzheitlichen Themen verfasst. Seine neuste Publikation "Stevia - Rezepte aus der Naturküche gesüsst mit reinem Stevia", trifft den Zeitgeist der präventiven Gesundheitsvorsorge.

Dieser Beitrag wurde zum Kopieren und zur freien Verteilung aufgearbeitet von Wendelin Niederberger, Ausbildungsleiter der Feng Shui Schule Schweiz (FSS)  
<http://www.feng-shui-schule.ch>

Osteoporose entsteht durch eine Vernetzung unterschiedlicher Ursachen, von denen die proteinlastige Fehlernährung die wichtigste ist. Wir haben heute einen durchschnittlichen Eiweissverbrauch wie einst ein Senn auf der Alp oder eine schwer arbeitende Bauersfrau, gepaart sehr häufig mit zu wenig Bewegung. Die Folgen werden beklagt und sollen mit noch höherem Eiweissverzehr beseitigt werden. Risikoerhöhend wirken weiter Genussmittel wie Tabak, Alkohol, Coffein und Cola-Getränke (Orthophosphorsäure). Durch eine Ernährung mit grossen Eiweissüberschüssen gerät der Stoffwechsel ins saure Milieu, in die latente Acidose, was auch dem Knochenaufbau schadet. Neben Bewegungsmangel, Mangel an Sonnenlicht wirkt sich also vor allem die unausgewogene eiweissüberschüssige Nahrung negativ aus: in seinem Bemühen, das richtige Kalzium-Phosphor-Verhältnis im Blut herzustellen, entzieht der Körper den Knochen Kalzium und setzt es im Blut frei. Das Kalzium muss diese Neutralisationsaufgaben übernehmen, da ein erhöhter Säurepegel im Blut Lebensgefahr bedeutet. Das Skelett ist das grosse Kalziumreservoir und unterliegt einem dauernden Aufbau und Abbau. Dabei hat immer das Gleichgewicht des Kalziumspiegels im Blut den Vorrang. Bei Fehlernährung mit einer Überbetonung der bekannten Säurebildner kommt es durch den verstärkten Kalziumumbau zu Skelettveränderungen. Der eintretende Schwund des Knochengewebes bei Osteoporose ist ein schleicher Vorgang, der sich über eine lange Zeit hinzieht.

Auf welch schwankenden Boden viele Ernährungsempfehlungen stehen, zeigt der scheinbar einleuchtende Rat, bei Knochenschwund viel Milch zu trinken. Ihr hoher Kalziumgehalt würde

der Entkalkung vorbeugen. Wäre dies eine korrekte Logik, müsste man bei Arterienverkalkung (Arteriosklerose), einer anderen Volkskrankheit, logischerweise den Milchkonsum einschränken. Ob Osteoporose oder Arteriosklerose auftritt, hängt jedoch nicht ursächlich damit zusammen, ob wir brav unsere Milch trinken oder sie strickt meiden und schon gar nicht davon, ob wir auch noch Tabletten schlucken.

Die Knochensubstanz besteht zu 85% aus Kalziumphosphat, dem bewährten Bau- und Werkstoff Gips, und zu 19% aus Kalziumkarbonat, der Kreide. Beide sind als E 516 und E 170 übrigens als Lebensmittelzusatzstoffe zugelassen. Wenn also eine Medikamentierung mit Kalkpräparaten nützen soll, warum nicht gleich Gips oder wegen der Karbonat- statt Phosphatbindung besser Kreide essen. Vielleicht bekommen Sie wie der Wolf im Grimmschen Märchen dann eine sanfte, weiche Stimme - gegen die Osteoporose tun Sie sicher nichts!

### **Der Sonne ins Antlitz schauen**

*Ein wichtiger und selten genannter Faktor, der dem Entstehen der Osteoporose Vorschub leistet, ist die heute weit verbreitete Angst vor der Sonne. Normalerweise entstehen in der Haut bei genügender Ultraviolettstrahlung aus Cholesterin ausreichenden Mengen Vitamin D<sub>3</sub> das von Leber und Nieren in das im Stoffwechsel wirksame Vitamin D Hormon umgewandelt wird. Die Versorgung mit Vitamin D ist also neben einer vernünftigen Ernährung auch eine Frage des Lichts. Mangel an Vitamin D führt zu einer verminderten Kalkresorption aus dem Darm, was mit einem Absinken des Blut-PH-Wertes verbunden ist. Als Reaktion löst ein Hormon der Nebenschilddrüse eine vermehrte Mobilisation von Kalzium aus den Knochen aus. Der lebenswichtige Ausgleich geht also zu Lasten des Skeletts.*