



# Warum sind so viele sauer auf die Milch?

## Die einen halten Milch für gesund, die anderen sehen in ihr eine ernsthafte Gefahr. BILD hat nachgefragt

Von JANA QUOOS

**Helena Ahonen (36. Foto r.)** sitzt in einem Café in Prenzlauer Berg in Berlin. Vor

der Ernährungsbereiterin steht ein Karfee – ohne Milch! Denn Milch ist für sie das „größte Übel“. Sie steckt voller Stoffe, die nicht für uns bestimmt sind.

Und es gibt viele, die genau so denken. Früher galt Milch als gesunder Starkmacher, heute macht sie uns angeblich alle krank. In Cafés gibt es Soja-, Reis- oder Hafermilch für den Cappuccino. Aber warum? „Kuhmilch raubt uns nicht nur Energie, sondern sie ist richtig gefährlich“, sagt Helena Ahonen, „denn sie enthält Östrogene und das Wachstumshormon IGF1“. Die Ernährungsexpertin ist sicher: „Das vergrößert bei Männern die Prostata und lässt ihnen Brüste wachsen. Viele Frauen haben durch die Hormone stärkere Schmerzen während der Periode.“

Ihre Lösung: Warmhinweise auf Tetrapaks und Milchtaschen, wie bei den Zigaretten. „Das wäre ein erster richtiger Schritt.“

**H-Milch ist besser als Frischmilch**

Mehr als 53 Liter Milch, 24 Kilo Käse, sechs Kilo Butter und sechs Liter Sahne trinkt und isst

jeder Deutsche pro Jahr. Die Generationen vor uns nahmen gerade mal sechs Kilo pro Jahr zu sich – von allem zusammen. Ist das jetzt schädlich für uns? Oder gut?

„Es ist zu viel“, sagt Bodo Melnik, Hautarzt und Professor der Universität Osnabrück. „Milch ist kein Erfrischungsgetränk. Pasteurisierte Milch überträgt wie ein Virusinfekt genetisches Material (sog. Mikro-RNS), das für Kübler und nicht für Menschen bestimmt ist. Die Folgen sind ein beschleunigtes Wachstum und vor allem Übergewicht.“

Melink weiter: „80 Prozent der deutschen Teenager leiden an Akne. Auf der Insel Kitawa in Papua-Neuguinea, wo kein Getreide gegessen und keine Milch getrunken wird, gibt es Akne gar nicht.“ Seine These: Trinken die Kinder viel Milch, wird das Pubertätshormon IGF1 übermäßig gebildet: zu viel für Körper und Haut!

Er empfiehlt weniger Milch, vor allem: H-Milch statt Frischmilch! Denn durch das sehr starke Erhitzen werden die genetischen Teilchen zerstört, die in pasteurisierter Frischmilch erhalten bleiben. Auch für fermentierte Produkte (z. B. Joghurt). Käse gilt Entwarnung: Darin sei die genetische Software der Kühe nicht mehr enthalten.

**Milch ist die wichtigste Quelle für Jod**

Einer, der das schlechte Gerede über die Milch nicht mehr hören kann, ist Professor Bernhard Watzl. Der Institutleiter im Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel hat wissen-

schafftliche Milchstudien aus aller Welt ausgewertet. Er sagt: „Der Mensch nutzt seit mehr als 8000 Jahren Kuhmilch. Es verschafft uns wirklich einen großen gesundheitlichen Vorteil, wenn wir Milch trinken.“ Milch enthält Kalzium, sei ein großer Eiweißlieferant, in ihr stecken B-Vitamine und Zink. „Außerdem ist sie unsere derzeit wichtigste Quelle für Jod.“

Dass Männern von Milch Brüste wachsen, hält er für den größten Quatsch. „Das entbehrt jeglicher wissenschaftlicher Daten!“ Aber er räumt ein, dass es eine Frage der Menge ist. Vor allem Männer sollten nicht zu viel Milch trinken. Ab 1,2 Liter am Tag, das sei erwiesen („Und nur das!“), steige das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken.



**MILCHBÄUERIN KIRSTEN WOSNITZKA**

Wosnitzka bei der Arbeit. Die Kühe kommen nur zum Melken in den Stall



**Kirsten Wosnitzka (54) und Gerd Albertsen (55) sind seit den 90er Jahren Milchbauern für Jod.**

Auf einer Weide bei Löwenstedt in Nordfriesland arast eine Herde Kühe. Die schwarz-weißen Holsteiner sind groß und schwer (bis zu 650 Kilo) und sehen gemütlich aus. Aber es sind Hochleistungstiere! Jede gibt bis zu 40 Liter

**Kirsten Wosnitzka (54) und Gerd Albertsen (55) sind seit den 90er Jahren Milchbauern für Jod.**

Milch am Tag. Insgesamt etwa 10 000 Liter pro Jahr – und damit 2000 mehr als der Durchschnitt. Bei einigen Tieren spannt die Haut an den Hüftknochen, weil das schwere, gefüllte Euter sie nach unten zieht. Trotzdem geht es den Tieren hier gut. „Sie sind von April bis Oktober Tag und Nacht auf der Weide“, sagt Kirsten Wosnitzka (54). Zusammen mit ihrem Mann Gerd (55) hält sie 120 Kühe auf ihrem Hof Sophiental. Nur zum Melken (morgens um kurz nach fünf und nachmittags um 16 Uhr) holt die Bäuerin ihre Herde in den Stall!

Kirsten Wosnitzka: „Das Tierwohl ist uns wichtig, auch wenn wir konventionell arbeiten und keine Bio-Milch produzieren.“ Konventionell, das heißt: Kirsten und ihr Mann dürfen Kraftfutter zukaufen (z. B. Sojaschrot und Getreide), sie dürfen die Weiden mit Kunstdünger versorgen, Pflanzenschutzmittel verwenden.

Nur **15%** der erzeugten Milch werden zu **Trinkmilch** verarbeitet. **Butter** macht rund **18%** aus. Der weit größte Teil der Milch wird für **Käseprodukte** verwendet.

In Deutschland leben rund **4,2 Millionen Milchkuhe**. Sie produzieren knapp 83 Mio. Tonnen Milch pro Jahr – davon 800 000 Tonnen Bio-Milch.

Weltweit kann nur eine Minderheit der Weltbevölkerung Milch verdauen. Je nach Schätzung produzieren rund **70 BIS 90 PROZENT DER MENSCHEN** nicht genug von dem **ENZYM LACTASE**, mit dem der Körper den Milchzucker verdaut.

## Wir brauchen 40 Cent pro Liter, um den Hof zu erhalten

Das heißt aber auch: Es gibt weniger Geld für die Milch. Ein Biobauer bekommt für jeden Liter 10 Cent mehr als der konventionelle Bauer. Gerade haben die Behörden mal wieder Post bekommen: Wegen „schlechter Marktlage“ senkt die Molkerei den Milchpreis auf 30 Cent pro Liter. Das sind 10 Cent weniger als noch im Oktober. „Aber wir brauchen 40 Cent, um den Hof zu erhalten.“ Investitionen (z. B. eine neue Melkmaschine), seien mit weniger nur schwer möglich.

„Tierwohl kostet“, sagt Kirsten Wosnitzka, „und das ist dann das nächste Problem. Große Herden schicken man nicht mehr auf die Weide. Es ist ein Riesenaufwand, mehr als 100 Kühe ständig rein- und rauszulassen. Regnet es, he die Weidelflächen.“ In Deutschland sieht man immer weniger Kühe draußen grasen. Die Herden werden größer, verschwinden in den Ställen. Was sich die Bauern wünschen? „Ein Frühwarnsystem mit Anpassung der Milchmenge in Europa. Dafür brauchen wir die Hilfe der Politik.“ Drohe eine Milchschwemme, könnten die Bauern noch rechtzeitig eingreifen.



Heute ist der „Internationale Tag der Milch“