MARIA ROLLINGER

MILCH BESSER NICHT

JOU

MARIA ROLLINGER

Milch besser nicht

Ein kritisches Lesebuch

常州大学山书馆
藏书章

JOU-VERLAG ERFURT

Hinweis

Dieses Buch soll dazu beitragen, sich mit Ernährungsfragen kritisch auseinander zu setzen. Es ist nicht als Ersatz für ärztlichen Rat und Hilfe gedacht, die immer eingeholt werden müssen, sofern Sie das Gefühl haben nicht gesund zu sein. Für eventuelle Schäden aus einer Selbstbehandlung aufgrund der vorliegenden Informationen übernehmen Verlag und Autorin keine Verantwortung.

Der Verlag macht darauf aufmerksam, dass die genannten Firmen- und Markenzeichen sowie Produktbezeichnungen in der Regel marken-, patent- oder warenzeichenrechtlichem Schutz unterliegen.

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

1. Auflage 2004
2. aktualisierte und überarbeitete Auflage 2007
3. unveränderte Auflage 2010
4. unveränderte Auflage 2011
5. unveränderte Auflage 2013
Copyright © 2013 JOU-Verlag · Johannes Ulbrich · Trier

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk inklusive der Abbildungen und Tabellen darf – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

Bestellungen an: bestellung@milchbessernicht.de
Anregungen und Kommentare an: info@milchbessernicht.de
Besuchen Sie: www.milchbessernicht.de und www.milchlos.de

Lektorat:	Heike Stange, Berlin
	Anna Mawista, Weimar
Herstellung:	Johannes Ulbrich, Trier
Druck:	Druckerei Möbius, Artern

Printed in Germany
ISBN 978-3-940236-00-5

Milch besser nicht

JOU-VERLAG

Dieses Buch handelt von einem uns selbstverständlich und lieb gewordenen Nahrungsmittel, von der Milch. Unser Verhältnis zur Milch ist kaum reflektiert und heute fast ausschließlich vom massenhaften Konsum der sehr vielfältigen Milchprodukte und von der Werbung bestimmt. Daraus resultiert ein gängiges Motto: Milch ist gut und gesund. Ein bisschen schimmert dabei der Mythos durch, der daher rührt, dass wir Milch als mütterliche Urnahrung für Mensch und Tier kennen. Die unbestreitbare Tatsache, dass Milch ausschließliches und einziges natürliches Lebensmittel für den jeweiligen Nachwuchs ist, führt offenbar zur kritiklosen Akzeptanz eines heute üppigen Konsums von Milchprodukten auch im Leben von Erwachsenen. Und darin unterscheiden wir uns von allen anderen Säugetieren. Denn diese nehmen nach der Saugperiode als Heranwachsende und Erwachsene keine Milch mehr zu sich. Ihr Gesundheitszustand ist im Allgemeinen unter natürlichen Bedingungen hervorragend. Im Gegensatz dazu nehmen wir Menschen – vor allem in den westlichen Ländern – noch bis ins hohe Alter täglich Milchprodukte zu uns, jedoch keine der eigenen Spezies, sondern aus fremder Milch, überwiegend aus Kuhmilch.
Wie wir uns die Körper unserer Haustiere als Nahrungsquelle aneignen, so verfahren wir auch mit den Fruchtbarkeitserzeugnissen der weiblichen lebenden Tiere, mit Milch und Eiern. Nicht nur der mythische Aspekt von beiden als Urnahrung kommt in der industriellen Milch- und Eiproduktion zum Tragen, sondern auch die menschliche Dominanz über das Tier, das uns ganz selbstverständlich zusätzlich zu seinem Leben die Produkte seiner Fruchtbarkeit abtreten muss. Diese beiden Aspekte lassen kaum Zweifel darüber zu, ob es gut ist, dass sich der Mensch im heute üblichen Maß tierische Körperflüssigkeiten einverleibt.

Maria Rollinger, Jahrgang 1954, Juristin, hat seit langem zum Thema Milch und Ernährung recherchiert und war beruflich mit Milch befasst. Ihre Kenntnisse von Lebensumständen in Ländern außerhalb der westlichen Kultur und über prähistorische Forschungen trugen dazu bei die Problematik unseres Milchkonsums zu erkennen.

Ulrike Martin-Plonka, ist Initiatorin und Leiterin der Selbsthilfegruppe „Laktoseintoleranz und Nahrungsmittelallergien“ in Fürth und begleitete die Recherche zu diesem Buch.

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

„Milch ist unnütz für Milzkranke und Leberkranke, für mit Schwindel Behaftete, mit Epilepsie Behaftete, für Nervenleiden, Fieber und Kopfschmerzen. Wenn nicht jemand um der Reinigung willen das trinkt, was man das Spaltbare [Molke] nennt.
Der ständige Gebrauch derselben schädigt die Zähne und macht das Zahnfleisch welk und schlaff und setzt die Zähne selbst der Fäulnis und Korrosion aus, vor allem die dickere Milch."

Galen von Pergamon*, 2. Jahrhundert n. Chr.

Inhaltsverzeichnis

Hinweis 6

Vorwort 15

Einleitung 17
Das schöne weite Land, in dem Milch und Honig fließen 17
Sprachgebrauch 20

1 **Historie** 23
Milch, das historisch neue Nahrungsmittel 23
Niedriger Milchertrag und die ersten Milchprodukte 26
Urgeschichte der Milch 29
Römer und Griechen 33
Germanen und Skythen 35
Geschichte, die noch nicht geschrieben ist 36
Ziegen- und Schafsmilch 43
Die weitere Entwicklung in Deutschland 44

2 **Von der Subsistenz zu industrieller Produktion (1870-1970)** 49
Produktionssteigerungen 49
Der Milchhandel und die Trinkmilch kommen auf 49
Milch – eine Speisenbeilage 51
Milchhändlerinnen und Absatzgenossenschaften 53
Die Butterrevolution und das Aufkommen von Molkereien 54
Die Margarine wird erfunden 55
Institutionalisierung der Milchwirtschaft 56
Milch – auch für Arbeiter und Arme 57
Milchverfälschung 58
Seuchen und die Einführung der Pasteurisierung 59
Vom Negativ- zum Positivimage 64
Vom ersten Milchgesetz zum Industrieprodukt 65
Leistungssteigerungen bei den Erzeugern 71
Ohne Haltbarkeit keine Milchindustrie 73
Die Homogenisierung kommt auf 74
Noch längere Haltbarkeit mit H-Milch 75
Keimarmut als Grundvoraussetzung 76
Die industrielle Massenproduktion kann beginnen 76

3 Folgen industrieller Milchproduktion und Milchverarbeitung 79
Überproduktion 79
Die kleinen Erzeuger werden zum Aufgeben veranlasst 80
Der Milchertrag pro Kuh steigt immer weiter an 80
Mastitis, Berufskrankheit unserer Hochleistungskühe 85
Milch ist nicht mehr die Alte, sie hat sich gravierend verändert 86
Rückstände und Schadstoffbelastung 91
Das Leiden der Tiere 91

4 Milchproduktekonsum vorgestern, gestern und heute 103
Ein historischer Doktorschmaus und die Doktorandenfete 2000 103
Die Zahlen 105
Von 1800 bis zum Zweiten Weltkrieg 106
Die Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg 109
140 Jahre 112
Internationale Statistik 113

5 Milch, Zivilisationskrankheiten und die Unverträglichkeit von Grundnahrungsmitteln 115
Krankheit und Umwelt – wissenschaftlicher Streit ohne Ende 115
Westlicher Lebensstil? 116
Milch – Diabetes – Multiple Sklerose 118
Epidemiologische Betrachtungen 120
Unverträglichkeiten von Grundnahrungsmitteln 130

6 Laktase 135
Kleines Enzym mit großer Wirkung 135
Laktasebildungsfähigkeit 136
Laktasemangel 138
Problematischer Milch- und Milchprodukteverzehr 140
Die Laktase-Lichtthese 154

7 Milch, Kalzium und die Widersprüche 157
Widersprüche und Denkverbote 157
Was spricht gegen Kalzium aus Milchprodukten? 159
Kalzium – ein problematischer Schlankmacher 163
Gesundheit ohne Milchkalzium ist weltweit möglich 164

8 Milchinhaltsstoffe und ihre Problematik 167
Hauptbestandteile 167
Milchzucker/Laktose 167

Galaktose, Linsentrübung und Unfruchtbarkeit 169
Cholesterin 174
Milcheiweiß 176
Vitamine 180
Mineralstoffe und Säuren 180
Hormone 189
Klonmilch 191

9 Die Milch, das Gentech-Wachstumshormon rBST und IGF I 193
Der Hintergrund 193
Der Streit um die Rattenstudie 195
Das Problem mit rBST 200
Der Wachstumsfaktor IGF I 202
Fragen und Argumente 203
Was hat das mit uns zu tun? 205
Anti-Aging, Doping und Milch 208
Weiter so im Multimillionen-Dollar-Geschäft? 209

10 Pasteurisierung, Paratuberkulose, Kaltpasteurisierung, Kühlung und was sie bewirken 211
Pasteurisierung 211
Pasteurisierung, die sanfte Art der Konservierung 212
Veränderung von Milchinhaltsstoffen 213
Überlebende Krankheitserreger 216
Alternative Verfahren – Kaltpasteurisierung 218
Kühlung 219

11 Homogenisierung, XO-Faktor, Allergien und Darmschäden 221
Verkleinerung der Fettkügelchen 221
Gesundheitliche Aspekte 223
Wie wird Nahrung vom Körper aufgenommen? 226
Der XO-Faktor 230
Werden Allergien und Darmschäden ernst genommen? 234

12 Milch – frisch, laktosefrei, Milchpulver und Salmonellen 237
Milch 237
Natürliche Milch? 238
Die Zwischenzeit – vom Gemelk zur Milchtüte 240
Haltbare alte Milch wird frische Milch 243
Laktosefreie Milch 245

H-Milch 245
Milchpulver und Salmonellen 246

13 Butter, Margarine, Sahne und Eiskrem 249
Geschichtliches zur Butter 249
Butter heute 251
Linol- und Linolensäuren 253
Margarine 255
Rahm, Sahneprodukte 255
Speiseeis 255

14 Sauermilchprodukte und Alaktasie 257
Sauermilch und ihr Image 257
Fermentation der Milch 258
Joghurt 258
Joghurt mild 263
Kefir 264
Traditionelle Sauermilchprodukte weltweit 265
Alaktasier und Sauermilch 266
Milchsäure 272
Sauermilch und Histamin, Methionin und Benzoesäure 273

15 Quark, Milcheiweiße und neue Bearbeitungsverfahren 275
Quark 275
Quark und Eiweißstandardisierung 275
Haltbarkeit durch Konservierung 278
Rohstoffreservoir durch modernste Technik 278
Milcheiweiße und ihre Verwendung 280
Milcheiweiß und was man darunter verstehen kann 281
Deklaration von Milcheiweiß und Milchzucker 281

16 Käse und Unverträglichkeiten 283
Allgemeines zu Käse 283
Sauermilchkäse 283
Labkäse 284
Lab-Käseherstellung 285
Maschinelle Käseherstellung 287
Moderne Käsereifung und die Zeit 289
Schmelzkäse 291
Fett in Tr. 50 % 292

Käse, Alaktasie und Unverträglichkeiten 293

17 Molke und Laktose – ungeliebter Abfall 297
Ungeliebter Abfall 297
Industrielle und wissenschaftliche Aufbereitung 298
Die Römer – Vorbild in der Abfallverwertung? 301
Gesundheitskost, Fitness, Molkenabfall und Solidarität 302

18 Was hindert uns? 305
Der Geschmack 305
Irrtümer 306
Der Mythos 307
Die Aufhebung der Tabus 308
Verdrängung in Zeiten von BSE 310
Ideologie und Interessen 312
Milch? Besser nicht! 316

Anhang 318
Literaturverzeichnis 318
Internetadressen 329
Abkürzungsverzeichnis 333
Maßeinheiten 334
Glossar 335
Stichwortverzeichnis 345

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

MARIA ROLLINGER

MILCH BESSER NICHT

JOU

Wer wissen möchte, was es mit Milchhexen und der viel zitierten Milchmädchenrechnung auf sich hat, seit wann wir massenhaft Milchprodukte konsumieren, wie lange eine ‚Turbohochleistungskuh' durchschnittlich lebt, was es mit Klonkühen auf sich hat, und was Wissenschaftler im Auftrag der Europäischen Union zur heutigen Haltung von Kühen sagen, warum Milch nicht mehr sauer wird, sondern verdirbt, was unseren Joghurt vom traditionellen Joghurt unterscheidet, wer auf dieser Erde laktoseintolerant ist und warum, welche Krankheiten mit Milchprodukten in Zusammenhang gebracht werden und schließlich warum wir trotz hohen Milchkonsums unter Kalziummangel leiden, der findet hier Antworten oder die Quellen für weiteres Studium.

„Ein Lebensmittelkrimi, spannend vom Anfang bis zum Ende", so die Reaktionen auf das Buch.

ISBN 978-3-940236-00-5

JOU-Verlag

Milch besser nicht

JOU-VERLAG

Dieses Buch handelt von einem uns selbstverständlich und lieb gewordenen Nahrungsmittel, von der Milch. Unser Verhältnis zur Milch ist kaum reflektiert und heute fast ausschließlich vom massenhaften Konsum der sehr vielfältigen Milchprodukte und von der Werbung bestimmt. Daraus resultiert ein gängiges Motto: Milch ist gut und gesund. Ein bisschen schimmert dabei der Mythos durch, der daher rührt, dass wir Milch als mütterliche Urnahrung für Mensch und Tier kennen. Die unbestreitbare Tatsache, dass Milch ausschließliches und einziges natürliches Lebensmittel für den jeweiligen Nachwuchs ist, führt offenbar zur kritiklosen Akzeptanz eines heute üppigen Konsums von Milchprodukten auch im Leben von Erwachsenen. Und darin unterscheiden wir uns von allen anderen Säugetieren. Denn diese nehmen nach der Saugperiode als Heranwachsende und Erwachsene keine Milch mehr zu sich. Ihr Gesundheitszustand ist im Allgemeinen unter natürlichen Bedingungen hervorragend. Im Gegensatz dazu nehmen wir Menschen – vor allem in den westlichen Ländern – noch bis ins hohe Alter täglich Milchprodukte zu uns, jedoch keine der eigenen Spezies, sondern aus fremder Milch, überwiegend aus Kuhmilch.
Wie wir uns die Körper unserer Haustiere als Nahrungsquelle aneignen, so verfahren wir auch mit den Fruchtbarkeitserzeugnissen der weiblichen lebenden Tiere, mit Milch und Eiern. Nicht nur der mythische Aspekt von beiden als Urnahrung kommt in der industriellen Milch- und Eiproduktion zum Tragen, sondern auch die menschliche Dominanz über das Tier, das uns ganz selbstverständlich zusätzlich zu seinem Leben die Produkte seiner Fruchtbarkeit abtreten muss. Diese beiden Aspekte lassen kaum Zweifel darüber zu, ob es gut ist, dass sich der Mensch im heute üblichen Maß tierische Körperflüssigkeiten einverleibt.

Maria Rollinger, Jahrgang 1954, Juristin, hat seit langem zum Thema Milch und Ernährung recherchiert und war beruflich mit Milch befasst. Ihre Kenntnisse von Lebensumständen in Ländern außerhalb der westlichen Kultur und über prähistorische Forschungen trugen dazu bei die Problematik unseres Milchkonsums zu erkennen.

Ulrike Martin-Plonka, ist Initiatorin und Leiterin der Selbsthilfegruppe „Laktoseintoleranz und Nahrungsmittelallergien“ in Fürth und begleitete die Recherche zu diesem Buch.

MARIA ROLLINGER

Milch besser nicht

Ein kritisches Lesebuch

JOU-VERLAG ERFURT

Hinweis

Dieses Buch soll dazu beitragen, sich mit Ernährungsfragen kritisch auseinander zu setzen. Es ist nicht als Ersatz für ärztlichen Rat und Hilfe gedacht, die immer eingeholt werden müssen, sofern Sie das Gefühl haben nicht gesund zu sein. Für eventuelle Schäden aus einer Selbstbehandlung aufgrund der vorliegenden Informationen übernehmen Verlag und Autorin keine Verantwortung.

Der Verlag macht darauf aufmerksam, dass die genannten Firmen- und Markenzeichen sowie Produktbezeichnungen in der Regel marken-, patent- oder warenzeichenrechtlichem Schutz unterliegen.

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

1. Auflage 2004
2. aktualisierte und überarbeitete Auflage 2007
3. unveränderte Auflage 2010
4. unveränderte Auflage 2011
5. unveränderte Auflage 2013
Copyright © 2013 JOU-Verlag · Johannes Ulbrich · Trier

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk inklusive der Abbildungen und Tabellen darf – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

Bestellungen an: bestellung@milchbessernicht.de
Anregungen und Kommentare an: info@milchbessernicht.de
Besuchen Sie: www.milchbessernicht.de und www.milchlos.de

Lektorat:	Heike Stange, Berlin
	Anna Mawista, Weimar
Herstellung:	Johannes Ulbrich, Trier
Druck:	Druckerei Möbius, Artern

Printed in Germany
ISBN 978-3-940236-00-5

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com