



Der ANDREAS ULMICHER'S  
Darmversteher Erste Hilfe eBooks



# Milch

## Milchunverträglichkeit + Milchersatz

Andreas Ulmicher, Heilpraktiker und Fachjournalist

# Milch, Milchunverträglichkeit und Milchersatz

---

*Ein kostenloses E-Book von „Darmverstehrer“ Andreas Ulmicher*

Copyright <http://www.darmverstehrer.de>

Dieses E-Book ist kostenlos (und soll es auch bleiben! Nein, keine streng limitierte Auflage!)

Bildnachweis: Photo by Nina Strehl on Unsplash

Alle schriftlichen Inhalte: Andreas Ulmicher, Autor, Heilpraktiker und Fachjournalist

## **Disclaimer (Haftungsausschluss):**

Dies ist ein E-Book mit medizinischen / heilkundlichen Inhalten. Ratschläge aus einem Buch, einem E-Book oder einem sonstigen elektronischen Medium, welche der Erhaltung und Förderung der Gesundheit dienen sollen, können eine Untersuchung, eine Diagnose oder eine Behandlung durch einen Arzt, Heilpraktiker oder sonstigen Angehörigen eines Heilberufes nicht ersetzen.

Sollten Sie ernsthafte gesundheitliche Probleme haben, konsultieren Sie bitte einen Arzt oder Heilpraktiker. Nehmen sie nach Rat, welchen sie aus einem Buch oder einem elektronischen Medium erhalten haben, nicht auf eigene Faust Nahrungsergänzungsmittel, Medikamente oder Medizinprodukte zu sich, ohne vorher einen Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker konsultiert zu haben. Der Autor haftet nicht für Krankheiten, Leiden oder Körperschäden, die sich aus einer Anwendung o.g. Produkte oder andere Eingriffe in die Gesundheit ohne den vorherigen Ratschlag durch eine Mediziner oder Angehörigen eines Heilberufs ergeben.

Dieses E-Book dient allein der Anregung und soll keinen medizinischen Rat, keine Diagnose und keine Behandlung ersetzen.

## Liebe Leser!

Bei kaum einem Lebensmittel gehen die Meinungen so weit auseinander wie bei Milch. „Gesund und wertvoll für die Ernährung, reich an leicht verdaulichem Eiweiß“ sagen die Einen. „Milch ist kein für die menschliche Ernährung geeignetes Nahrungsmittel!“ sagen die Anderen. Schon vor 20 oder 25 Jahren war in Kreisen der Naturheilkunde und bei Heilpraktikern verbreitet, dass Milch und daraus hergestellte weitere Nahrungsmittel ihre Tücken haben.

Mittlerweile breiten sich die verschiedenen Formen der Milchunverträglichkeit immer weiter aus. Dies betrifft sowohl die offensichtliche Laktoseintoleranz als auch die weniger offensichtliche Milcheiweißunverträglichkeit, neben anderen Unverträglichkeiten.

Indes, *warum* Milch und mit ihr auch Käse, Joghurt und andere Nahrungsmittel von vielen Personen nicht vertragen werden, darüber gibt es unterschiedliche Theorien. Insgesamt sollte man sich aber schon die Frage stellen, ob die „offiziellen“ Organe für Ernährung mit ihrer Empfehlung von Milch und Milchprodukten nicht auf dem falschen Dampfer fahren und ob wir unser Verhältnis zu Milch, insbesondere Kuhmilch, nicht reorganisieren müssen.

In Kreisen der Naturheilkunde wird Milch heutzutage teilweise sogar für Autoimmunerkrankungen wie beispielsweise Diabetes Typ 1 (Jugenddiabetes) und Morbus Crohn verantwortlich gemacht. Umgekehrt schließen einige Therapeuten und selbstverständlich auch Laien aus diesem Umstand, dass das Weglassen von Milchprodukten diese Probleme lösen würde.

Nun, ganz so einfach ist es sicher nicht!

### **Meine eigenen Erfahrungen mit Milch und Milchprodukten...**

Als Jugendlicher macht man ja so einige Fehler. Und ich denke, dass ich diesen Umstand zumindest Anfang bis Mitte der Achtzigerjahre darauf schieben konnte, dass ich es damals schlicht und ergreifend nicht besser wusste. Fakt war: ich trank relativ viel Milch, abgeschmeckt mit Zucker und wenig Schokoladengeschmack in einem Heißgetränk, das unter dem Namen „Kaba“ eine gewisse Berühmtheit erlangt hat. Ich gehe heute davon aus, dass es dies neben meinen vielen anderen Belastungen (zahlreiche Antibiotika-Therapien zwischen meinem ersten und sechsten Lebensjahr, Amalgamfüllungen) aus meiner Kindheit und Jugend war, die meinem Darm sozusagen den Rest gegeben hat.

Ich bin aber auch der Meinung, dass es nur aufgrund meines exzessiven Milchgenusses - wenn man die anderen Belastungen herausnimmt - nicht ganz so schlimm gekommen wäre. Dass mit 14 bis 15 meine Gesundheit bedenklich nachließ und schließlich kurz vor meinem 17. Geburtstag in die katastrophale Diagnose „Morbus Crohn“ mündete, hätte mir eigentlich zu denken geben müssen. Heute, mit dem Internet als Informationsquelle, würde man wahrscheinlich auch leichter darauf kommen.

Seit ich selbst keine Morbus Crohn-Symptome mehr habe, sprich: seit ungefähr mittlerweile 20 Jahren, nehme ich *gelegentlich* Milchprodukte zu mir. Butter nehme ich eigentlich recht regelmäßig zu mir. Was alle anderen Milchprodukte angeht: ein bis zweimal im Monat ein paar Scheiben Käse - und das war es. Milch und Milchprodukte haben *für mich* heute den Stellenwert eines *gelegentlichen Genussmittels*.

Richtig: ich sehe Milch und Milchprodukte - abgesehen von Butter - heute nicht mehr als Nahrungsmittel an, sondern als Bestandteil von Genussmitteln wie etwa auch Speiseeis. Mit diesem Stellenwert in der Ernährung kann ich heute sagen, dass es mir auch nichts ausmacht, gelegentlich einmal Milchprodukte zu mir zu nehmen.

### **Fermentierte Milchprodukte hatten früher einen guten Ruf...**

Ilja Metchnikov, der „Pate der modernen Probiotik“ führte vor rund 100 Jahren die robuste Gesundheit seiner bulgarischen Landsleute auf den regelmäßigen Genuss von natürlich fermentiertem Joghurt zurück. Er war der Meinung: die enthaltenen Milchsäurebakterien in natürlichem Joghurt waren für den Darm gesund und sorgten dafür, dass viele seiner Landsleute ein Jahrhundert alt wurden.

Wir dürfen allerdings eines nicht vergessen: die Ausgangsbedingungen dafür, dass der Organismus aus Joghurt, Kefir & Co. Nutzen zog, waren völlig anders als heute. *Moderne Milch* ist pasteurisiert, homogenisiert, sterilisiert, ultrahocherhitzt, die Milchsäurekulturen sind keineswegs natürlichen Ursprungs, und so genannte „probiotische Joghurts“ enthalten mehr Zucker als irgendetwas anderes. Und diese *modernen Milchprodukte* treffen auf gestresste, enzymschwache, gereizte „Zivilisationsdärme“, durch Antibiotika, Nahrungsmittelzusatzstoffe und Medikamente geschwächt und verändert. Dass wir in einem solchen *Milieu* mit Milch(produkten) andere Ergebnisse erzielen als der bulgarische Bauer des 19. Jahrhunderts mit seiner natürlich fermentierten Milch, dürfte auf der Hand liegen.

Es ist also nicht nur wichtig, *was* man tut. Es ist auch wichtig, *wie* man es tut und unter *welchen Umständen*.

Auch wenn wir noch vor zwei oder drei Jahrzehnten gesagt haben: **die Milch macht's!** - Wir müssen heute angesichts der Umstände unseres modernen Lebens beginnen, Milch und Milchprodukte mit anderen Augen zu sehen. Wobei die Milch *an sich* an den Problemen und ernährungsmedizinischen Fragen und Unklarheiten, die sich heute auftun, sicherlich nur zum Teil schuld ist.

Stellen wir uns der „Sein, oder nicht Sein“ – Frage zum Thema Milchprodukte also einmal differenziert...

## Was Sie in diesem E-Book erfahren...

Ich möchte Ihnen in diesem E-Book erklären, welche Nährstoffe Milch enthält, welche Formen von Milchunverträglichkeit es gibt, wie man diese erklären bzw. herleiten kann, wieso Milch und Milchprodukte von Vielen schlechter vertragen werden als früher und ob und unter welchen Aspekten sich der Griff zu Milchersatzprodukten wie Mandelmilch, Kokosmilch, Reismilch oder Sojamilch lohnt.

Viele Blogger und Autoren sind in den letzten Jahren dazu übergegangen, als Anrede das „Du“ zu wählen. Ich möchte das aus Respekt vor Ihrer Person nicht tun. Ich wähle in meinen E-Books, Büchern und im Blog die männliche Anrede, die Anrede bezieht sich jedoch selbstverständlich auf die Angehörigen beider Geschlechter. Ich finde, Respekt ist wichtig. Auch wenn ich mich bei meiner Arbeit und in der Praxis meist entspannt gebe...

### Was Sie hier lesen werden:

- ❖ Liebe Leser!
- ❖ Was Sie in diesem E-Book erfahren...
- ❖ „Die Milch macht’s?“ – eine „Hassliebe“...
  - Meine persönliche Einschätzung der Probleme, die mit Milch verbunden sind
- ❖ Die verschiedenen Formen von Milchunverträglichkeit
  - Laktoseintoleranz (Milchzuckerintoleranz)
  - Milcheiweißunverträglichkeit / -allergie
  - Lektin-Überempfindlichkeit
- ❖ Was sind die Ursachen für Milchunverträglichkeit?
  - Stress und Erschöpfung – Enzymschwäche und Vagusreizung
  - Enzymmangel des Dünndarms (Saccharidasemangel)
  - Leaky-Gut-Syndrom
  - Allergie und Atopie
- ❖ Milchersatzprodukte
  - Sojamilch
  - Mandelmilch
  - Reismilch
  - Kokosmilch
  - Hafermilch
- ❖ Möglichkeiten der Behandlung in der Naturheilkunde
- ❖ Test: sollten Sie sich frei von Milchprodukten ernähren?
- ❖ Quellenangaben, über mich...

## „Die Milch macht's?“ – Eine Hassliebe

Die Frage aller Fragen zum Thema Ernährung: *wird ein Nahrungsmittel nur über seine Inhaltsstoffe definiert?* „Bist du, was du isst?“ Wenn dem tatsächlich so ist, gibt es kaum einen Grund, sich über Milch als Nahrungsmittel aufzuregen oder gar zu beschweren. Hier einige Fakten:

Milch enthält...

- Calcium (100 ml decken laut DGE 12% des Tagesbedarfs)
- Vitamin B1
- Vitamin B2
- Vitamin B6
- Vitamin B12
- Vitamin A
- Kalium
- Phosphor
- Magnesium
- Selen
- Zink und selbstverständlich
- Eiweiß – Molkenprotein, Kasein und Lactalbumin und darüber hinaus
- Spuren anderer Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

Trinkmilch enthält zwischen 3 und 4 % Eiweiß. Speisequark enthält etwa 10-12 % Eiweiß. Bestimmte Käsesorten enthalten sogar bis sage und schreibe 30 % Eiweiß und zählen damit zu den Nahrungsmitteln, in denen Eiweiß am höchsten konzentriert ist.

Wie gesagt: gehen wir *nur* nach den Zahlen, handelt es sich bei Milch und Milchprodukten um gesunde Nahrungsmittel, die zahlreiche Nährstoffe liefern.

### **Aber da gibt es ja auch *die andere* Sichtweise...**

Über die Frage, wie viel Nährstoffe ein Nahrungsmittel tatsächlich *enthält*, sollten wir eigentlich mittlerweile hinweg gekommen sein. Wesentlich interessanter ist die Fragestellung: welche Nährstoffe kann ein Nahrungsmittel dem Körper *liefern* oder umgekehrt: welche der Nährstoffe kann der Körper eigentlich *aufnehmen*? Und wenn ich mir die Liste oben so anschau, gibt es ja *eigentlich* nichts an der Milch auszusetzen.

Aber: ob im Internet, in Zeitschriften oder in Büchern. Überall finden sich Aussagen, dass Milch und Milchprodukte wohl doch nicht so gesund sind, wie es den Anschein hat. So findet man in Gesundheits-Veröffentlichungen beispielsweise recht häufig folgendes Argument:

**„Eine zu frühe Konfrontation mit Kuhmilch kann das Immunsystem schädigen“**

Wenn Kinder zu früh abgestellt werden, wird ihr Immunsystem in aller Regel recht rasch mit Kuhmilch bzw. seinen Produkten konfrontiert. Der Nährstoffgehalt ist anders als bei der Muttermilch. Kuhmilch enthält mehr Eiweiß. Dieses Eiweiß ist anders strukturiert. In der Naturheilkunde ist es eine gängige Auffassung, dass die andersartige Struktur des Eiweißes von Kuhmilch den Körper zu Abwehrreaktionen veranlasst. Die Folge wäre ein chronisch geschwächtes Immunsystem bei Säuglingen und Kleinkindern:

- chronisch verstopfte Nebenhöhlen
- Vereiterung in der Nebenhöhlen und der Tonsillen (Mandeln)
- erhöhte Infektanfälligkeit
- Beginn einer „atopischen“ Karriere (Neurodermitis, Allergien, allergisches Asthma) und eventuell sogar
- Autoimmunerkrankungen. Diskutiert werden neben Neurodermitis (Milchschorf!) auch Autoimmundiabetes (Diabetes Typ 1) und Morbus Crohn, ja sogar Psoriasis und entzündliche Rheumaerkrankungen. Ein direkter Zusammenhang erscheint weit hergeholt, aber zumindest theoretisch möglich

Ein zweites Argument gegen den Milchkonsum ist das folgende: **„der menschliche Organismus ist nach seiner Säuglingszeit insgesamt nicht auf den Konsum von Milch eingestellt“**. Dies betrifft vor allem das Enzym *Laktase*. Laktase ist das Enzym, das den Milchzucker aufspaltet und „verdaubar“ macht. Milchwirtschaft existiert, weltweit gesehen, etwas seit 8000-10.000 Jahren. Das entspricht etwa 300 Generationen. Evolutionär gesehen ist das nicht viel. Manche Wissenschaftler argumentieren, dass der Verlust des Enzyms Laktase nach Beendigung der Säuglingszeit *eigentlich* der natürliche Zustand wäre und der „Erhalt“ dieses Enzyms auch bei Erwachsenen auf eine Art Gendefekt beruht. In Mitteleuropa, vor allen Dingen aber in Nordeuropa, haben 6 bis 9 von 10 Menschen diesen „Gendefekt“, können also Milchprodukte bzw. Milchzucker gut verdauen. Anders sieht es in anderen Weltregionen aus: in Asien haben nur 0 bis 3 von 10 Personen diesen „Defekt“. Die restliche Bevölkerung hat Probleme, Milchzucker zu verdauen. Daneben kann Laktoseintoleranz auch *erworben sein*. Eine Laktoseintoleranz führt beim Konsum von Milchprodukten zu folgenden Problemen:

- Blähungen
- veränderter Peristaltik (eventuell Krämpfe!)
- Durchfall
- Verstopfung
- Völlegefühl
- aufgetriebener Bauch und
- Übelkeit

Das dritte Argument, und das ist ganz sicher nicht von der Hand zu weisen, ist **die starke Verarbeitung von Milch und Milchprodukten**. „Moderne Milch“ ist pasteurisiert, sterilisiert, homogenisiert, ultrahochoerhitzt. Insbesondere haltbare Milch und insbesondere haltbare *fettarme* Milch (!) hat herzlich wenig mit dem „Ausgangsprodukt“ aus der Kuh gemeinsam.

Die modernen Ansprüche an die Standardisierung von Lebensmitteln und die Lebensmittelsicherheit sind hoch. Vor sechs Jahren (2011) gab es den „EHEC“-Skandal. „EHEC“ ist eine Abkürzung für „enterohämorrhagische Escherichia Coli“ - das sind Bakterien, die eine schwere Durchfallerkrankung mit blutigen Durchfällen auslösen. Solche schweren lebensmittelbedingten Erkrankungen betreffen in aller Regel nur wenige Zehner bzw. hunderte Menschen, schlagen in der Presse aber hohe Wellen und verstärken das Bedürfnis nach Sicherheit und einer gewissen Standardisierung der Lebensmittelqualität. Lebensmittel müssen sich EU-weit immer strengeren Normen unterziehen.

Sicherheit in Bezug auf Lebensmittel ist auf der einen Seite gut. Auf der anderen Seite geht sie zulasten der Natürlichkeit. Es ist positiv, wenn wir Sicherheit vor schweren Durchfallerregern haben. Inwieweit die Natürlichkeit von Lebensmitteln bei der Lebensmittelsicherung erhalten bleibt und inwieweit ein von seinem ursprünglichen Zustand abweichendes Nahrungsmittel für den Menschen wirklich noch vollständig verwertbar ist, steht auf einem ganz anderen Blatt.

Das vierte Argument: **der regelmäßige Genuss von Kuhmilchprodukten fördert auf unangemessene Weise die Ausschüttung von Wachstumshormonen.** Der Muskulatur kann das gut tun. Auf der anderen Seite wird das Risiko für bestimmte Krebsarten, aber auch für Probleme im Leberstoffwechsel gefördert. Es wird ebenfalls heiß diskutiert, inwieweit der Milchkonsum sich auf den Hormonstoffwechsel auswirkt. So kommt beispielsweise eine iranische Meta-Studie aus dem Jahr 2015 zu dem Schluss, dass bestimmte Wachstumsfaktoren in Milchprodukten wie der „Insulin-like growth factor“ ab einer bestimmten Konzentration das Wachstum von Tumoren von Eierstöcken, Brust und Prostata fördern kann. Zumindest in den neunziger Jahren war es in der Fitness- und Bodybuilding-Szene noch Gang und Gäbe, große Mengen an Milch zu konsumieren. Da ich seit längerem keinen Kontakt mehr in dieser Szene habe, bin ich nicht darüber informiert, ob das aktuell noch so ist. Eines steht jedoch sicher fest: die Athleten „bezahlen“ den hemmungslosen Genuss von Milch - oft 2-3 l täglich - mit ebenso hemmungslosen WC-Gängen. 5 Stuhlgänge pro Tag waren unter den Sportlern völlig normal, 8 sind durchaus keine Ausnahme.

Argument Nummer fünf: **das in der Milch enthaltene Calcium ist für den Körper wertlos, vielmehr entzieht die Milch den Organismus Calcium und fördert Osteoporose, anstatt sie zu bekämpfen.** Dieses Argument basiert auf der Hypothese der Säure-Basen-Balance. Das in der Milch enthaltene Eiweiß zusammen mit dem ebenso reichlich vorhandenen Phosphor soll auf der einen Seite sowohl die adäquate Aufnahme von Calcium aus der Milch im Körper verhindern als auch auf der anderen Seite den pH-Wert des Milieus ins Saure verschieben. Der Organismus soll diese Säure mittels Mineralstoffen, also auch Calcium, neutralisieren. Das Ergebnis ist: obwohl Milch und Milchprodukte Calcium *enthalten*, *entziehen* Sie den Körper mehr Calcium als sie liefern. Tierische Proteine werden im Allgemeinen in gewissen Kreisen der Naturheilkunde sehr kritisch betrachtet.

Und schließlich das sechste und letzte Argument: **Milch ist nicht nur ein Kunstprodukt, sondern die Milchwirtschaft per se ist nicht natürlich und mit Tierquälerei ver-**



**bunden, so dass sich Milchkonsum nicht nur aus gesundheitlichen, sondern auch aus ethischen Gründen verbietet.** Ganz ehrlich: im Großen und Ganzen ist dieses Argument kaum zu widerlegen. Selbst die Mindestauflagen für Bio-Milch sind nicht hoch genug angesetzt, dass die Tiere nicht leiden müssten. Dann muss natürlich dazu sagen: es gibt Ausnahmen. Aber auf der anderen Seite sollte man sich auch darüber klar sein, dass man hier die Nadel im Heuhaufen sucht. Einige bringen deswegen gerne das Argument hervor, dass man sowohl die Milch, als auch die Kuh, als auch den Bauern der sie hält persönlich kennen sollte, bevor man Milch trinkt.

## **Meine persönliche Einschätzung der Probleme, die mit Milch verbunden sind**

ich möchte mich einmal aus meiner Sicht und mit meiner bisherigen Praxiserfahrung zu den ersten fünf Problemen äußern. Ich weise darauf hin, dass es sich dabei um *meine* Erfahrungen handelt und dass Sie diese nicht verallgemeinern sollten!

### **1. „Milch macht immunologische Probleme!“**

Nach meinen Praxiserfahrungen mit Kindern muss ich diese Hypothese leider zu einem großen Teil, wenn auch nicht vollständig bestätigen. Viel hängt davon ab, inwieweit Einseitigkeiten des Immunsystems in kindlichen Organismus bereits bestehen und welche anderen umweltmedizinischen Belastungen vorhanden sind. Beispielsweise reagieren meiner Erfahrung nach Kinder, deren Mütter während der Schwangerschaft Antibiotika erhalten haben, deutlich sensibler auf Kuhmilch. Es gibt noch einige weitere Faktoren, die diese Sensibilität verstärken, beispielsweise Schwermetallbelastungen und umweltmedizinisch begründete Veränderungen der mütterlichen Darmflora sowie eine Kaiserschnittgeburt. Das Phänomen, das diese Probleme meiner Beobachtung nach gemein haben, ist ein so genannter „Th2-Shift“. Eine Verschiebung des kindlichen Immunsystems hin zur humoralen Abwehr. Diese Kinder sind stärker Allergie- und Atopie-gefährdet und reagieren in aller Regel wesentlich sensibler auf die Einführung von Kuhmilch und auch Getreide als Kinder, die diese Vorbelastungen nicht haben. Da eine Geburt ohne jegliche Vorbelastung leider immer seltener wird, nehmen diese Probleme zu - zumindest meiner Erfahrung nach.

### **2. Milchzuckerintoleranz – Laktasemangel**

Auch auf dieses Problem trifft man als Therapeut öfter - aber nicht so oft, wie man annehmen sollte. Ich habe es bereits überraschend häufig erlebt, dass sich eine Laktoseintoleranz *entweder* als Milcheiweißallergie (!) *oder* als allgemeiner Enzymmangel aufgrund einer chronischen, notorischen Stressbelastung der Schleimhäute entpuppt hat. Während eine *reine* Laktoseintoleranz genetische Ursachen hat, sind die anderen Faktoren erworben. Und lassen sich bei einer entsprechenden Behandlung auch lindern. Dazu gleich mehr.

### 3. Milchprodukte haben sich weit von Natürlichkeit entfernt

Dieses Argument muss ich leider zu 100 % unterschreiben. Was wir heute in Beuteln, ja selbst in Flaschen kaufen, hat kaum noch etwas mit natürlicher Milch zu tun. Lassen wir einmal die Vorzugsmilch außen vor, verändert bereits eine Pasteurisierung (eine kurzzeitige Erhitzung der Milch auf Temperaturen von ca. 70°C) das biochemische Gefüge der Milch deutlich. Die hitzelablen Enzyme werden bereits durch diesen Prozess inaktiviert. Nun kann man trefflich darüber streiten, ob die Vorteile oder die Nachteile der Pasteurisierung (im Sinne der Lebensmittelsicherheit) überwiegen. Fakt ist: die Milchprodukte, die wir im Supermarkt kaufen, sind so oder so mehr oder weniger weit von Natürlichkeit entfernt.

Bio-Milchprodukte entpuppen sich in dieser Hinsicht als das (weitaus) kleinere Übel. Biochemisch messbar enthält hochwertige Bio-Milch beispielsweise das Dreifache mehr an Omega-3-Fettsäuren. Es sprechen nahezu alle Argumente dafür, Bio-Milch von grasgefütterten Kühen konventionellen Milchprodukten vorzuziehen. *Aber*: können Sie darauf vertrauen, dass zu kaufen, was auf der Packung steht? Bei den Standards der Kennzeichnung herrscht nämlich bei weitem noch nicht die Klarheit, die eigentlich notwendig wäre!

### 4. Hormonelle Risiken durch die Milch

Das ist ein Punkt, den ich meiner bisherigen Erfahrung nach weniger stark gewichten würde. Um nämlich hormonelle Veränderungen durch den Verzehr von Milchprodukten im Körper auslösen zu können - vor allen Dingen solche, die wirklich gesundheitlich relevant sind - müsste man jeden Tag erhebliche Mengen an Milchprodukten konsumieren. Und das über einen längeren Zeitraum. Wenn ich diesen Punkt gegenüber den anderen gewichten müsste, würde ich das Thema *hormonelle Risiken durch Milchkonsum* ganz nach hinten setzen. **Mit einer Ausnahme...**

Frauen, deren Haupt-Hormondrüse die Ovarien sind, sollten einen Bogen um große Mengen Milchprodukte machen. Dies betrifft vor allen Dingen Frauen, die durch so genannte *natürliche weibliche Formen* glänzen, oder anders formuliert: Sie setzen am meisten unterhalb der Gürtellinie an, während die Taille im Verhältnis recht schlank bleibt. Diese Frauen mit den klassischen weiblichen Formen sollten neben Milchprodukten auch Koffein in ihre Ernährung einschränken. Durch die Wachstumsfaktoren in der Milch und durch Einflüsse auf das Östrogen-System von Milch und Koffein neigen diese Frauen bei exzessiven Konsum zu Übergewicht (und eventuell hormonellen Erkrankungen wie Tumoren von Eierstöcken und Gebärmutter, obwohl ich mir da noch nicht sicher bin, da mir für diese Behauptung noch Daten fehlen).

### 5. Beeinträchtigung des Säure-Base-Haushaltes durch Milch

Ich habe den Eindruck, gerade bei diesem Thema machen sich die wissenschaftliche Medizin und die Naturheilkunde gleichermaßen lächerlich. Erstere, weil sie das Thema in Bausch und Bogen abgelehnt, ohne überhaupt darüber zu reflektieren. Wenn Sie einmal Artikel wie diesen hier lesen: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22081694>

Da kann man sich schon trefflich die Frage stellen: wo sind denn bitteschön die Referenzen und Quellenangaben? Einfach nur irgendwelche Hypothesen aufzustellen mit der Behauptung, es gäbe keine Beweise - damit macht sich die „wissenschaftliche“ Medizin in meinen Augen lächerlich.

Andererseits: Vertreter der Naturheilkunde machen es mit ihren *pauschalen Behauptungen* (!) leider auch nicht besser. So gibt es unzählig viele Seiten, die tierische Nahrungsmittel *grundsätzlich* in Bausch und Bogen verdammen und sie für „Übersäuerung“ verantwortlich machen und *grundsätzlich* nur pflanzliches Protein für einen „basischen Stoffwechsel“ empfehlen. Nun, es ist ziemlich gleichgültig, aus welcher Quelle Protein stand: die Wirkung auf den Säure-Base-Haushalt ist immer gleich. Den eigentlichen Unterschied machen erstens die „Matrix“, in die die Eiweiße eingebettet sind – pflanzliche Nahrungsmittel mit ihren Enzymen, sekundären Pflanzenstoffen und Mineralien schneiden da besser ab – und zweitens: *was macht der Mensch daraus?*

Und gerade bei dem letzten Faktor treffen wir auf erhebliche Unterschiede. Um Ihnen diese nahe zu bringen, muss ich Ihnen kurz das Konzept der Lektine vorstellen. Lektine sind Stoffe in Pflanzen, die auch „Fraßschutzstoffe“ genannt werden. In der Milch von Kühen reichern diese sich an. Das liegt in der Natur der Sache. Lektine verhindern die Aufnahme von Nährstoffen, oder schränken sie zumindest ein. Nach dem aktuellen Stand meiner Erkenntnis scheint es so zu sein, dass bestimmte Blutgruppen gegen bestimmte Lektine besonders empfindlich reagieren. Die Vertreter der Blutgruppe A reagieren empfindlicher auf Lektine der Milch als die Vertreter der Blutgruppe 0. B und AB liegen beide zwischen den beiden Extremen, AB näher an A, B ziemlich genau in der Mitte. Ich bin mir nicht sicher, ob dieses Konzept richtig ist. Wenn ich aber meine vergangenen Karteien so durchgehe, habe ich den Eindruck, dass Patienten mit der Blutgruppe A empfindlicher auf Milchprodukte zu reagieren scheinen. Ich habe selbst Blutgruppe A, das nur zu diesem Thema.

Die Empfindlichkeit auf die Lektine wiederum bestimmt, inwieweit die Nährstoffe in der Milch *tatsächlich nutzbar sind*. Drehen wir die Gleichung um, so können Vertreter der Blutgruppe A weniger Nutzen aus den Nährstoffen der Milch ziehen als Vertreter der Blutgruppen B und 0. Kommen einige weitere ungünstige Faktoren dazu - zum Beispiel Enzymmangel - kann es tatsächlich sein, dass „Blutgruppe A-Personen“ tatsächlich Calcium verlieren und sich so durch regelmäßigen Milchkonsum die Neigung zu Osteoporose verstärkt. Allerdings muss man dazu sagen, dass diese Personen auch von *ihrer Verdauung her* empfindlicher auf Milch reagieren.

Es ist also nicht immer so einfach, wie es die Wissenschaft (und manche Vertreter der Naturheilkunde) es sich machen!

Vielleicht können Sie es schon erahnen: es wäre aus wissenschaftlicher Sicht genauso blödsinnig, die Milch an sich in Bausch und Bogen zu verdammen, wie sie völlig unkritisch als „gesundes Nahrungsmittel“ einzustufen.

## Die verschiedenen Formen von Milchunverträglichkeit

Wer hat hier „Laktoseintoleranz“ gerufen? Es ist die *bekannteste*, aber ganz sicher nicht die *häufigste* Form von Milchunverträglichkeit – zumindest nicht hier in Mitteleuropa. Gerade von der vererbten Form der Laktoseintoleranz sind in Mitteleuropa nur etwa 10-15 % der Bevölkerung betroffen, in Nordeuropa eher noch weniger. In diesen Regionen ist die Milchwirtschaft - auch aus klimatischen Gründen - schon lange Zeit Standard, da ansonsten nur wenige Getreidesorten und Kartoffeln im kurzen Sommer angebaut werden können.

Anders sieht es in anderen Teilen der Welt aus: hauptsächlich in tropischen und subtropischen Regionen, vor allen Dingen aber in Asien ist die ererbte Form der Laktoseintoleranz eigentlich der Normalzustand...

### Laktoseintoleranz

Wie in der Einleitung bereits angedeutet, gibt es eine ererbte Form und eine erworbene Form. Die erworbene Form ist weitaus häufiger als die ererbte und ein Kind der Zeit. In einem gesunden Dünndarm werden bestimmte Enzyme gebildet, die Mehrfachzucker (Di-, Oligo- und Polysacchariden) zu Einfachzuckern aufspalten, den *Monosacchariden*. Diese Enzyme nennt man Saccharidasen. Laktase zählt zu den Saccharidasen.

Bei der vererbten Form der Laktoseintoleranz geht genetisch bedingt die Aktivität dieses Enzyms nach Beendigung der frühen Kindheit stark zurück. Dadurch können Milchprodukte nicht mehr richtig verdaut werden, bzw. der Milchzucker nicht korrekt aufgespalten (in Glukose und Galaktose, zwei Einfachzucker). Laktose wird nicht über die Darmschleimhaut aufgenommen und wandert unverdaut in den Dickdarm. Die Darmbakterien der so genannten *Gärungsflora* freuen sich natürlich über die unverhoffte Zufuhr an leicht verwertbarem Zucker: sie werden zu Essigsäure verarbeitet, wobei die Gärungsflora durch Zellteilung deutlich anwächst und der pH-Wert im Dickdarm sinkt. Durch diesen Umstand wiederum wird die Darmschleimhaut gereizt, die Peristaltik beschleunigt und auf der einen Seite weniger Wasser aus dem Stuhl resorbiert und auf der anderen Seite mehr Wasser aus dem Lymphsystem in den Dickdarm abgegeben. Die Ergebnisse: Krämpfe und Durchfall sowie Bauchschmerzen. Eine verstärkte Gasbildung aufgrund der Gärung führt darüber hinaus zu Blähungen.

Dazu sind die Stuhlgänge meist sauer und reizen die Enddarmschleimhaut. Viele Betroffene mit starker Ausprägung einer Laktoseintoleranz beklagen ein Brennen des Anus beim Abwischen. Der pH-Wert des Stuhlganges liegt idealerweise zwischen 6,0 und 6,8. Bei einem Genuss von Milchprodukten unter einer Laktoseintoleranz kann er auf Werte um 5,5 oder im Extremfall noch niedriger absinken. Dadurch kommt es zu den erwähnten Säurereiz und zu flüssigen bis breiigen Stuhlgängen.

Wichtiger hier in Europa, besonders in Mittel- und Nordeuropa sind verschiedene *erworbene Formen* der Laktoseintoleranz.

Aus verschiedenen Gründen kann die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Dünndarmschleimhaut beeinträchtigt sein: beispielsweise durch Einnahme von Medikamenten. Dabei sind es nicht nur die häufig beklagten Antibiotika, sondern auch andere Arzneimittel, die die Motilität des Darms beeinflussen und das Milieu ändern, beispielsweise magensäurehemmende Mittel wie „Pantoprazol“. Darüber hinaus können Allergien sowie andere Nahrungsmittelintoleranzen das Gefüge der Darmschleimhaut negativ beeinflussen, was eine *sekundäre* Laktoseintoleranz auslösen kann. Ich habe in der Praxis schon öfter beobachtet, dass sich eine Laktoseintoleranz zeitlich gesehen *in der Folge* einer bereits diagnostizierten Fructoseintoleranz einstellen kann und natürlich auch umgekehrt.

Des Weiteren können sich Intoleranzen im Allgemeinen auch als Folge von Infekten und damit verbundenen immunologischen Veränderungen einstellen, ebenso als Folge von Allergien. Aus diesem Grund werden Intoleranzen häufig mit Allergien verwechselt. Beide Formen der Nahrungsmittelunverträglichkeit können nebeneinander bestehen bzw. einander verursachen oder verstärken. Wenn sich Symptome nach dem Verzehr von Milchprodukten einstellen, ist es oft nicht leicht, die genaue Ursache zu ermitteln, wenn man nicht auf eine systematische Labordiagnostik zurückgreift. So kann beispielsweise durch eine H<sub>2</sub>-Atemgasanalyse eine Laktoseintoleranz ermittelt worden sein, doch es stellt sich bei Verzicht auf Laktose nicht unbedingt Beschwerdefreiheit ein. Dann spielen weitere Probleme mit hinein: eine *allgemeine* Enzymschwäche, welche die Verdauung von Milcheiweiß erschwert, eventuell eine Milcheiweißallergie oder eine Lektin-Überempfindlichkeit.

### Milcheiweißunverträglichkeit und -allergie

Eine echte Allergie erkennt man an folgendem Umstand: schon geringste Mengen des allergieauslösenden Stoffes lösen schwerste Symptome aus. Um eine Allergie auslösen zu können, ist ein Erstkontakt mit dem Allergen notwendig. Beim zweiten Kontakt treten dann die allergischen Symptome auf, die bei Leibe nicht nur auf den Verdauungstrakt beschränkt sein müssen.

Eine *echte Milcheiweißallergie* ist ein relativ seltenes Phänomen: etwa 3 % der Kleinkinder und etwa 1% der Erwachsenen sind geschätzt in Mitteleuropa von dieser Erkrankung betroffen. Sie ist gekennzeichnet durch eine spezifische Antikörperreaktion vom Soforttyp, die durch Immunglobulin E vermittelt wird: und zwar entweder auf Molkeneiweiß, oder auf Kasein, oder auf beides. Bei etwa zwei Drittel der betroffenen Säuglinge und Kleinkinder „wächst sich die Erkrankung bis zur Schulpflicht aus“ - sie entwickeln eine Toleranz.

Anders sieht es allerdings aus mit einer Enzymschwäche. Diese kommt erstaunlich oft vor und hat nichts mit einer allergischen Reaktion zu tun. Hier sprechen wir von einer *Milcheiweißunverträglichkeit*. Die grobe Faustregel:

- Je schwächer die konstitutionelle Verdauungskraft und
- je stärker ausgeprägt psychischer und körperlicher Stress, umso
- wahrscheinlicher ist eine Milcheiweißunverträglichkeit

Dieses Phänomen wird von der wissenschaftlichen Medizin weder erkannt noch anerkannt. Das hat damit zu tun, dass eine Milcheiweißunverträglichkeit weder anhand von immer wieder kehrenden biochemischen Gemeinsamkeiten reproduziert werden kann noch ein allgemeines Phänomen ist, welches den Großteil der Bevölkerung betrifft.

Da ich - geben Sie zu, dass Sie es geahnt haben! - Sehr häufig Patienten mit den verschiedensten Darmerkrankungen und Sensibilitäten des Verdauungstraktes behandle, kommt bei mir eine enzymatisch definierte Unverträglichkeit von Milcheiweiß recht häufig vor. Meiner bisherigen Statistik nach, sind fast zwei Drittel meiner Patienten von einer eingeschränkten Verdauungskraft von Milcheiweiß betroffen.

### **Wie sich Milcheiweißallergie und –Intoleranz unterscheiden:**

Bei einer *echten* Milcheiweißallergie reicht bereits ein Tropfen, um eine allergische Reaktion auszulösen. Die Symptome beschränken sich nicht nur auf den Verdauungstrakt. Die verdauungsspezifischen Symptome sind allerdings ähnlich wie bei allen anderen Formen der Milchunverträglichkeit, es sind:

- Blähungen
- Krämpfe
- Koliken
- meist wässriger Durchfall

Darüber hinaus kommt es zu folgenden Symptomen *außerhalb des Darms*:

- Anschwellung der Mundschleimhäute
- Allergische Rhinitis
- Hautausschlag / Nesselsucht
- Erbrechen
- Ekzeme
- Atemnot
- Anfälle von allergischem Asthma
- plötzlicher Blutdruckabfall
- allergischer Schock

Bei einer nicht allergischen Unverträglichkeit von Milcheiweiß werden kleine Mengen an Milchprodukten meist noch toleriert - in Abhängigkeit etwa von der Enzymschwäche. Es treten *keinerlei Symptome außerhalb des Verdauungstraktes auf*.

Ich bin *nicht* der Meinung, dass eine Milcheiweißallergie *genetische Ursachen* hat. Eine genetische Disposition kann die Veranlagung zu einer Milcheiweißallergie unter Umständen verstärken. *Auslöser* ist jedoch eine Schwächung des Immunsystems mit einer Verschiebung hin zu einer verstärkten Aktivitäten zum oralen Immunsystems („Atopie“, Th2-Shift).

Die Ursachen für einen solchen Shift sind:

- Vor der Geburt: Medikamenteneinnahme der Mutter, vor allen Dingen Antibiotika
- Vor der Geburt: eine Darmdysbiose der Mutter, durch falsche Ernährung,
- Schwermetallbelastung der Mutter während der Schwangerschaft
- Eine Kaiserschnittgeburt
- Abstillen und Konfrontation mit Kuhmilch (eventuell auch mit Gluten, was aber strittig ist) vor dem 5. Lebensmonat
- Übertriebene Hygiene, beispielsweise Kontakt von Haut und Schleimhäuten mit Desinfektionsmittel
- Allergie / Atopie der Mutter, aber auch chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) und Glutenintoleranz

Meinem Erachten bzw. meiner Beobachtung nach wiegen diese Faktoren schwerer als eine eventuelle genetische Disposition.

Bei einer nicht-allergischen Intoleranz von Milcheiweiß sieht die Sache völlig anders aus: Hier spielen hauptsächlich eine Enzymschwäche sowie oxidativer, nitrosativer Stress oder auch psychischer Stress eine Rolle. Ich „durfte“ einmal erleben, dass ich einem Patienten eine Unverträglichkeit von Milcheiweiß durch die Korrektur einer an mehreren Stellen blockierten Wirbelsäule „austreiben“ konnte („nitrosativer Stress“). So einfach ist es natürlich nur selten!

## Lektinüberempfindlichkeit

Kommen wir nun zu einem Thema, das von der wissenschaftlichen Medizin bzw. Ernährungswissenschaftler geflissentlich ignoriert wird: der Überempfindlichkeit gegenüber so genannten *Lektinen*.

Lektine sind sekundäre Pflanzenstoffe, die auch Fraßschutzstoffe genannt werden. Lektine hemmen Enzyme und verhindern eine vollständige Nährstoffaufnahme. Vor allen Dingen in der Naturheilkunde, aber auch von Ernährungswissenschaftlern insgesamt wird schon lange der Verdacht geäußert, dass Milch von Weiderindern bekömmlicher und gesünder ist als Milch von Kühen, die mit Getreide, Mais, Hülsenfrüchten und Ölsaaten gefüttert werden. Die Letzteren geben rund doppelt so viel Milch. In dem „Kraftfutter“ finden sich besonders viele Lektine.

Anhänger der so genannten Steinzeit-Diät warnen besonders vor den Lektinen in Getreide und Hülsenfrüchten. Es ist davon auszugehen, dass Lektine von mit Getreide und Hülsenfrüchten gefütterten „Hochleistungskühen“ sich in besonderem Maß in der Milch anreichern.

Lektine sorgen für eine schlechtere Nährstoffverwertung. Manche Autoren bezeichnen Sie deswegen als „Anti-Nährstoffe“.

Um noch einmal auf das bereits gesagte zurückzukommen: der Mensch ist nicht, was er isst, sondern das, was er tatsächlich *aufnehmen kann*. Natürlich ist die objektive Anwesenheit von Lektinen ins Verhältnis zu den enthaltenen Nährstoffen in der Milch zu setzen. Aber es kommt ein dritter Faktor ins Spiel: die individuelle Komponente. Und die hängt wiederum davon ab, *wie das darmassoziierte Nervensystem arbeitet*.

Menschen mit einem stark arbeitenden darmassoziierten Nervensystem, auch ENS (für enterisches Nervensystem) oder Nervus vagus genannt, haben häufig eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Lektinen. Dies hängt mit dem Milieu im Magen-Darm-Trakt, der Motilität und Peristaltik, dem Säure-Base-Haushalt und der Ausschüttung von Hormonen und Neurotransmittern zusammen. Eine Faustregel besagt:

*Je häufiger und je heftiger sich bereits kurz nach dem Essen der Bauch unterhalb des Nabels durch Lebensäußerungen bemerkbar macht (Darmgeräusche, Blähungen, Stuhldrang), desto stärker arbeitet das ENS beziehungsweise ist es (unter Umständen krankhaft) gereizt.* Diese Erscheinungen stellen sich bei einer gesunden, aber starken Aktivität meist binnen 20-30 Minuten nach dem Essen ein. Kommt eine krankhafte Reizung dazu, unter Umständen bereits unmittelbar nach dem Essen oder sogar noch während des Essens (starker Stuhldrang während des Essens).

In der Praxis ist es so, dass die betroffenen Personen häufig mit einer Laktoseintoleranz diagnostiziert worden sind und trotz laktosefreier Ernährung noch nicht vollständig beschwerdefrei sind. Hier werden verschiedene Nährstoffe der Milch durch die Wirkung der Lektine nicht vollständig im Dünndarm aufgenommen und gelangen unverdaut in den Dickdarm, wo sie wiederum Symptome auslösen: Unwohlsein, Blähungen, diffuse Bauchschmerzen und eventuell breiige Stuhlgänge. Dies sind Beobachtungen, die ich nach jahrelanger Arbeit mit verschiedenen Formen der Milchunverträglichkeit aus der Praxis berichten kann.

Für sich gesehen macht eine Lektinüberempfindlichkeit keine dramatischen Symptome. Ich gehe aber nach meinem heutigen Wissensstand davon aus, dass die Hypothese von Osteoporose durch Milchprodukte zumindest zum Teil auf eine Lektinüberempfindlichkeit zurückgeht. Denn: *Lektine verhindern die Aufnahme von Calcium!*

Wenn nach einem Weglassen von Laktose bei bekannter Intoleranz immer noch Symptome beim Konsum von Milch bestehen und sich darüber hinaus augenfällig kurz nach einer Mahlzeit verstärkte Darmaktivität einstellt, ist an eine Überempfindlichkeit gegenüber Lektinen zu denken!



## Was sind die Ursachen für Milchunverträglichkeit?

Wenn Sie ein Glas haltbare, ultrahoherhitzte und fettarme Milch aus konventioneller Viehwirtschaft in einem Glas haben und Bio-Vorzugsmilch vom grasgefütterten Kühen vom Bauern nebenan und sehen sich beide Gläser an, sehen Sie einen Unterschied?

Zumindest die *optischen* Unterschiede sind vernachlässigbar.

Es ist ungefähr so, wie das Gehirn von Pablo Escobar mit dem von Mutter Theresa zu vergleichen. Auch hier sind die optischen Unterschiede (der Gehirne!) vernachlässigbar, aber *was* für ein *Unterschied!*

Ich möchte mich nicht in die Phalanx all der Therapeuten und „Naturheilkunde-Gurus“ einreihen, die ein Nahrungsmittel *per se* in Bausch und Bogen verteufeln. Man kann trefflich und stundenlang darüber streiten, ob der Genuss von Milch eines anderen Säugetiers an und für sich natürlich ist. Auch ich würde von mir aus sagen: natürlich ist es sicher nicht, doch der Mensch hat(te) die Möglichkeit, sich ihm anzupassen. Denken wir daran: viele jetzt alte Menschen, die den zweiten Weltkrieg noch bewusst miterlebt haben, haben täglich Milch und Milchprodukte zu sich genommen und sind damit bei vergleichsweise robuster Gesundheit steinalt geworden bzw. leben aktuell noch, und sind hoch in den 80ern bzw. bereits in den 90ern. Wollen Sie *diesen* Menschen erklären, dass Milch *an und für sich* unnatürlich und ungesund ist?

Dennoch wird es an der Zeit, unsere Einstellung zu diesem „Lebensmittel“ grundlegend anders zu bewerten. Und diese Neubewertung hat einiges mit dem Qualitätsverlust unserer Lebensmittel im Allgemeinen und unserer Milch im speziellen zu tun und sehr vieles mit der zunehmenden Sensibilität unserer Verdauungsorgane.

Über den Qualitätsverlust der Milch als Lebensmittel habe ich bereits einiges gesagt. Deswegen möchte ich mich jetzt auf den zweiten Punkt konzentrieren: *wieso können immer mehr Menschen immer mehr Lebensmittel nicht vertragen?*

## Stress und Erschöpfung – Enzymschwäche und Vagusreizung

Das Verdauungssystem reagiert sehr sensibel auf Stressbelastung. Diesbezüglich haben wir im wahrsten Sinne des Wortes verlernt, „auf unseren Bauch zu hören“. Schon unsere Großmütter wussten: „iss in Ruhe, setz dich nicht im Stress an den Tisch“ und hatten Recht damit.

Wie auch immer, heute ist das „Stress-Problem“ noch weitaus komplizierter geworden. Und das betrifft nicht nur die Milch und Milchprodukte, sondern alle eiweiß- und fettreichen Nahrungsmittel. Denn Stress umfasst heute weit mehr als nur Ärger mit dem Vorgesetzten, Probleme mit dem Partner oder den Finanzen. Stress umfasst heute auch permanente technische Strahlung, der man nicht ausweichen kann. Sie umfasst unseren sitzenden Lebensstil und

zu wenig Bewegung. Sie umfasst ein Ungleichgewicht zwischen geistiger und körperlicher Betätigung. Sie umfasst Blockaden in der Wirbelsäule, tote Zähne, eine verkrampfte Muskulatur. Nahrungsmittelzusatzstoffe und stark denaturierte Nahrungsmittel lösen weiteren Stress aus. Stress steckt in gehärteten Pflanzenölen, die sich in großen Mengen in industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln finden, in Reizmitteln, in Feinstaub, in Tabakrauch, in Alkohol und selbstverständlich auch in Medikamenten.

Wissen Sie, woran Sie erkennen, dass Sie unter *dieser Art von Stress stehen*? Ganz einfach: falls Sie *keine* Probleme mit dem Partner, der Familie, dem Chef bzw. dem Untergebenen und Ihren Finanzen haben sollten und trotzdem schlecht schlafen, sich unruhig in der Nacht im Bett hin- und her wälzen, gereizt oder unruhig in den Tag starten, dann hat ihr Körper Stress. Dies ist bereits schon einmal ein Thema, das die große Mehrheit von uns betrifft.

Unter Stress - und es ist dem Körper egal, wo der Stress herkommt - sind Enzymsystem und Peristaltik geschwächt. Der Verdauungskanal bleibt (deutlich) unter seinen Möglichkeiten. Er nimmt bei weitem nicht das auf, was er bekommt. Der Rest geht dem Körper verloren. Stellen Sie sich vor, Sie benötigen am Tag etwa 50 g Eiweiß für Ihren Stoffwechsel. Sie nehmen mit Nahrungsmitteln 100 g Eiweiß auf, aber Ihnen fehlt Magensäure und Ihnen fehlen Bauchspeicheldrüsen-Säfte. Dann nimmt ihr Körper vielleicht nur 30 g Eiweiß auf, der Rest wandert unverdaut in den Dickdarm. Und richtet dort einigen Schaden an, nämlich an der Darmflora. Durch das viele unverdaute Eiweiß werden Fäulnisbakterien regelrecht angefüttert und vermehren sich explosionsartig. Der Organismus muss mit ihnen klarkommen - und das wiederum *verstärkt den Stress!*

So kann ein wahrer Teufelskreislauf entstehen:

- Sie haben zu wenig Eiweiß für Ihren Stoffwechsel, obwohl Sie streng genommen *zu viel* Eiweiß verzehren - dadurch leidet Ihr Säure-Base-Haushalt
- Sie bekommen eine andere Darmflora - leider keine gute! Dies sorgt für weiteren Stress!
- Dieser Stress schwächt Ihr Enzymsystem noch weiter und Sie können noch weniger Nährstoffe aufnehmen
- Demzufolge wird auch Ihr Immunsystem geschwächt, eine eigentlich simple akute Erkrankung wie eine Erkältung hinterlässt „Spuren“ im Körper
- Die nächste, logische Konsequenz: Ihr Organismus kann das hormonelle Stress-Feedback nicht aufrechterhalten, eine chronische Erschöpfung stellt sich ein

Falls Sie sich schon immer gefragt haben sollten, wie so ein Burnout-Syndrom (auf Stoffwechselebene) entsteht - das ist die Antwort. Und nein, ein Burnout-Syndrom ist eben *keine* „rein psychosomatische Erkrankung“. Aber ich wollte auf etwas anderes hinaus...

Stress sorgt im Organismus dafür, dass Sie Milch (und selbstverständlich auch andere gehaltvolle Nahrungsmittel) nicht richtig verdauen können. Wenn Sie von einem chronischen Stresszustand in eine chronische Erschöpfung rutschen, kommen sie gleichsam vom Regen in

die Traufe. Denn auch in einem Zustand chronischer Erschöpfung sind Verdauungsprozesse verändert. Dies ist der Grund dafür, dass sich Ärzte und andere Therapeuten, die sich mit dem *chronischen Erschöpfungssyndrom* beschäftigen, teilweise unverhältnismäßig große Mengen an Vitaminen und anderen Nährstoffen zur Nahrungsergänzung empfehlen.

Mit einem chronischen Erschöpfungssyndrom fühlen Sie sich wie mit einer beständigen, leichten Grippe, die niemals aufhört. Schwindel, Lufthunger und Luftnot, ein flaes Gefühl im Bauch und Reizerscheinungen des Darms sind neben Kopfschmerzen, Sehstörungen, Konzentrationsschwäche und eventuell sogar dauerhaft leicht erhöhter Körpertemperatur ihre ständigen Begleiter. Diese Symptome werden zu einem großen Teil vom ENS (enterischen Nervensystem) koordiniert oder verstärkt. Bei den meisten Menschen mit einer chronischen Erschöpfung verharrt dieser Nerv in einem permanenten Reizzustand, mit dauerhaft gesteigerter Peristaltik, chronischen Durchfällen, Neigung zu Blähungen und Krämpfen und deutlich geringerer Nährstoffverwertung. Dazu gesellen sich zahlreiche, sekundäre (erworbene) Nahrungsmittelintoleranzen. Meiner Beobachtung nach findet sich bei Patienten mit einem chronischen Erschöpfungssyndrom wesentlich häufiger eine Laktoseintoleranz als bei diesbezüglich unbelasteten Personen - selbst wenn man andere, ungünstige Einflüsse des Verdauungstrakts nicht mit einfließen lässt in die Betrachtung.

Genauso, wie Ihr Organismus von einem gesunden Wechsel zwischen An- und Entspannung lebt, zwischen Stress und Ruhe / Erholung, tut dies auch Ihr Darm. Nur kann man sich heutzutage kaum noch den permanenten, umweltmedizinisch bedingten Stressmoment entziehen. Für mich einer von mehreren Gründen, warum Nahrungsmittelunverträglichkeiten verschiedenster Art immer häufiger werden und gerade junge Menschen von Ihrem Verdauungstrakt her immer sensibler. Reizdarm, Morbus Crohn und chronische Colitis sind Erkrankungen der *jungen Generation*, weniger der alten!

## Enzymmangel des Dünndarms

Enzymmangel in seiner Gesamtheit hat neben dem erwähnten Stress folgende weitere Gründe:

- Mangel an Spurenelementen (z.B. Zink, Kupfer, Mangan, Molybdän)
- Enzymarme Ernährung („Zivilisationskost“)
- Blockaden in der Wirbelsäule (besonders im Bereich des oberen Halswirbels und des vierten bis siebten Brustwirbels)
- Mangel an Bewegung
- Schleichende, nicht erkannte Entzündungsprozesse im Körper

Über diese Probleme hinaus gibt es noch zwei sehr spezifische Probleme, die den Dünndarm selbst betreffen und den diesem Organ eigenen Enzymhaushalt einschränken. Es handelt sich dabei um eine (stressbedingte) *Verlangsamung der Peristaltik des Dünndarms* sowie eine *Dünndarmfehlbesiedlung*.

Der Dünndarm ist biochemisch gesehen neutral, er hat einen pH-Wert um 7,0 - jedenfalls in Idealzustand. Im Verhältnis zum Dickdarm läuft der Speisebrei relativ fix durch den Dünndarm. Zu rechnen ist mit einer „Aufenthaltsdauer“ von 3-7 Stunden. Ebenfalls in Idealzustand hat er nur eine geringe Darmflora, überwiegend bestehend aus verschiedenen Enterococcus- und Bacillus-Arten, mit einigen wenigen Lactobacillus. Unter den *Bedingungen der Zivilisation* kann sich dies allerdings ändern. So können sich eine verlangsamte Peristaltik, eine (im Dünndarm unnatürliche) Gärung sowie ein „Rückfluss“ von Kot vom Dickdarm in den Dünndarm durch eine nicht vollständig verschließende Iliocaecalklappe einstellen. Die Konsequenzen:

- Dünndarmfehlbesiedelung mit Dickdarmbakterien („SIBO“ – ganz schlecht!)
- Veränderung des pH-Wertes und wie gesagt,
- Gärung.

Zur Gärung muss man sagen, dass diese im Dickdarm durchaus bis zu einem gewissen Maß erwünscht ist. Im Dünndarm jedoch nicht! Diese unnatürlichen Prozesse schädigen die Darmschleimhaut (Leaky-Gut-Syndrom, nächster Punkt!) und reduzieren *sowohl* die Enzymkraft der Dünndarmenzyme *als auch* die Aufnahmefähigkeit von Nährstoffen über die Dünndarmschleimhaut. Als „Nebenwirkung“ stellen sich Koliken, Bauchkrämpfe, Mundgeruch und unnatürliche Blähungen ein. Der Stuhlgang bei solchen Veränderungen ist meist breiig, schmierig und stark stinkend. Die Fähigkeit des Dünndarms, Mehrfachzucker aufzuspalten und aufzunehmen, ist reduziert beziehungsweise vollständig aufgehoben. Der Betroffene erfährt dies durch eine Kombination von Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Symptomen eines Reizdarms.

Diese Symptome und eine typbedingt natürliche Darmträgheit können sich unter Umständen aufheben. Der Betroffene merkt dann am Darm selbst kaum etwas, dafür umso mehr in anderen Körperregionen. Die Liste von möglichen Symptomen bei einer dünndarmschwäche ist fast unübersichtlich, sie reicht von Spannungskopfschmerz über Migräne und Restless Legs Syndrom bis hin zu Konzentrationsschwäche, schlechtem Atem (der auch durch Zähneputzen nicht weggeht) und Erschöpfung. Der Clou dabei: selbst wenn die betroffene Person *nicht allergisch ist*, bemerkt sie überall im Körper diffuse Symptome, die sie nicht zuordnen kann – als Folgen einer Dünndarmfehlbesiedelung und einer oder mehreren Nahrungsmittelunverträglichkeiten - Laktose eingeschlossen! Weiter geht es mit dem...

### „Leaky Gut Syndrom“

Wie bereits angedeutet, denn die Symptome Leaky Gut Syndrom und Dünndarmfehlbesiedelung / Enzymschwäche oft Hand in Hand. Ein Leaky Gut Syndrom, zu Deutsch so viel wie „undichter Darm“ war lange Zeit ein theoretisches Konstrukt, das bis heute kaum Backup durch wissenschaftliche Studien erhält. Mittlerweile haben wir allerdings einen Marker zur Verfügung, der einen Hinweis auf den „undichten Darm“ gibt: das *Zonulin*. Mit Hilfe dieses Biomarkers wird die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut, der so genannten *Tight Junctions*, bestimmt.

Das sind wiederum die „Verbindungen“ zwischen den oberflächlichen Zellen der Darmschleimhaut. Sie kontrollieren die „Durchflussrate“ von Nährstoffen und Immunglobulinen. Sind diese Verbindungen geschädigt bzw. durchlässig, können nicht vollständig verdauten Nahrungspartikel - beispielsweise Polypeptide und Mehrfachzucker die Darmschleimhaut durchdringen und immunologische Reaktionen auslösen.

Diese nicht vollständig verdauten Nahrungspartikel gehen dem Körper als Nährstoffe verloren, können aber die Darmschleimhaut reizen und, wie gesagt, immunologische Reaktionen oder eine unangemessene Peristaltik auslösen. So ein Leaky Gut Syndrom geht mit den gerade unter dem letzten Unterkapitel beschriebenen Symptomen und noch zahlreichen mehr einher. Da es sich bei den Eiweißbausteinen, die in der Milch vorhanden sind, um recht komplexe Proteine handelt (Molkenprotein, Kasein) wird bei der Kombination

### **„Milchprodukte + Leaky Gut + Immunologische Disposition (Th2-Shift)“**

eine Allergie auf Milcheiweiß wesentlich wahrscheinlicher. Natürlich können darüber hinaus sämtliche Symptome von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die mit verschiedenen Bausteinen der Milch, also auch Laktose zusammenhängen, mit einem solchen Syndrom auftreten. Womit wir auch schon beim nächsten und letzten Problem „beim Mensch“ wären...

## **Allergie und Atopie**

Das Wort *Atopie* kommt aus dem Griechischen und bedeutet sinngemäß übersetzt viel wie: „nicht an einem bestimmten Ort (stattfindend)“. Es ist eine Bezeichnung für die permanente Dominanz der *humoralen Abwehr*. Humoral bedeutet: das Immunsystem richtet sich gegen (vermeintliche) Gifte und Schadstoffe. Ist die humorale Abwehr dominant, liegt eine *Disposition* zu Allergien, Neurodermitis und allergischem Asthma vor, die jedoch nicht zwangsweise eintreten muss. Sie hängt von den Belastungsfaktoren der Umwelt und von der Entgiftungsfähigkeit des Körpers ab. Maßgeblich verantwortlich für die Entgiftungsfähigkeit des Körpers in Sinne der Regulierung der Atopie sind *Glutathion* sowie - auf Seiten des Immunsystems - die regulatorischen T-Zellen.

Der Faktor „Erbmasse“ ist in Bezug auf die Entwicklung einer „Atopie-Karriere“ (so wird eine dauerhafte Einseitigkeit des Immunsystems in Fachfortbildungen immer genannt) von eher untergeordneter Bedeutung. Die Faktoren, wie eine Atopie begünstigt wird, habe ich bereits genannt. Dem gibt es eigentlich nichts hinzuzufügen, bis auf eine Sache: *eine Allergie bleibt selten allein*.

Auf manchen Seiten habe ich bereits gelesen, dass eine Allergie gegen Gluten und Kasein Hand in Hand gehen. Das bedeutet, dass gleichzeitig Allergien gegen Milch und Getreide vorliegen. Nach jahrelanger Beobachtung bin ich zu dem Schluss gekommen, dass Personen mit einer Allergie gegen Milcheiweiß häufiger an einer Gluten-Sensibilität leiden (es gibt deren fünf Formen, nur zwei davon sind allergischer Natur!).

Jedoch ist diese Korrelation nicht zwingend. Es ist eine *relative* Tendenz, ganz im Sinne des oben genannten Satzes „eine Allergie bleibt selten allein“.

### **Zusammen gefasst?**

Es fällt schwer, mit diesem Hintergrundwissen alle möglichen Formen von Milchunverträglichkeit als „ererbte“ abzutun. Mittlerweile ist dies ja sogar wissenschaftlich widerlegt. All die von mir genannten Faktoren werden anlagebedingt natürlich begünstigt. Unter vergleichbaren umweltmedizinischen Bedingungen wird ein Kind eher eine Milcheiweißallergie entwickeln, wenn bereits die Eltern oder zumindest ein Elternteil eine „Atopie-Karriere“ hatte. Doch die genannten umweltmedizinischen Faktoren sind gegenüber dem „Erbfaktor“ immer noch absolut dominant.

Darüber hinaus stellt sich natürlich die Frage, ob Kuhmilch und seine Produkte *in ihren gängigen Formen* für die menschliche Ernährung geeignete Nahrungsmittel darstellen. Nicht jeder hat einen Bio-Bauern um die Ecke und kennt dessen Kühe mit „Vornamen, Nachnamen und Sozialversicherungsnummer“, wie ich es auf meinen Vorträgen immer formuliere.

Bedingt durch diese beiden Umstände - umweltmedizinischer Stress und zweifelhafte Qualität von Milchprodukten stellt sich natürlich die Frage nach Alternativen.

Eines vorneweg: alle Alternativen zu Milchprodukten sind mit Ausnahme von Sojaprodukten als *Eiweißlieferant* nicht gut geeignet. Doch dazu mehr im folgenden Kapitel...

## Milchersatzprodukte

Ich möchte Ihnen nun auf wenigen Seiten die wichtigsten Milchersatzprodukte vorstellen. Ich tue dies unter Vorbehalt von optimaler Qualität und Verarbeitung der genannten Produkte. Wer hier keine optimalen Quellen auftun kann oder möchte, muss natürlich bei dem Gesagten Abstriche machen.

### Sojamilch (streng genommen: Sojadrink!)

Gerade für Veganer sind Sojaprodukte ein Ersatz für so gut wie alles, was irgendwie mit tierischem Eiweiß zu tun hat, besonders für Milch und Fleisch. Auf der anderen Seite ist Soja mit seinen Produkten als Nahrungsmittel in den letzten gut zehn Jahren ins Gerede gekommen. In der Diskussion steht, ob genmanipuliertes Soja überhaupt für die menschliche Ernährung geeignet ist und ob Soja als Nahrungsmittel in großen Mengen sich nicht negativ auf Schilddrüse, Hormone und Stoffwechsel auswirkt.

Hier die Fakten:

- Sojamilch liefert *annähernd* die gleiche Menge Eiweiß wie Kuhmilch
- Sojamilch liefert allerdings auch so genannte *Phytoöstrogene*, das sind pflanzliche Stoffe, die weiblichen Hormonen ähnlich sind
- Sojamilch enthält auch *goitrogene* Substanzen - dies hemmen die Aktivität der Schilddrüse und fahren den Stoffwechselumsatz herunter
- Das Allergierisiko ist bei Soja recht hoch - wobei Personen, die eine Milcheiweißallergie haben, nicht unbedingt eine Sojaallergie entwickeln
- Gut zwei Drittel - wahrscheinlich eher mehr - allen angebauten Sojas sind genmanipuliert

### Ist das Nährstoffprofil vergleichbar mit der Kuhmilch?

In Bezug auf die Mikronährstoffe ist das Nährstoffprofil von Sojamilch sogar annähernd mit dem von Kuhmilch vergleichbar - zumindest bezogen auf die Vitamine. Bei den Mineralstoffen jedoch sieht es schon ganz anders aus und gerade beim wichtigen Faktor Calcium geht Sojamilch geradezu baden. Viele Sojaprodukte sind daher mit Calcium angereichert. Sojamilch enthält im Gegensatz zur Kuhmilch überwiegend *ungesättigte* Fettsäuren. Man könnte zwar meinen, dass dies gut ist, da diese Fettsäuren vom Körper nicht selbst hergestellt werden können. Jedoch macht das die Sojamilch relativ schwer verdaulich. Mit dem Eiweißgehalt von nicht ganz 4 g pro 100 ml steht Sojamilch nur wenig hinter Kuhmilch zurück (gut 4g pro 100 ml).

Es bleibt der Faktor: *tut mir Sojamilch für meinen Stoffwechsel gut?* Meine Meinung dazu ist: wenn Sie ein gutes, biologisches und nicht genmanipuliertes Produkt *gelegentlich* (!) zu sich nehmen, schadet es nicht.

Etwas, das ich nicht unterschreiben würde, wenn Sie jeden Tag einen viertel Liter oder gar einen halben Liter zu sich nehmen würden. So galt Soja früher als schützend vor Brustkrebs. Mit einer diesbezüglichen Neubewertung von Östrogen im Allgemeinen wurde diese Sichtweise aber wieder revidiert (Siehe hierzu unter den Quellenangaben abgelegten Link zur Studie).

Eine Sonderstellung nehmen fermentierte Sojaprodukte wie Natto oder Tempeh ein. Diese können allerdings nicht als Milchersatz dienen.

Abschließendes Urteil: alle besprochenen Faktoren haben Kuhmilchprodukte in meinen Augen von einem Grundnahrungsmittel zu einem gelegentlichen Genussmittel degradiert. Nicht mehr und nicht weniger trifft dieses Urteil leider auch auf Sojamilch zu.

## Mandelmilch

Aber: „alles wird gut!“ - Naja, sagen wir *fast* alles. Ich muss dazu sagen: Mandelmilch stelle ich gelegentlich selbst her. Dazu weiche ich eine Hand voll Mandeln über Nacht in Wasser ein, gieße das Wasser morgens ab und püriere die eingeweichten Mandeln mit einem halben Liter gereinigten Wasser.

Insgesamt rechnet man etwa 12-16 Mandeln für 100 ml Mandelmilch. Wie beim Soja gilt: der Gehalt an Calcium ist vernachlässigbar. Aber immerhin: 30 g Mandeln liefern bereits 7 g Eiweiß, dafür allerdings auch 15 g Fett. Dabei handelt es sich mehrheitlich um ungesättigte Fettsäuren. Außerdem ist Mandelmilch reich an Spurenelementen, vor allen Dingen Kupfer, Zink, Eisen, Selen, Mangan und den Mineralstoffen Magnesium, Kalium und Phosphor. Mandelmilch enthält reichlich Vitamin E, relativ geringe Mengen der Vitamine B1-6, Folsäure und Provitamin A. Dazu kommen sehr geringe Mengen an natürlichem Zucker. 30 g süße Mandeln enthalten insgesamt nur 1,7 g Kohlenhydrate.

Wenn es um stoffwechselfördernde Eigenschaften geht, um Kraftstoff für die Zellen, schlägt die Mandelmilch sowohl die Sojamilch als auch die Kuhmilch um Längen. Anders sieht es aus beim Eiweiß. Obwohl Mandeln einiges an Eiweiß enthalten, fehlt die Ausgewogenheit zwischen Aminosäuren. Hochgerechnet auf die biologische Wertigkeit von 100 liefern 100 ml Mandelmilch etwa 1-2 g für den Körper verwertbares Eiweiß. Auch was den Faktor „Calcium“ angeht, muss man Abstriche machen bzw. sich - gerade als Veganer - nach anderen Quellen umsehen. Das Allergiepotenzial ist im Verhältnis zu Sojamilch und Kuhmilch *relativ* gering. Im Verhältnis zu anderen Nüssen treten Allergien gegen Mandeln seltener auf, können aber vergleichbare Symptome auslösen.

100ml Mandelmilch als Teil eines „Power-Frühstücks“ oder bei Personen mit einem entsprechend hohen Energiebedarf als Mini-Mahlzeit zwischendurch haben auf jeden Fall meine Empfehlung! Als zusätzlichen Nährstoff-Booster kann man sie auch einen Teil „grüner Smoothies“ werden lassen.



## Reismilch

Zunächst die gute Nachricht: Allergiker sind mit Reismilch fast immer bestens bedient. Wie andere rein pflanzliche Getränke auch, darf sie in der EU nicht als „Milch“ deklariert werden. Wer Allergiker ist und etwas für den Kaffee sucht oder einen kurzfristig Energie liefernden „Genussdrink“, fährt mit Reismilch gut. Reismilch ist zudem äußerst fettarm.

Jetzt zu den weniger guten Nachrichten: Reismilch wird oft als Fitness-Drink deklariert. Hier wird meinem Erachten nach ein wenig Wahrheitsbeugung betrieben, denn aufgrund ihres hohen glykämischen Indexes ist Reis weniger ein „Fitness-Drink“ als vielmehr etwas, was in großen Mengen Ihren Zuckerstoffwechsel durcheinanderbringen kann. Besonders dann, wenn Sie ohnehin schon vorbelastet sind. Der Gehalt an Mineralstoffen, erst recht an Calcium, Eiweiß und B-Vitaminen ist deutlich geringer als in anderen Milchersatzprodukten. Als echter Nährstofflieferant kommt Reismilch oder Reisdink daher nicht infrage. 100ml Reismilch liefern gerade mal 0,1g Eiweiß, dafür allerdings 10 g Kohlenhydrate.

## Kokosmilch

Auch bei Kokosmilch ist das Allergiepotezial äußerst gering, es ist keinesfalls höher als bei Reismilch. Im Gegenteil enthält Kokosmilch zwei wichtige Komponenten, die es für das Immunsystem interessant machen: die gesättigte Fettsäure *Laurinsäure* und das Spurenelement *Selen*. Auch der Nährstoffgehalt ist durchaus beeindruckend: Kokosmilch enthält zahlreiche weitere Spurenelemente, unter anderem: Kalium, Phosphor, Eisen, Zink und Mangan. Noch etwas Interessantes: der *Calciumgehalt* von Kokosmilch liegt bei 40 mg auf 250 ml. Das reicht zwar bei weitem noch nicht an die Kuhmilch heran, liegt aber höher als beispielsweise bei Milchersatzprodukten, die aus Getreide gewonnen werden.

Jetzt zu den weniger angenehmen Seiten: Kokosmilch ist eine wahre Kalorienbombe. Der erwähnte viertel Liter liefert sage und schreibe 500 kcal. Das ist etwa ein Viertel des täglichen Energiebedarfs eines 75 Kilo schweren Mannes bei geringer körperlicher Tätigkeit - zu viel für einen Fitnessdrink! Wer es probieren will - ich zum Beispiel liebe den Geschmack von Kokos! - In moderaten Mengen getrunken, ein interessanter Fitnessdrink mit hohem Nährwert. Übrigens: Bitte nicht Kokosmilch mit Kokoswasser verwechseln! Gutes Kokoswasser hat einen gewissen Nährwert, erfrischt während der Sommermonate und hat natürlich deutlich geringere Kalorienzahlen als Kokosmilch.

Auch Kokosmilch ist als Milchersatz in Bezug auf Eiweiß und Calcium nicht geeignet.

## Hafermilch

In der aufgestellten Liste ist Hafermilch am ehesten noch mit Reismilch zu vergleichen. Allerdings mit einem Unterschied: Hafermilch enthält Gluten und ist daher für Glutenallergiker und Personen, die sensibel auf Gluten reagieren, nicht empfehlenswert.

Das war es allerdings bereits mit den Nachteilen gegenüber anderen Arten von Getreidemilch. Denn was den Nährstoffgehalt angeht, schlägt die Hafermilch die Reismilch lässig. Hafermilch ist von allen besprochenen Milchersatzprodukten dasjenige, das die Verdauung am besten reguliert. Mandelmilch wirkt sich positiv auf die Darmflora aus - Hafermilch neben der Darmflora auch auf die Peristaltik. Vor allen Dingen macht Hafermilch länger und anhaltender satt als Reismilch. Auch der glykämische Index fällt nicht ganz so hoch aus.

Hafermilch liefert allerdings viel Stärke bzw. Zucker, dazu im Verhältnis wenig Eiweiß und hat fast die gleiche Kalorienzahl wie ein Glas Kuhmilch. B-Vitamine sind auch vorhanden, decken aber bei weitem nicht den täglichen Bedarf. Besonders die Mineralstoffe Kalium und Magnesium sind in Hafermilch relativ großzügig vorhanden. Schlecht sieht es hingegen - wie bei den meisten pflanzlichen Milchersatzprodukten - mit dem Gehalt an Calcium aus. Für Schwangere interessant ist der relativ hohe Gehalt an Folsäure. Ferner enthält Hafermilch gewisse Mengen an Vitamin E.

Was Hafermilch eventuell noch interessant macht - vor allen Dingen für Menschen, die Probleme mit dem Immunsystem haben: sekundäre Pflanzenstoffe im Hafer wirken milde entzündungshemmend.

**Fazit:** wenn man rein nach den Nährwert geht, reicht die Sojamilch noch am ehesten an die Kuhmilch heran. Allerdings ist Sojamilch aus verschiedenen Gründen problembehaftet: das Allergiepotezial ist recht hoch. Pflanzliche Östrogene können sich zudem bei Genuss von hohen Mengen über einen langen Zeitraum problematisch auf den Hormonhaushalt besonders von Frauen auswirken. Vom reinen Nährstoffgehalt her sind Mandelmilch, Kokosmilch und andere Arten von Nussmilch sicherlich am gesündesten. Aber: auch sie haben natürlicherweise einen geringen Gehalt an Calcium. Personen, die Milch meiden müssen oder wollen, sind also angehalten, sich andere Calciumquellen zu suchen.

## Möglichkeiten der Behandlung in der Naturheilkunde

Inwieweit Milchunverträglichkeit in der Naturheilkunde behandelbar ist, hängt neben der Stärke der Symptome vor allen Dingen davon ab, wie groß der Anteil *erworbener Faktoren* als Auslöser der Unverträglichkeit ist. Wie ich bereits gesagt habe, sind Unverträglichkeiten *ausschließlich* auf genetischen Ursachen basierend zumindest in Mittel- und Nordeuropa extrem selten. Sie betreffen maximal 10 % aller, die an irgend einer Form von Milchunverträglichkeit leiden.

Wie Sie sich sicherlich denken können, konzentriert sich eine naturheilkundliche Behandlung zur Linderung von Milchunverträglichkeit auf den Darm, behandelt diesen aber nicht ausschließlich.

### Auslassdiät nötig?

Zunächst einmal muss bei einer ganzheitlichen Behandlung für einen gewissen Zeitraum eine strenge Auslassdiät eingehalten werden. Im Einzelfall kann sich diese Auslassdiät auch auf andere Faktoren ausdehnen, beispielsweise Gluten und Fructose. Das hat mit der enzymatischen Kapazität des Dünndarms, der Stabilität seiner Schleimhautbarriere und der Aufnahmefähigkeit von Nährstoffen zu tun. Wenn die problematischen Substanzen (die verschiedenen Formen von Milcheiweiß, die Laktose und gegebenenfalls Gluten, Fructose sowie andere Eiweiße und Zucker) weggelassen werden, findet in Bezug auf alle drei potentiellen Probleme des Dünndarms bereits eine gewisse Entlastung statt. Eine Entlastung, die dazu genutzt werden kann, von Grund auf zu sanieren.

Die strenge Auslassdiät sollte je nach Größe und Tragweite des Problems zwischen acht Wochen und sechs Monaten dauern. Besteht definitiv eine Schädigung der Dünndarmschleimhaut, ist es wahrscheinlich, dass ein in Ernährung geschulter Therapeut neben dem Weglassen von Milchprodukten auch das Vermeiden von bestimmten Getreidesorten, eventuell von histaminhaltigen Nahrungsmitteln, bestimmten Eiweißen und Zuckern empfiehlt.

Wird mittels *Zonulin* ein „Leaky-Gut-Syndrom“ (undichter Darm) nachgewiesen, kann eine Auslassdiät auf Basis eines LTT (**Lymphozytentransformationstests**) beziehungsweise eines **Immunglobulin-G-Testes** von Vorteil sein. Falls Sie schon einmal mit einer solchen Auswertung zu tun hatten, wundern Sie sich bitte nicht: gelegentlich erscheinen auch Nahrungsmittel auf der Liste der zu vermeidenden Stoffe, die augenscheinlich mit Milchprodukten nicht das Geringste zu tun haben. Es geht darum, dass diese Stoffe (beispielsweise Nachtschattengewächse wie Tomaten oder Paprika) die Darmschleimhaut „lockern“ und sensibler für Allergene und unverträgliche Substanzen machen.

Man sollte diese Tests allerdings auch nicht überbewerten. Für manchen naturheilkundlich orientierten Therapeuten ist eine Auslassdiät auf Basis einer Auswertung eines IgG-Testes ja so etwas wie eine heilige Kuh. Soweit möchte ich nicht gehen. Meiner Erfahrung nach können 60 % aller Personen, die auf Basis einer solchen Auslassdiät Ihre Ernährung zu-

sammen stellen, Ihre Symptome nachhaltig verbessern. Gerade *weil* diese Tests und die mit ihnen verbundenen Diäten auch kein „Heiliger Gral“ sind, sind sie in der wissenschaftlichen Medizin extrem umstritten.

Ein umsichtiger Therapeut wird im Einzelfall entscheiden, ob ein solcher Test notwendig ist oder nicht. *Unbedingt vermieden werden sollte während der gesamten Therapie aber der problematische Stoff, also entweder Milcheiweiß oder Laktose, oder beides.*

### **Immunostimulative Therapie der Darmschleimhaut**

Die Ermittlung von Schädigungen / evtl. Entzündungen der Darmschleimhaut (Alpha-1-Antitrypsin, Zonulin, Laktoferrin oder eventuell Calprotectin), Veränderungen der Darmflora (Gärungs- oder Fäulnisdysbiose, Fehlen von so genannten *Kommensalen* – also günstig wirkenden Darmbakterien) ist das Eine. Die subjektive Symptomatik ist das Andere. Wo subjektive Symptome zumindest beim Einhalten einer Auslassdiät vollständig fehlen, muss eine labormedizinische Diagnostik die Anamnese ergänzen. Doch sollte man sich, ähnlich wie bei den IgG-definierten Nahrungsmittelunverträglichkeiten, nicht allzu sehr auf sie versteifen. Ein erfahrener Therapeut wird aus den subjektiven Symptomen (unterschiedliche Stuhlfärbung, schmierige Stühle, veränderter Geruch beim Verzehr bestimmter Nahrungsmittel) bereits einiges zum Zustand des Darms „herauslesen“ können.

Anhand subjektiver Symptome und objektiv labormedizinisch ermittelter Unstimmigkeiten in Bezug auf das darmassoziierte Immunsystem und die Darmflora kann der Therapeut hier eingreifen.

Mittlerweile haben verschiedene Hersteller von Naturheilmitteln Konzepte, „Formulas“ zur Sanierung einer geschädigten Dünndarmschleimhaut entwickelt, die auf der Annahme einer verlangsamten Peristaltik, unnatürlicher Gärung sowie der Einwanderung von Dickdarmbakterien in den Dünndarm beruhen. Es existieren allerdings noch andere Möglichkeiten:

- „Autolysate“, Therapie mit Zellfragmenten von Darmbakterien (auch „Autovaccine“ genannt)
- Präbiotika, um bestimmte Darmbakterien „anzufüttern“, beispielsweise die für die Dickdarmschleimhaut sehr wichtigen *Akkermansia muciphila*.
- Spezielle Dünndarm-Probiotika, wie *Bacillus subtilis* oder *Enterococcus*
- Ätherische Öle als Begleitung, wie beispielsweise das in diesen Fällen sehr gute Carvacrol, um die Dünndarmflora „auszudünnen“ (der Dünndarm sollte insgesamt nur sehr gering von Darmbakterien besiedelt sein!), dies alles ergänzt durch
- spezifisch für diesen Einsatzzweck abgestimmte Antioxidantien. Vor allen Dingen Vitamin A, Calciumascorbat, Vitamin E, Vitamin K, Omega-3-Fettsäuren sowie Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe sind sinnvoll

Ich habe selbst in den letzten Jahren Überlegungen angestellt, inwieweit sich eine Sanierung des Fettstoffwechsels (zum Beispiel der Zusammensetzung der Gallenflüssigkeit) positiv

auf das Dünndarmmilieu auswirkt. Ich habe aus diesen Überlegungen heraus mit der Kombination *Cholesterin in homöopathischer Potenz (D4-D8)*, *Bitterstoffe*, *eventuell Enzyme* sowie *die Antioxidantien Vitamin A, E und Inositol / Cholin* mein eigenes Konzept zur Sanierung der Dünndarmschleimhaut entwickelt. Je nach Aktivität des darmassoziierten Nervensystems werden Enzyme und Bitterstoffe gezielt eingesetzt. Sie bilden einen Schwerpunkt, wenn die Aktivität des darmassoziierten Nervensystems eher träge ist, stehen aber hinter der Gabe von Cholesterinum und Antioxidantien zurück, wenn die Aktivität des darmassoziierten Nervensystems verstärkt oder gereizt ist.

Dieser Therapieansatz kann nach einer gewissen Zeit mit Autolysaten / Autovaccinen wie Colibiogen kombiniert werden. Um das darmassoziierte Nervensystem (ENS, s.o.) *selbst* bei den Hörnern zu packen, kombiniere ich diese Form der Therapie mit einer

### **Konstitutionstherapie**

Das ENS reagiert in aller Regel sehr gut auf homöopathische Komplexmittel mit eher niedrigen Potenzen im Bereich von D4 bis D12, auf so genannte *biohormonelle Phytotherapeutika* (beispielsweise: Phytocortal N) sowie die Katalysatoren des Zitronensäurezyklus, besonders Acidum Alpha-Ketoglutaricum oder die Natriumsalze (-pyruvicum und -oxalaceticum, je nachdem, ob nun Eiweiß und Fett schlechter vertragen werden oder Kohlenhydrate). Die Konstitutionstherapie ist für mich persönlich *das Mittel der Wahl*, wenn es darum geht, das ENS zu stimulieren oder zu beruhigen. Damit kann indirekt auch die Peristaltik insbesondere des Dünndarms, aber natürlich auch des Dickdarms reguliert werden. Auch Cholin und Inositol als „Booster“ der Wirkung von Hormonen im Gehirn, wie beispielsweise Serotonin, leisten häufig sehr gute Dienste.

### **Darmsanierung**

Bei der Auswahl geeigneter Probiotika ist auf zwei Dinge zu achten: erstens: *stimulieren diese den Parasympathikus, um die Aktivität des Immunsystems unter Stresseinfluss zu verbessern?* Zweitens: *sind die ausgewählten Bakterienstämme dazu angetan, die Ausbildung von T-Helferzellen des Typs 1 oder 2 zu verstärken?* In den meisten Fällen wird entweder die Unterstützung der Ausbildung von regulatorischen T-Helferzellen nötig sein oder aber die Stärkung der Th1-Reaktion bzw. Dämpfung der Th2-Reaktion. Letztere zeichnet sich verantwortlich für die Verstärkung einer allergischen Disposition. An dieser Stelle verweise ich immer gern auf die so genannte „Panda-Studie“ (siehe Quellenangaben).

Unter diesen Prämissen ist Probiotikum nicht gleich Probiotikum. Einige Lactobacillus-Arten stimulieren Th1 und dämpfen Th2 (z.B. Lactobacillus reuteri ssp.) und umgekehrt. Mit dem Bifidobakterien ist dies nicht anders. Gleichzeitig ist man dazu angehalten, nicht *zu viele* Lactobacillus zu geben, um den pH-Wert im Dickdarm nicht unter 6,0 absinken zu lassen.

Die genannten Therapieoptionen sind eine Möglichkeit, falls die bekannte Gegensensibilisierung bzw. Desensibilisierung (noch) keinen durchschlagenden Erfolg gebracht hat.

## Test: sollten Sie sich frei von Milchprodukten ernähren?

Ein nüchterner, sachlicher Blick auf das Thema Milchunverträglichkeit lehrt uns, was der dieser Tage leider weit verbreitete Dogmatismus wert ist: nämlich nichts. Es gibt durchaus zahlreiche Individuen, die in der Vergangenheit auch mit dem Genuss von Milchprodukten relativ gesund alt geworden sind. Das gleiche trifft noch mehr auf Getreide und Getreideprodukte zu. Diese Tatsache bei aber gleichzeitiger Zunahme der Unverträglichkeits-Problematik *insgesamt* weist sowohl die dogmatischen Vertreter der Wissenschaft, die auf den Erbanlagen herum reiten, aber auch des so genannten alternativen Medizin, die behaupten, Milch und / oder Getreide wären für die menschliche Ernährung *grundsätzlich* ungeeignet, in ihre Schranken. Diese dogmatische Einstellung ist nämlich durch nichts zu begründen, und so lautet das Resümee schließlich: *ist Milch gesund oder ungesund?* - Beides ist der Fall. Wenn gesunde Milch (kontrollierte Vorzugsmilch vom Bio-Bauern z.B.) auf einen gesunden Menschen trifft, dessen genetische Landschaft sich idealerweise dem Milchkonsum angepasst hat, ist sie gesund. Sobald wir aber deutlich von diesem Idealzustand abweichen, wird die Milch zu einem ungesunden Nahrungsmittel.

Damit Sie die Lage für sich persönlich einschätzen können, habe ich einen kleinen Test vorbereitet: beantworten Sie bitte die folgenden Fragen für sich wahrheitsgemäß. Bedenken Sie bitte: es gibt kein „Gut“ und kein „Schlecht“. Geben Sie sich für jede Frage, die Sie mit ja beantworten, einen Punkt, für jedes Nein null Punkte. Für die letzten beiden Fragen geben Sie sich bitte für die Antwort „ja“ zehn Punkte!

1. Sie stoßen öfters auf, mit säuerlichem oder ranzigem Geschmack im Mund
2. Ihr Stuhlgang ist unterschiedlich gefärbt, mal heller, mal dunkler
3. Sie haben nach einer reichhaltigen Mahlzeit ein lang andauerndes, unangenehmes Völlegefühl im Oberbauch
4. Sie entwickeln im Abstand von 10-30 Minuten nach einer Mahlzeit Blähungen
5. Ihr Bauch reagiert empfindlich auf Stress
6. Sie haben eine oder mehrere Allergien
7. Sie haben während mindestens einer Phase ihres Lebens Neurodermitis, Ekzem oder einen außergewöhnlichen Juckreiz der Haut entwickelt
8. Wenn Sie auswärts essen gehen, entwickeln Sie öfter Durchfall
9. Ihr Bauch reagiert äußerst empfindlich auf fettige Nahrungsmittel, besonders Pflanzenöle, vor allen Dingen fett Gebackenes oder Gebratenes
10. Sie fühlen sich mit einer leichten, vegetarischen Ernährung wohler als mit einer normalen, gut bürgerlichen Kost
11. Ihr Bauch ist häufig aufgetrieben, wenn sie Milchprodukte, Vollkornprodukte oder ungewohnte Mengen an ballaststoffreicher Kost verzehren
12. Sie haben gelegentlich plötzlichen Durchfall, den Sie sich nicht erklären können
13. Sie waren eine Kaiserschnittgeburt
14. Sie sind vor dem vierten Lebensmonat abgestillt worden (eventuell fragen)
15. Sie leiden an einem Reizdarm-Syndrom

16. Sie hatten schon einmal eine Unverträglichkeit auf Zucker, beispielsweise Fruchtzucker
17. Sie reagieren äußerst empfindlich auf Gerüche
18. Sie reagieren äußerst empfindlich auf Alkohol
19. Ernährungsexperimente nehmen bei Ihnen einen unangenehmen Ausgang
20. Sie leiden unter Gallensteinen
21. *Sie leiden unter einer der folgenden Krankheiten: allergisches Asthma, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Diabetes Typ 1, Psoriasis oder einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung, oder Hashimoto-Schilddrüsenentzündung*
22. *Sie leiden an einer diagnostizierten Milcheiweißallergie, Glutenallergie (Zöliakie oder Glutenataxie) oder Laktoseintoleranz*

### **Auswertung:**

0-6 Punkte: Sie können Milch ganz gut tolerieren, gegen den Verzehr von *hochwertigen* Milchprodukten ist im Prinzip nichts einzuwenden. Speisen, die Milch enthalten (Eiscreme, Pudding) können als *gelegentliches Genussmittel* ab und an verzehrt werden. Auch Sie sollten Milchprodukte nicht in großer Menge und jeden Tag verzehren. Aber das sollte niemand!

6-15 Punkte: in diesem Bereich ist es schon kritisch. Als sehr gelegentliches Genussmittel können Sie ein- bis zweimal im Monat Milchprodukte ohne Schaden verzehren. Butter (eventuell laktosefrei, falls Sie ein Problem mit Laktose haben sollten) kann öfter verzehrt werden. Produkte jedoch, die Milcheiweiß enthalten, sollten Sie *die meiste Zeit* meiden.

16 Punkte oder mehr: Sie sollten, wenn es Ihnen irgendwie möglich ist, auf Milchprodukte komplett verzichten. Falls Sie nicht mehr als 25 Punkte erreicht haben sollten, kann es sein, dass ihnen (laktosefreie) Butter nicht schadet. Dafür gibt es allerdings keine Garantie. Auch Butter enthält (wenn auch sehr geringe Mengen) an Milcheiweiß und ist daher im wahrsten Sinne des Wortes „mit Vorsicht zu genießen“! *Achten Sie vor allen Dingen auch auf verstecktes Milcheiweiß bzw. Laktose sowie eventuell folgende E-Nummern: E270, E325-E327, E472b.*

**Resümee?** Denken Sie immer daran: es ist letzten Endes der Mensch, der den Unterschied macht. Seine Vorgeschichte, seine Krankheiten, seine Gene, seine umweltmedizinischen Vorbelastungen. Da diese Mensch-Umwelt-Interaktionen immer komplexer werden, ist es kein Wunder, dass sich Nahrungsmittelunverträglichkeiten aller Art häufen. Es ist ein Preis, den wir für die moderne, zivilisatorische Lebensweise zu bezahlen haben. Dazu kommt, dass wir gerade bei unseren modernen Nahrungsmitteln leider nur allzu häufig Qualität gegen höchstmögliche Sicherheit eintauschen. Wer heutzutage *beides* haben möchte, muss dafür einen Preis bezahlen: nämlich den Preis. Aber das gerade bei Milchprodukten und Milch die Kombination aus höchstmöglicher Qualität und Lebensmittelsicherheit immer noch nicht ausreichend ist, hängt an der (Kranken)Vorgeschichte eines jeden Individuums. Ich denke, verteuern sollte man nichts. Andererseits sollte man sich aber auch nicht übertrieben in Sicherheit wiegen, denn viele Unverträglichkeiten machen sich nicht sofort bemerkbar, sondern erst später anhand von chronischen Krankheitszuständen!

## Quellenangaben:

<https://www.marathonfitness.de/ist-milch-ungesund-oder-gesund/>  
[http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/laktoseintoleranz-milch\\_id\\_4247404.html](http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/laktoseintoleranz-milch_id_4247404.html)  
<https://utopia.de/ratgeber/milch-gesund-ungesund/>  
<https://utopia.de/ratgeber/milch-gesund/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4524299/>  
<http://gentleworld.org/can-dairy-products-cause-osteoporosis/>  
<https://utopia.de/ratgeber/heumilch-und-weidemilch/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22081694>  
<https://www.nahrungsmittel-intoleranz.com/laktoseintoleranz-informationen-symptome/symptome-laktoseintoleranz.html>  
<http://www.netdoktor.at/krankheit/milcheiweissallergie-8096>  
[http://www.lfl.bayern.de/mam/cms07/publikationen/daten/informationen/p\\_31941.pdf](http://www.lfl.bayern.de/mam/cms07/publikationen/daten/informationen/p_31941.pdf)  
<http://www.imd-berlin.de/fachinformationen/diagnostikinformationen/zonulin-serummarker-zur-quantifizierung-der-darmpermeabilitaet.html>  
<http://lebensmittel-warenkunde.de/lebensmittel/milch-milchprodukte/milch/sojamilch.html>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21824950>  
<http://www.naehrwertrechner.de/naehrwerte-details/H210000/Mandel%20s%C3%BC%C3%9F/>  
<https://sportlich-und-gesund.com/reismilch-ist-sie-wirklich-gesund/>  
<https://utopia.de/ratgeber/hafermilch-haferdrink-milchersatz/>  
<http://www.faz.net/agenturmeldungen/dpa/saathafer-ist-arzneipflanze-des-jahres-2017-14502550.html>  
<http://www.kup.at/kup/pdf/9203.pdf>



## Das bin ich! Der „Darmversteh“ ...



Hallo! Ich bin der Darmversteh! Mein Name ist Andreas Ulmicher, Jahrgang 1970, Inhaber einer kleinen Naturheilpraxis in der hessischen Provinz. Ohne Labor, ohne Spritzen (das wird die Kinder freuen!), ohne großes technisches Equipment. Nur ich – und ein kleines Laptop zur Aufnahme von Patientendaten und Anamnese. Ja, außerdem bin ich noch Fachjournalist und ziemlich umtriebig, wenn es um das Erstellen von Artikeln und Büchern geht. Mein neuester „Streich“ ist das sozusagen gleichnamige Buch: „Der Darmversteh“, erschienen im VAK Verlag. Bei mir geht es an sich recht gemütlich zu, vor allen Dingen in

meiner Praxis. Ich bin kein Freund von strengen Gesundheitsvorschriften und Einheitsempfehlungen, was die Ernährung oder die Therapie angeht. Ich bin kein Dogmatiker und vor allen Dingen bekommt nicht jeder Mensch die gleiche Empfehlung, wie z.B. „essen Sie glutenfrei!“ Jeder Mensch ist (ein bisschen?) anders, auch wenn er bzw. sie ähnliche Symptome haben sollte. In der Beratung und in der Behandlung stehe ich eher für *langfristige Machbarkeit* ein. So oder so: mein/e Beruf(ung) ist die Gesundheit. Außer mit dem Darm beschäftige ich mich noch mit dem autonomen Nervensystem, mit Stoffwechselproblemen aller Art und nutze zu deren Therapie Ernährungsberatung, Einzel- und Komplexmittelhomöopathie, Homotoxikologie, Darmsanierung, Probiotik und – wo es nötig ist – Nahrungsergänzungen.

Privat bin ich glücklich verheiratet, schreibe kreativ, mag kleine Cabrios mit unangemessen viel Hubraum, Italien im Allgemeinen und im Speziellen, mein E-Bike und Callisthenics für den sportlichen Ausgleich. Früher war ich auch mal kampsportbegeistert, jedoch hat der Morbus Crohn bei mir dummerweise Spuren in Form einer Versteifung des Kreuzbein-Darmbeingelenks hinterlassen, weswegen ich jetzt nicht mehr aktiver Kampsportler bin. Leider hinterlässt so eine chronische Krankheit, auch wenn sie sich nicht mehr anhand von Symptomen bemerkbar macht wie bei mir, ihre Spuren.

**Falls Ihnen mein kleines E-Book gefallen haben sollte, dann...reden Sie doch darüber!**

[Facebook](#)

[Google +](#)

[Twitter](#)

[E-Mail](#)

**...Oder möchten Sie sich vielleicht noch ein bisschen mehr auf meiner Seite umsehen?**

[Mehr E-Books](#)

[Bookstore](#)

[Blog](#)

[Shop](#)