

Warum genau soll Milch nicht gut sein?

Die Kuhmilch hat zunehmend ein schlechtes Image. Was steckt dahinter? Wir klären die Kuhmilch-Probleme aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM und aus Sicht unserer westlichen Medizin.

TEXT: MARTIN RUTISHAUSER

Felicita Marbach-Lang, Milch wird wegen Calcium empfohlen. Wie schauen Sie persönlich auf Ihren Calcium-Haushalt?

Eigentlich gar nicht, aber ich habe mit meinen Studentinnen und Studenten gerade die Knochenzusammensetzung durchgenommen, und da habe ich gemerkt, dass ich alles richtig mache: Ich trinke calciumreiches Mineralwasser, esse viel Gemüse, jogge regelmässig im Freien und fahre nicht Auto, sondern Velo.

Das müssen Sie erklären.

Calcium gibt es ja nicht nur in der Milch, Mineralwasser kann da ebenso wertvoll sein. Auch Gemüse wie beispielsweise Brokkoli liefert viel Calcium. Und wenn ich jogge, belaste ich meine Knochen, und das macht und hält sie stark. Dabei ist es wichtig, im Freien zu sein. Damit nämlich Calcium gut aufgenommen und gut in die Knochen gebaut wird, braucht es Vitamin D. Das kann unser Körper selber herstellen, sofern er draussen ist, wo es UV-Strahlung gibt. Und dann gibt es ja noch das Phosphat-Problem.

Und das wäre?

Damit das Calcium in die Knochen gebaut werden kann, braucht es ein Verhältnis von Calcium zu Phosphat von etwa zwei zu eins,

zumindest sollte mehr Calcium als Phosphat eingenommen werden. Milch enthält aber viel mehr Phosphat als Calcium, den Knochen wird sogar Calcium entzogen. Milch ist keine optimale Calciumquelle.

Was passiert, wenn zu wenig Calcium zugeführt wird?

Der Körper holt sich das nötige Calcium aus den Knochen, wenn der Calciumgehalt im Blut sinkt. Schliesslich ist Calcium sehr wichtig, es wird auch für die Reizübertragung zwischen Nervenzellen, für die Blutgerinnung und die Aktivierung einiger Enzyme und Hormone gebraucht. Wird über lange Zeit zu wenig Calcium zugeführt, werden die Knochen porös.

Haben Sie eine Empfehlung?

Ich habe da eine pragmatische Haltung: Wer überzeugt ist, dass das tägliche Glas Milch die Knochen gesund hält, soll halt täglich dieses Glas trinken. Und wer Milch nicht verträgt oder nicht mag, kann auch getrost darauf verzichten. In beiden Fällen ist es sicher ratsam, viel calciumreiches Mineralwasser zu trinken. Und egal, ob Milch oder nicht Milch – sich im Freien bewegen.

Thomas Feer, täglich ein Glas Milch, wie sehen Sie das aus Ihrer TCM-Sicht?

Nein, für mich ist das nichts, und ich empfehle das auch niemandem. Es ist eher



umgekehrt: Wenn ich zum Beispiel meinen Heuschnupfen-Patientinnen und -patienten empfehle, weniger bis gar keine Milchprodukte zu sich zu nehmen, besonders im Frühling und Sommer, haben sie auch weniger Heuschnupfen-Symptome.

Schauen wir uns einmal die TCM-Wirkungen von Kuhmilch an. Da ist die Rede von «Yin tonisieren», «Qi tonisieren» und «Hitze eliminieren, die durch Yin-Mangel verursacht ist». Das hört sich doch alles sehr gut an?

Ja, für gewisse Personen kann Kuhmilch auch mal Sinn machen, zum Beispiel bei akutem trockenem Husten ein Glas Honigmilch. Aber das Problem ist, dass Kuhmilch nicht nur Yin tonisiert, sondern oft auch gleich Feuchtigkeitsprobleme auslösen oder verstärken kann. Yin/Körpersäfte sind ja nicht schlecht, unser Körper braucht ja diese Feuchtigkeit, aber die von der Kuhmilch endet schnell in pathogener Feuchtigkeit, also in einer, die ursächlich ist für Krankheiten.

Und was macht diese pathogene Feuchtigkeit?

Sie bleibt und wird zu Schleim, zum Beispiel im Atmungstrakt, ständiges Räuspern wäre ein Zeichen. Oder sie kann ein benebeltes Gefühl im Kopf auslösen, sodass man glaubt, nicht mehr klar denken zu können. Solche Feuchtigkeit zeigt sich beispielsweise auch in Übergewicht oder Cellulite oder Geschwüren wie Zysten oder Krebs, sei er gut- oder bösartig.

Also Milch weglassen, und Cellulite und Übergewicht verschwinden, das Krebs-Risiko senkt sich?

Naja, ganz so einfach ist es dann doch nicht. Es geht ja um eine Menge von Faktoren. Sicher aber ist Feuchtigkeit ein wichtiger Mitfaktor, der pathogen wirkt und die Beschwerden unterstützt, wobei es noch andere feuchtigkeitsbildende Nahrungsmittel gibt.

Sie haben damals Ihr Praktikum in Hanoi und Kunming gemacht. Wie schaut man dort, dass man sich gut mit Calcium versorgt? Ist Osteoporose überhaupt ein Thema?

Ehrlich gesagt, wurde ich nie mit diesem Thema konfrontiert. Es gibt so viele andere Nahrungsmittel, die genau so viel oder gar noch mehr Calcium enthalten als die Milch. Und dass die Milch auch Phosphat enthält, was im Übermass genossen das Calcium aus den Knochen löst, davon spricht ja hier auch niemand. ■



ZU DEN PERSONEN:

Felicitas Marbach-Lang ist dipl. Naturwissenschaftlerin ETH. Thomas Feer ist TCM- und Shiatsu-Therapeut mit eigener Praxis in Stans. Beide unterrichten an der Heilpraktikerschule Luzern, Felicitas Marbach-Lang Basis-Fächer der Schulmedizin und Thomas Feer TCM-Theorie-Fächer.

www.heilpraktikerschule.ch



DIE CALCIUM-TIPPS

- Weniger Milch, eher nur ein Glas pro Tag
- Cappuccino: Sojamilch lässt sich auch schäumen
- Hartgesottene nehmen Ziegen- oder Schafsmilch
- Ziegen- und Schafskäse hingegen sind kaum gewöhnungsbedürftig
- Viel calciumreiches Mineralwasser trinken
- Sich viel bewegen, möglichst draussen, dann bildet sich Vitamin D, und so wird Calcium besser aufgenommen. Und Bewegung! Denn Belastung stärkt die Knochen.
- Ausserdem: In Snacks und Softdrinks lauern besonders viele Phosphate – das sind Calciumräuber, genau wie zu viel Milch, Kaffee, Alkohol.
- Leiden Sie unter Heuschnupfen, Übergewicht, Cellulite, Geschwüren wie Zysten oder Tumoren, besprechen Sie das am besten mit einem TCM-Therapeuten. Auch häufiges Räuspern und ein benebeltes Gefühl im Kopf können Anzeichen von zu viel Milch sein. Eine Therapeuten-Liste gibt es auf der Webseite der Schweizer Berufsorganisation für Traditionelle Chinesische Medizin SBO-TCM: www.sbo-tcm.ch