

THEMEN · ERNÄHRUNG · MILCH

# Hintergrundwissen zum Milchkonsum

🕒 Januar 2018

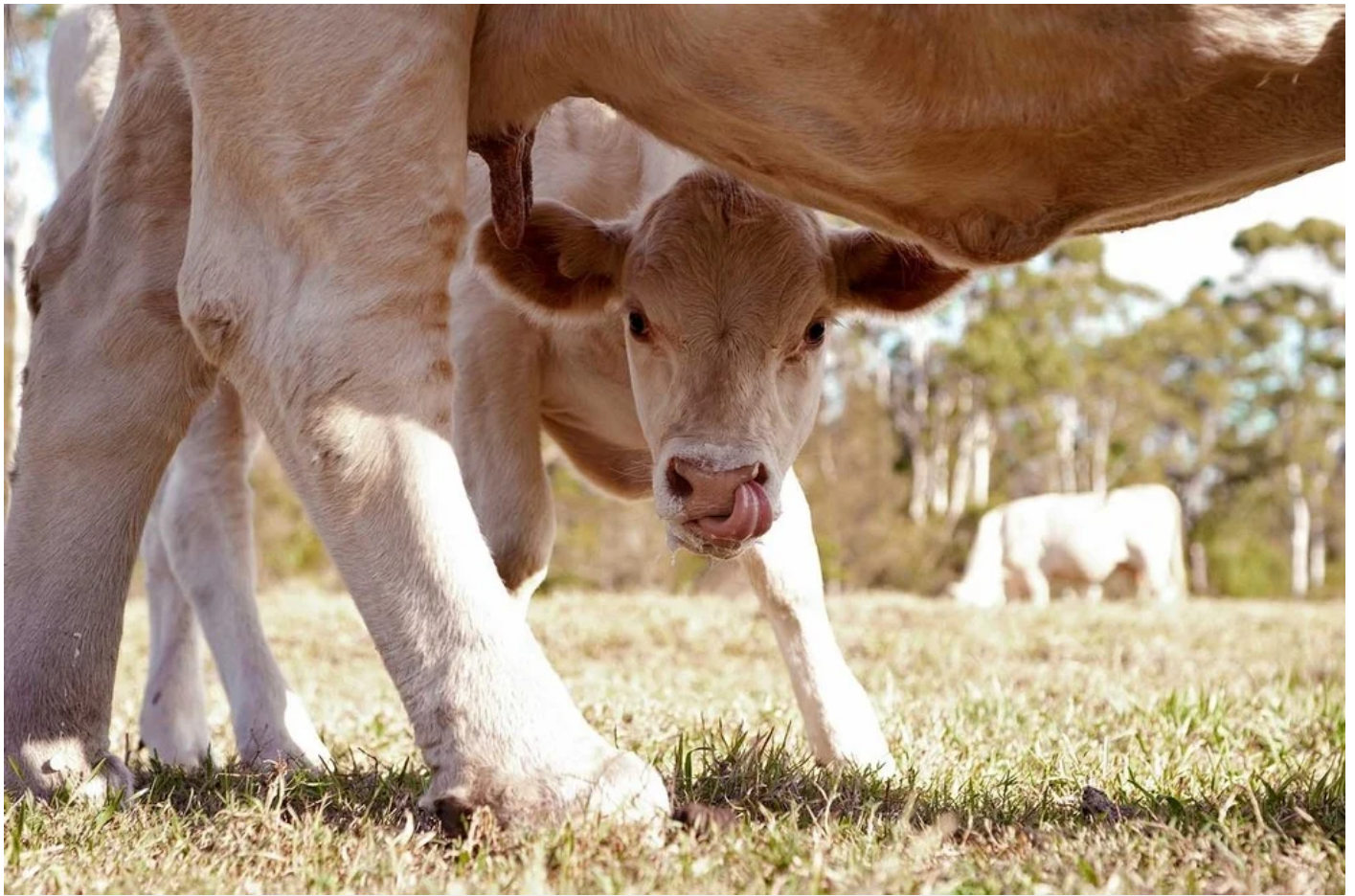
60 Sekunden über die Qual für Milch – wir...



Wenn Kühe die Möglichkeit dazu haben, kümmern sie ihre Kinder liebevoll und entwickeln lebenslange Freundschaften untereinander. Sie spielen zusammen, sind in der Lage, unterschiedliche Gefühle zu empfinden, und zeigen individuelle Persönlichkeitsmerkmale.

Für Kühe, die für die Milchindustrie gezüchtet werden, sieht das Leben jedoch anders aus. Sie leben meist in extrem beengten Verhältnissen und sind nicht in der Lage, ihre grundlegenden Bedürfnisse, wie beispielsweise die Versorgung ihrer Kälber, auch nur einen einzigen Tag lang zu erfüllen. Das Leben in den Milchbetrieben bedeutet für Kühe psychischen und körperlichen Stress, Entbehrung und Krankheit. Viele Kühe werden deswegen bereits im Alter von vier oder fünf Jahren wertlos für die Milchwirtschaft und im Schlachthaus getötet – dabei betrügt die natürliche Lebenserwartung einer Kuh etwa 20 Jahre.

Auch wenn sich die folgenden Fakten hauptsächlich um Kühe handeln, sollte man nicht vergessen: Auch für Schaf-, Ziegen- und Büffelmilchprodukte werden Tiere ausgebeutet, gequält und weit vor ihrer natürlichen Lebenserwartung getötet.



Der enge Kontakt zur Mutter ist in der Milchindustrie für die meisten Kälber keine Realität

## Kühe werden zu Milchmaschinen degradiert

Kühe werden in der Milchindustrie wie Milchmaschinen behandelt. Sie werden durch Züchtung zu Hochleistungen angetrieben, mit hohen Mengen an Kraftfutter falsch ernährt und immer häufiger mit Antibiotika gegen Krankheiten behandelt. Kühe sind nur aufgrund all dieser Maßnahmen in der Lage, unnatürlich große Mengen an Milch zu produzieren. Die Kühe in der Milchindustrie leiden Qualen.

## Kühe werden immer wieder von ihren neugeborenen Kälbern getrennt

Viele Menschen denken, dass Kühe grundsätzlich Milch geben. Dabei produzieren Kühe Milch aus demselben Grund wie der Mensch: als Nahrung für ihre Neugeborenen. Doch säugen und umsorgen kann eine Kuhmutter ihr Kind in der Regel nicht.

Weibliche Kühe werden in den meisten Milchbetrieben mit ausgewähltem Spermium künstlich befruchtet. Dies geschieht bei immer jüngeren Kühen, meist im Alter zwischen 1,5 und 2 Jahren. Dies kann zu großen Problemen bei der Geburt führen.

Nach neun Monaten, einer ebenso langen Schwangerschaft wie bei einer Frau, gebärt eine Kuh ihr Kalb. Kälber in modernen Milchbetrieben werden ihren Müttern dann meist unmittelbar oder nur wenige Stunden nach der Geburt entrissen. Oft schreien Mutter und Kalb tagelang nacheinander - unvorstellbar bei Menschenkindern.



Die Einsamkeit in Kälberboxen ist für Kälbchen meist traurige Realität in der Milchindustrie

Die entrissenen Kälber werden meist einzeln in Kälberboxen gesperrt. Nach der zweiten Lebenswoche ist nicht einmal mehr Einstreu wie zum Beispiel Stroh vorgeschrieben. Jedem Tierkind steht in den ersten Lebenswochen nur eine Fläche zur Verfügung, die kaum größer ist als eine handelsübliche Badewanne. Erst nach acht Wochen Einsamkeit müssen die Tierkinder in Gruppen mit anderen Kälbern gehalten werden – ihre Mütter sehen sie aber nicht wieder (1).

Außerdem dürfen Kälber seit 2017 wieder mit Tiermehl und Tierfett im Milchaustauscher gefüttert werden, was nach dem Ausbruch von BSE lange Zeit untersagt war (2). Die unnatürliche Fütterung und die nicht artgerechte Haltung führen oft zu starken Durchfällen und zu einer hohen Sterblichkeitsrate.



Ohrmarken werden den Kälbern meist ohne Betäubung geschossen

Die Trennung ist für das Kalb nur eine von vielen schmerzhaften Erfahrungen: Kurz nach der Geburt muss es mehrere Eingriffe über sich ergehen lassen – und das fast immer ohne Betäubung. Zuerst werden den Tierkindern Nummern in Form von Marken durch das Ohr geschossen. Anschließend erfolgt die wahrscheinlich noch schmerzhaftere Enthornung, bei der der Hornansatz der Kälber mit einem mehrere hundert Grad heißen Eisen verbrannt wird. Männliche Kälber werden zum Teil ohne Narkose kastriert. Statt mit der Milch ihrer Mutter werden sie meist mit Milchersatz gefüttert. Alles, damit der Mensch ihre Milch konsumieren kann.

Nach der Geburt ihres Kalbes geben Kühe etwa 10 Monate lang Milch. Um den Milchfluss jedoch konstant hoch und damit wirtschaftlich zu halten, werden sie mit der nächsten Brunst erneut befruchtet. So beginnt der Kreislauf von vorn.

## Kühe leben in Haltungsformen, die Leid bedeuten

In Deutschland leben über 4 Millionen Kühe in Milchbetrieben. Eine spezielle Haltungsvorschrift für Rinder über sechs Monate gibt es nicht. Viele verbringen ihr gesamtes oder den Großteil ihres Lebens im Stall. Die meisten Kühe müssen dabei auf Beton- und Spaltenböden leben. Von den 4 Millionen werden noch immer etwa 1 Million Kühe in Anbindehaltung gehalten – vor allem in kleineren Betrieben (3). Hier sind die Kühe über die

Wintermonate oder das ganze Jahr an einem Platz festgebunden und können sich nicht einmal umdrehen.



1 Million Kühe werden in Deutschland in Anbindehaltung gehalten

Circa 70 Prozent der Kühe werden in einem sogenannten Laufstall gehalten, der von der Tierindustrie als besonders „kuhfreundlich“ angepriesen wird. In Wahrheit schmerzen den meisten Kühen die Beine und Klauen aufgrund des harten Spaltenbodens oder sie bekommen Liegeschwielen und Abszesse wegen der harten und meist zu kleinen Liegeboxen.

## Kühe werden zu Höchstleistung gezüchtet

In Deutschland gibt es heute weniger Kühe als noch vor ein paar Jahrzehnten. Die Milchleistung jeder einzelnen Kuh – sprich die Menge an Milch, die während der sogenannten Laktation abgemolken wird – ist in den letzten Jahrzehnten jedoch stark gestiegen.

Unter natürlichen Umständen würden die Tiere nur so viel Milch produzieren, wie sie zur Ernährung ihrer Kälber benötigen (etwa 8 Liter pro Tag). Doch durch die Zucht und das Hochleistungsfutter sorgt die Milchindustrie dafür, dass jede einzelne Kuh jährlich durchschnittlich weit über 8.500 Liter Milch gibt (4). Noch vor 100 Jahren erbrachten Kühe in Deutschland durchschnittlich knapp 2.000 Liter Milch im Jahr (5). Manche Kühe produzieren heute sogar bis zu 50 Liter Milch am Tag (6).

Die Folgen für die Gesundheit und für die Lebenserwartung der Tiere sind dabei enorm.

## Kühe leiden häufig an schmerzhaften Krankheiten

Zucht auf unnatürliche Milchleistungen, frühe Schwangerschaften, falsche Ernährung, schlechte Haltungsbedingungen – dies ist das Leben von Kühen in der Milchindustrie. Es verwundert nicht, dass Kühe deswegen häufig an Euter-Erkrankungen, Labmagenverlagerung, Lahmheit oder Fertilitätsproblemen leiden.

Schmerzhafte Euterentzündungen, auch Mastitis genannt, sind eine weitverbreitete Krankheit bei Kühen, die für die Milchproduktion ausgebeutet werden. Mastitis gehört zu den häufigsten Gründen, aus denen Landwirte ihre Kühe vorzeitig töten lassen. Die Krankheit kann durch verschiedene Bakterien ausgelöst werden. Symptome lassen sich nicht immer beobachten. Deswegen wird die Milchqualität anhand der sogenannten somatischen Zellzahl (SCC) auf Infektionen überprüft. Die SCC von gesunden Kühen liegt meist unter 100.000 Zellen/ml Milch. In der Praxis wird der Wert der somatischen Zellen jedoch von einem gesamten Milchtank gemessen (BTSCC), da ein Milchbetrieb die Milch von allen Kühen einer Herde vermischen darf. Milch darf in Deutschland mit einem BTSCC von maximal 400.000 Zellen/ml verkauft werden. (7) Bei solch einem hohen Wert kann man davon ausgehen, dass einige Tiere in der Kuhherde ein krankes Euter haben.

Die sogenannte Labmagenverlagerung ist eine weitere häufig auftretende Kuhkrankheit. Sie wird unter anderem durch die zu hohe Gabe von Kraftfutter (z. B. Getreide) oder Silage (meist aus Mais oder Soja) begünstigt. Beides landet häufig im Essen der Tiere und soll die Milchleistung erhöhen.

## Milchkonsum unterstützt die Kalbfleisch-Industrie

Viele Menschen essen bewusst kein Fleisch, um den Tod eines Tieres zu verhindern. Doch auch mit jedem Glas Milch wird die Kalbfleisch-Industrie unterstützt.

Nach der Trennung von Mutter und Kind bleiben männliche Kälber oft nicht auf dem Hof, sondern werden für ein paar Euro für die Mast verkauft und nicht selten durch ganz Deutschland, Europa oder sogar in Drittländer transportiert. Sie sterben nach wenigen Monaten einen qualvollen Tod im Schlachthof, während weibliche Kälber für die Milchwirtschaft herangezüchtet werden. Es gibt zudem immer wieder Berichte, dass Bullenkälber von sogenannten Milchkühen kaum mehr rentabel aufzuziehen bzw. zu verkaufen sind und daher oft vernachlässigt werden, bis sie sterben, oder gleich getötet werden – obwohl dies nach dem Tierschutzgesetz strafbar ist (8).

Auch in der biologischen Landwirtschaft ist vieles in dieser Hinsicht nicht anders. Wer Biomilch kauft, unterstützt vermutlich sogar die konventionelle Tierindustrie. Schließlich steht auch im Biobereich

Wirtschaftlichkeit im Vordergrund. Hier gibt es oft keinen Markt für die männlichen Kälber. Wenige Wochen nach der Geburt gehen sie in den konventionellen Markt, wo sie gemästet und nach kurzer Zeit getötet werden. (9)

## Der Mensch benötigt keine Milch und Milchprodukte

Weder aus kulinarischer noch aus ernährungsphysiologischer Sicht benötigt der Mensch Milch oder Milchprodukte. Auch wer gerne Milch im Kaffee, ein Eis im Sommer oder Käsekuchen isst, kann dies nach einer Ernährungsumstellung weiterhin genießen, nur eben tierleidfrei. Es gibt mittlerweile eine Fülle an [Alternativen zu Milch- und Milchprodukten](#) auf der Basis von Soja, Mandeln, Reis, Lupinen oder Kokos, um nur ein paar zu nennen. Der menschliche Körper benötigt zudem keine bestimmten Nahrungsmittel, sondern bestimmte Nährstoffe. Keinen davon kann man nur über tierische Produkte zu sich nehmen.

Außer dem Menschen (und den von ihm ernährten tierischen Mitbewohnern) trinkt keine andere Spezies nach dem Säuglingsalter noch Muttermilch oder die Milch einer anderen Spezies. Kuhmilch ist den Ernährungsbedürfnissen von Kälbern angepasst, die innerhalb von Monaten mehrere hundert Pfund zunehmen. Manche Jungtiere wiegen bereits im Alter von zwei Jahren über 500 kg (10).

## Milch – oft nicht empfohlen und vielleicht sogar Ursache für verschiedene Erkrankungen

Milch ist kein unentbehrliches Lebensmittel, im Gegenteil. Milch gilt aufgrund ihrer Zusammensetzung für die Ernährung von Säuglingen während des ersten Lebensjahres als Muttermilchersatz oder Trinknahrung als nicht geeignet (11). Laut der „American Gastroenterological Association“ ist Kuhmilch zudem die Hauptursache für Nahrungsmittelallergien unter Säuglingen und Kindern (12).

Die Laktoseintoleranz ist noch verbreiteter. Die meisten Menschen produzieren bereits ab einem Alter von zwei Jahren weniger Laktase, ein Enzym, das für die Spaltung von Milchzucker (Laktose) erforderlich ist. Dies kann eine Laktoseintoleranz, auch Milchzuckerunverträglichkeit genannt, zur Folge haben, bei der Laktose nicht mehr ausreichend verdaut werden kann. Rund zwei Drittel der Weltbevölkerung sind hiervon betroffen (13). Zu den Symptomen der Laktoseintoleranz gehören Blähungen, Krämpfe, Erbrechen, Durchfall und Kopfschmerzen.

Ein hoher Konsum von Milch und Milchprodukten wird zudem mit einem erhöhten Risiko für Prostatakrebs in Verbindung gebracht (14). Forscher sehen zudem einen Zusammenhang zwischen einem erhöhten Milchkonsum, insbesondere in der Kindheit bzw. Pubertät, und Akne. In einer Übersichtsarbeit konnten Forscher feststellen, dass sowohl bei Jugendlichen mit hohem Milchverzehr als auch bei erwachsenen Frauen, die in der Jugendzeit viel Milch tranken, Akne wesentlich häufiger auftrat. (15) Als auslösende Inhaltsstoffe in Milch werden Hormone sowie insulinähnliche Wachstumsfaktoren diskutiert. Der gleiche Mechanismus dahinter scheint auch im Zusammenhang mit einem erhöhten BMI, Insulinresistenz und einem früheren Einsetzen der

Pubertät zu stehen. (16)



Verschiedene Pflanzendrinks machen den Wechsel für jeden leicht

## Starke Knochen, am besten ohne Milch

Ob wir starke Knochen und ein geringes Risiko für Osteoporose haben, wird durch verschiedene Risikofaktoren beeinflusst. Während wir aber beispielsweise unser Alter und unsere genetische Veranlagung nicht verändern können, haben wir doch Einfluss auf unseren Lebensstil wie Ernährung oder Nikotinkonsum.

Anders als teils behauptet, ist das Osteoporoserisiko nicht allein von der Kalziumzufuhr oder der Höhe des Milchkonsums abhängig. So werden in den Industrieländern zwar relativ große Mengen an Kalzium aufgenommen, die Frakturhäufigkeit (ein Zeichen für Osteoporose) ist hier im weltweiten Vergleich jedoch am höchsten. In vielen sogenannten Entwicklungsländern ist die Kalziumzufuhr wesentlich geringer, aber die Menschen erkranken trotzdem seltener an Osteoporose. (17)

Medizinische Studien deuten zudem darauf hin, dass der Konsum von Milch Osteoporose nicht verhindert. Die sogenannte Nurses´ Health Study mit mehr als 77.000 Frauen im Alter von 34 bis 59 Jahren ergab, dass das Risiko eines Arm- oder Hüftbruchs bei Teilnehmerinnen, die täglich mindestens zwei Gläser Milch zu sich nahmen, höher war als das der Teilnehmerinnen, die täglich maximal ein Glas Milch tranken (18).



Letztendlich ist es nicht die Milch, die Knochen stark macht, sondern – bezogen auf die beeinflussbaren Ernährungsfaktoren – u. a. ein Zusammenspiel aus Kalzium, Vitamin D und Bewegung, ein hoher Verzehr von Obst und Gemüse sowie ausreichend (nicht zu viel und nicht zu wenig) Protein.

Kalzium ist ausreichend in kalziumreichem Mineralwasser (> 400 mg/l), angereicherten Pflanzendrinks, Sesammus, Mandelmus, oxalatarmem grünem Gemüse (Grünkohl, Wirsing, Brokkoli, Spitzkohl, Pakchoi, Feldsalat, Endivie), „Sojafleisch“ (texturiertes vegetable protein = Sojagranulat und Co.), Hülsenfrüchte und z. B. Feigen enthalten. Die Vitamin-D-Herstellung in der Haut und ausreichend Bewegung können sogar zeitgleich durch viel Bewegung an der frischen Luft erreicht werden. Auch Obst und Gemüse werden bei einer veganen Ernährung in der Regel in größeren Mengen verzehrt, und die Eiweißversorgung entspricht eher den Empfehlungen als bei anderen Kostformen (17). Es gibt also keinen Grund, die Grausamkeiten der Milchindustrie zu unterstützen.

## Was Sie tun können

Um Kühe vor dem Elend der Milchindustrie zu bewahren, hilft allein der Griff zu [tierleidfreien Alternativen statt zu Milch](#) oder anderen [Molkereierzeugnissen](#). Entdecken Sie die Vielfalt der veganen Küche. Soja-, Reis-, Hafer- oder Nussdrinks eignen sich nicht nur hervorragend für Müslis, Cornflakes oder Kaffee, sondern auch für die Zubereitung von Backwaren und herzhaften Gerichten. Discounter, Supermärkte, Bioläden und Reformhäuser bieten heute eine Vielzahl an diesen Drinks und anderen köstlichen, milchfreien Produkten an. Testen Sie die vegane Ernährung kostenlos und unverbindlich mit unserem [VeganStart-Programm](#) und überzeugen Sie sich von den zahlreichen Vorteilen!



Schon über 80.000 Anmeldungen!

Wagen auch Sie den ersten Schritt in Ihr neues Leben.

Quellen



Tags

Ernährung

Hintergrundwissen

Kälber

Kühe

Milch