

Osteoporose und Ernährung (Macht es die Milch?)

Ute Fleischmann

„Osteoporose ist eine Erkrankung, die durch Kalziummangel entsteht, und die durch Prävention bzw. durch reichliche Zufuhr von Kalzium, z. B. durch Milchprodukte, behandelt werden kann.“

Soweit die allgemeine und gebetsmühlenartig propagierte These.

Erstaunt es da nicht, dass sich das „Problem Osteoporose“ zunehmend verschärft, obwohl seit vielen Jahren die Milchindustrie äußerst erfolgreich „Die Milch macht's!“ gerufen hat?

In der Tat: Jeder Supermarkt verfügt inzwischen über ein Riesensortiment von Milchprodukten. Die mit allen Varianten gefüllten Regale sind zwanzig Meter lang, drei Meter hoch, ein Meter tief, und bieten zuhauf Milch, Sahne, Kefir, Joghurt (sogar „probiotisch“, was immer das heißen mag und von welch fragwürdigem Nutzen), Quark, Käse, Pudding, Milchschnitten, Aufstriche und Shakes, mit und ohne Frucht, Müsli, Schoko, Aromen oder Natur, glatt oder grob, uni oder gefleckt.

Unlängst wurde wegen einer Produktähnlichkeit markenrechtlich gestritten, da Aldi es gewagt hatte, mit „Flecki“ ein vergleichbares Puddingmodell zu Dr. Oetkers „Paula“ anzubieten.

Mit Logik betrachtet müsste sich nach dem entsprechenden Verzehr dieser gesundheitsfördernden Palette das bekämpfte Problem längst erledigt haben und die Läden könnten ihre auf ein Minimum reduzierten Milchangebote anderweitig bestücken: Osteoporose ad acta. Aber ist dem so? Mitnichten!

Vielleicht: nur mehr, mehr vom Selben!

Oder aber, die Sache liegt anders.

Das Thema ERNÄHRUNG ist seit vielen Jahren populär. Man müsste annehmen, dass inzwischen alles darüber hinlänglich bekannt ist. Die Spezialisten und Ernährungspapste sind so zahlreich wie die produzierten

Produkte - und widersprechen sich mitunter völlig. Vermutlich ist der Stoffwechsel per se realiter überhaupt noch nicht entschlüsselt worden. Der Vitamin- bzw. Nährstoffgehalt in Obst/Gemüse/Salat soll bis zu 95 % (!) gesunken sein, resultierend aus den Gegebenheiten von Land, Anbaugebiet, Bodengehalt, Luftverschmutzung, chemischen Einflüssen (pharmazeutischer Dünger, Pestizide in Spritzmitteln), widernatürlichen Konservierungsprozessen, Lagerungs- und Transportdauer, Erntezeitpunkt noch im Unreifezustand, etc.

Die sich künftig massiv ausbreitende Anbauweise mit Hybridsamen (Monsanto, Pioneer) wird zunehmend die Industrie füttern, aber nicht mehr die Natur und den als „Verbraucher“ passend titulierten (degradierten) Menschen. Die Ernteergebnisse wirken zunächst optisch hübscher, sind aber geschmacklich und qualitativ deutlich schlechter. Sie sind quasi „kastriert“. Diese Regression des Vitalwerts freut die Pharmaindustrie gleich doppelt, erreicht sie doch damit ein weiteres großes Marktfeld, indem sie Vitaminpräparate aller Art verkaufen kann.

Der Witz dabei ist, dass Vitamine eben nicht so einfach verstoffwechselt werden können, wenn man sie extrahiert und beliebig miteinander kombiniert. Multi-Tabletten wie die berühmten „von A bis Zink“ klingen reichhaltig, sind jedoch für die Katz, wenn nicht sogar schädlich. Die Nährstoffe, die beispielsweise ein Apfel enthält, sind in diesem optimal von der Natur zusammengestellt und mühelos vom Körper verwertbar. Willkürliche Extrakte und Verbindungen, die der Mensch sich einbildet, sind etwas völlig anderes und zeugen von seiner fachlichen Inkompetenz im selben Maß wie von seiner Hybris.

Von den Folgen genmanipulierter Nahrung haben wir nicht einen blas-



Die „gute“ Milch

sen Schimmer, dennoch werden wir alle die Konsequenzen zu tragen haben. Allein die Regelung, dass Spuren von genmanipuliertem Mais oder Soja undeklariert verwendet werden dürfen, hat Pandoras Büchse geöffnet. Kurioserweise wird heute das als „Bio“ bezeichnet, was früher der Normalfall war und ganz einfach der Standard sein sollte: artgerecht, ökologisch und keine Monokultur.

Von dem, was uns die Nahrungsmittel- (= nicht identisch mit Lebensmittel!) -Industrie inzwischen aufzutischen wagt, ganz zu schweigen! Der Etikettenschwindel ist in vielen Bereichen nicht mehr die Ausnahme, sondern die Regel! Erst

Gammelfleisch, also die „Carnikatur“ (Wortschöpfung der Verfasserin), dann Analogkäse, gefolgt vom Klebefleisch (von der Gastronomie häufig geordert) und Surimi, den zusammengestöpselten Fischresten, aus denen eine Ähnlichkeit mit Garnelen konstruiert wurde. Auch beliebt und erfolgreich ist die künstliche Geschmacksnote „umami“, die von Massen unkritischer Esser als „typisch asiatisch“ ausgemacht und daher vielen Gerichten beigemischt wird.

Geschmacksverstärker, Aromen und teilweise sogar giftige Farbstoffe kommen zum Einsatz. Diese Methoden dienen zum einen der Täuschung der Konsumenten, denen ein natürliches Produkt optisch vorgegaukelt wird, und andererseits der Gewinnmaximierung der Hersteller. Selbige sparen viel Geld, wenn sie anstatt echter Erdbeeren, die zugegebenermaßen mühsam geerntet werden müssen und zur schnellen Verderbnis neigen, „naturidentische“ Stoffe verwenden, wie beispielsweise Sägespäne, die ein gewisses Bissgefühl erzeugen können. Ein Pilz soll dem Geschmack von Erdbeeren so ähnlich sein, dass er in Verbindung mit den Holzfasern sehr oft Verwendung im Fruchtjoghurt findet. Das Prinzip des „bayerischen Reinheitsgebots“ erfährt an dieser Stelle sehnsüchtige Erinnerung, gilt jedoch bisher leider nur für die Herstellung von Bier.

Die Organisation *foodwatch* widmet sich seit Langem diesem Thema und verleiht alljährlich den „goldenen Windbeutel“ an die Firma mit der dreistesten Werbelüge in puncto Nahrungsmittel. So gelangt wenigstens ansatzweise ein Augenmerk der Allgemeinheit auf die üblen Machenschaften, die durchaus als heimtückisch zu bezeichnen sind.

Der gesamte Bereich der Ernährung ist tatsächlich problematisch, in zwar in vielerlei Hinsicht. Welche Qualität jeder zu sich nimmt, ist schwer messbar, und wie die Stoffe vom Körper verwertet werden können, ist so individuell wie ein Fingerabdruck oder auch das Blut. So unterscheiden sich weltweit die Koch- und Essgewohnheiten der Völker erheblich und sind nicht willkürlich aufeinander übertragbar.

Dieser Gedanke einer willkürlichen Übertragbarkeit ist ein eklatantes Missverständnis, ein Kardinalfehler bei der weiterführenden Betrachtung von Gesundheit/Krankheit.

Die überwiegende Mehrheit der Menschen lebt in permanentem Mangel. Viele haben oft nicht einmal die sprich-



Die „gute“ Milch!

wörtliche „Handvoll Reis“, und überleben dennoch. Der Bevölkerung am Ufer des Viktoriasees bleibt nur die Wassersuppe mit den ausgekochten Fischköpfen des Viktoriabarshes als Mahl. Der Fisch stammt ursprünglich nicht von hier, sondern wurde zur Zucht im Viktoriasee ausgesetzt. Er wächst und gedeiht, indem er sämtliche Arten der heimischen Fischpopulation fast völlig ausgerottet hat. In absehbarer Zeit wird sich diese Gattung dann gegenseitig auffressen müssen. Die ökologischen Folgen sind jetzt schon verheerend. Als Delikatesse wird der Viktoriabarsh derzeit noch ausschließlich exportiert, in denselben Flugzeugen, mit denen Waffen importiert werden.

Der erschütternde Dokumentarfilm „Darwins Albtraum“ zeigt diesen Wahnsinn einer unverantwortlichen Wirtschaftspolitik, an der mehrere Länder und Regierungen beteiligt sind. Offen darüber gesprochen, geschweige denn gehandelt, wird nicht.

Wie unter solcherart Bedingungen überhaupt ein Überleben möglich ist, bleibt ein Mirakel. Es muss einen Lebensmechanismus geben, der, jenseits aller Vorstellung von stofflichen Voraussetzungen, funktioniert. Vielleicht existiert in der Natur eine Methode, aus Luft und Licht Basisenergien zu ziehen und verstoffwechseln zu können. Die mehr als 6 Milliarden Menschen, die chronisch unterernährt sind und nicht im Ansatz die ärztlich definierte tägliche Mindestmenge an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen zur Verfügung haben, scheinen dies zu bestätigen.

Gehen wir auf unsere westlich orien-

tierten Versorgungsvorstellungen zurück und sprechen über den Kalziumbedarf, so landen wir sogleich bei der Milch.

Zur Produktion von Milch bedarf es zunächst einer großen Dimension von Tierzucht. Allein für das benötigte Tierfutter müssen riesige Wälder vernichtet werden, z. B. in Brasilien. Die klimatischen Folgen sind dramatisch. Der Wasserverbrauch ebenso. Böden werden ausgelaugt und langfristig geschädigt. Hinzu kommt, dass Tierfutter nicht deklarationspflichtig ist. Das bietet den Herstellern ein leichtes Spiel, Minderwertiges und chemische Zusätze unterzumischen, ja, bestimmte Stoffe hierin zu entsorgen. Das Unterjubeln von Tiermehl ins Futter von Kühen führte seinerzeit zum Auftreten von BSE.

Wie gerade Biologen, Chemiker und Bauern wissen müssten, besitzt das Rind ein rein vegetarisch angelegtes Verdauungssystem mit mehreren Mägen. Durch die Zwangsfütterung mit tierischer Energie, welche, weil artfremd, nicht verarbeitet werden kann, muss die Kuh „darob wahnsinnig werden“, wie Rudolf Steiner schon sagte. Am Beispiel mit einem Automotor versteht das jeder Trottel. So muss nicht erklärt werden, warum ein Benziner nicht mit Diesel betankt werden sollte und ebenso wenig ein Dieselfahrzeug mit Superbenzin.

Die Prinzipien der Natur werden ständig unterlaufen, freilich in der geradezu naiven Annahme, die Probleme seien damit erledigt. Wie wir an fünf Fingern abzählen können, haben Kreisläufe die Eigenschaft, wieder zu ihren Ausgangspunkten zurückzukehren.

Alle Gifte, die wir, in welcher Form auch immer, in die Umwelt gesetzt haben, fallen wieder auf uns zurück. Unser kurzfristiges Denken ignoriert die Konsequenzen wohl nach dem Motto „nach mir die Sintflut“. Der Vergleich mit einer „Milchmädchenrechnung“ bringt es auf den Punkt.

Sowohl Fleisch als auch Milch und sämtliche daraus gefertigten Produkte beinhalten also Rückstände von Pestiziden, Antibiotika, sonstigen Chemikalien und genveränderten Substanzen. Selbstverständlich werden sie nirgends deklariert.

Ein weiterer und völlig unbeachteter Aspekt bei der Milcherzeugung ist die Haltung der Kühe. Um Milch zu geben, müssen die weiblichen Rinder entweder Kälbchen haben oder aber trächtig sein.

Aus diesem Grund werden die Kühe weiter künstlich befruchtet, um konstant das Gewünschte produzieren zu können. In der Folge entzünden sich oft die Euter, die damit völlig überlastet werden. Es widerspricht jedem natürlichen Rhythmus, einen temporären Zyklus in einen Dauermodus umzubiegen. Und aus biologischer Sicht ist es darüber hinaus schlicht eine Gemeinheit, die Kälbchen von ihren Müttern zu trennen, damit diese sie nicht säugen können: Das Produkt, die Milch, soll schließlich verkauft werden. Die armen Kälbchen, die herzzerreißend nach ihren Müttern schreien, werden im wahrsten Sinne mit einem Ersatzprodukt, „Milchaustauscher“ (einem Gemisch aus Milchpulver u. a.) genannt, gefüttert.

Mehr noch: Milch ist, wie der Urbegriff *Muttermilch* schon sagt, das flüssige Grundnahrungsmittel jeder Gattung der Säugetiere incl. des Menschen. Muttermilch ist weit mehr als bloße Nahrung! Sie enthält außer den vielen hochwertigen Nährstoffen eine ganze Latte an Informationen. Dazu gehören Stoffe zur Immunstärkung und gattungsbezogene Codices. Ein Spruch aus dem Volksmund meint exakt dieses: „... *das habe ich mit der Muttermilch aufgesogen* ...“ Schon dieser Aspekt erklärt, weshalb Milch eigentlich NUR innerhalb der eigenen Gattung verwendet werden sollte! Kuhmilch für Kühe, Ziegenmilch für Ziegen, Muttermilch für Menschenkinder. Ausnahmen nur dann, wenn dringender Bedarf besteht, aber keine aus der eigenen Gattung verfügbar ist.

Hierzu ein Witz:

Eine Ehefrau, die kürzlich entbunden hat, schreibt ihrem Mann, der ge-



Kinderwerbung für Milch.

rade auf Geschäftsreise ist, einen Brief: „Es geht mir gut, ich habe nur zu wenig Milch. Darum habe ich eine Amme engagiert. Sie stammt aus Afrika. Wundere Dich also nicht, dass auch unser Baby schwarz ist - sie kann nichts dafür.“ Der Mann gibt die gute Kunde gleich an seine Mutter weiter: „Das Kind ist da und gesund. Weil meine Frau nicht genügend Milch hatte, hat sie eine afrikanische Amme dafür eingestellt. Dass das Kind deshalb schwarz ist, ist nicht ihre Schuld.“ Die Mutter antwortet prompt: „Lieber Sohn, ich verstehe das, bei mir war es genauso! Ich hatte auch zu wenig Milch und Dich darum mit Kuhmilch gefüttert. Ich bin auch nicht schuld, dass Du ein Rindvieh bist.“

Milch ist also die Erstnahrung und von der Natur für die Kindheit konzipiert, aber nicht darüber hinaus. Es kommt nirgends vor, dass erwachsene Tiere sich jemals wieder von Milch ernähren würden! (Ziehen Sie mal einem Löwen die erlegte Antilope weg und stellen ihm stattdessen eine Schüssel Milch hin ...)

Entsprechend dem Wachstum verändert sich der Stoffwechsel. Milch als kindgerechte Ernährungsform ist nur bis ca. zum 7. Lebensjahr adäquat. Über dieses Alter hinaus hat die Leber große Probleme damit bei der Verarbeitung. Dies trifft generell zu und nicht nur bei den geschätzten 7 - 10 % der Bevölkerung, die an der sogenannten „Laktose-Intoleranz“ leiden. Im Glauben an Fitness und Wellness konsumieren viele Menschen Dimensionen von Milchprodukten aller Art, die sich mehr als kontraproduktiv auswirken, nur weil sie einer „weißen“ Werbekampagne auf den Leim gegangen sind. Es gibt sogar Hinweise darauf, dass Milch schlecht

für die Lungen und die Darmzotten sein soll, die dadurch verschleimen.

Kommen wir nun zum eingangs propagierten Rat der Ärzte und Spezialisten, dem Körper durch den Verzehr von Milchprodukten das nötige Kalzium zuzuführen. Es ist richtig, dass die Milch ein hohes Maß an Kalzium enthält. Das bedeutet nur nicht automatisch, dass der Körper es übernehmen und verstoffwechseln könnte, im Gegenteil! Um getrunzene oder gegessene Milchprodukte verdauen zu können, wird mehr Kalzium im Körper verbraucht als damit je zugeführt werden könnte! Im aktuellen Wirtschaftsjargon heißt das präzise: „Minuswachstum“. Die gesamte „Weißfresserei“ verstärkt just das Problem, welches sie zu beheben dünkte! Als Fazit: Die Milch macht es nicht! Außer im Negativen.

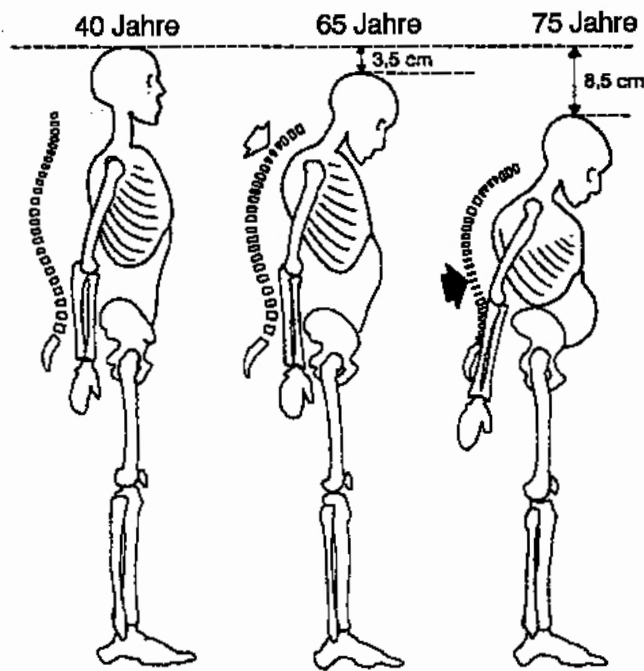
Ein weiterer erheblicher Kalziumräuber ist übrigens auch das Nikotin.

Was ist nun Osteoporose?

Osteoporose bezeichnet eine Reduzierung des Knochengewebes. Dies kann eine Verdünnung an einer Stelle sein, die porös geworden ist, aber auch ein flächiger Substanzverlust. Das kann dazu führen, dass schon bei geringerer Belastung der Knochen bricht. Wäre es eine klare Alterserscheinung, so müssten alle älteren Menschen darunter leiden, und junge dagegen nicht. Auch dem ist nicht so. Schon bei Menschen, die voll im Berufsleben stehen, kommen Osteolysen vor, beispielsweise als „Abnutzungserscheinungen“ im Bereich der Hüftknochen.

Die Orthopäden haben immer gut zu tun, da sich Rückenprobleme inzwischen als Volkskrankheit etabliert haben. Brüche als Folge von Sport- und sonstigen Unfällen machen einen vergleichsweise geringen Prozentsatz davon aus. Ein Knochen, der an einer Stelle gebrochen ist, bildet in der Heilungsphase just dort eine Verdickung, die verhindert, dass an derselben Stelle jemals wieder etwas brechen kann.

Wie wir aus der Neuen Medizin (GNM) wissen, hat jedes Organ und jeder Körperteil einen Bezug zu einem bestimmten Thema. Das Thema der Knochen ist das Selbstwertgefühl. Einbrüche des Selbstwertes gibt es in unterschiedlichen Stufen. Leichtere äußern sich im Abbau von Sehnen, Bändern und Bindegewebe. Muskelabbau ist schon ein Zeichen von mittlerer Gravidität. Wenn der Knochen betroffen ist, handelt es sich um einen massiven Selbstwerteinbruch. Der Wirbelsäulen-



Haltungs- und Körperhöhenreduzierung bei Osteoporose (Wikipedia)

bereich steht für Standfestigkeit (Rückgrat haben) und die eigene „Haltung“ (Gesinnung), und Rückenprobleme bedeuten „ich kann es nicht mehr tragen, nicht mehr ertragen“.

Osteolysen am Fuß haben einen Bezug zu „ich stehe das nicht durch“ oder auch „dazu kann ich nicht (mehr) stehen“. Die Sprache der Natur ist gut zu verstehen, sofern man Aufmerksamkeit dafür entwickelt. Konflikte sind in ihrer Schwere und Bedeutung völlig individuell gewichtet und müssen ebenso individuell bearbeitet werden. Es erfordert ehrliche, detektivische Forschung im eigenen Leben, am besten mit der Unterstützung eines erfahrenen, kompetenten Therapeuten. Es ist auch keineswegs so, dass sich eine reduzierte Knochendichte unbedingt weiter abbauen würde. Jeder Knochen kann sich wieder rekalkifizieren und damit stabilisieren (das weiß auch der Zahnarzt) - wenn die entsprechende Thematik bewältigt wurde! Hierzu muss man wissen, dass Heilungsvorgänge bei Knochen sehr schmerzhaft vor sich gehen. Es ist nicht der Knochen selbst, der schmerzen würde, sondern die sehr empfindliche, mit vielen Nerven durchzogene Knochenhaut. Dieses Periost muss sich dehnen, sobald die Knochensubstanz sich verdickt, und genau dies ist so unangenehm. Wenn man sich aber dessen bewusst ist, dass ein Wiederaufbau im Gange ist, erübrigt sich jeder Widerstand gegen ein so sinnvolles Geschehen. Man sollte viel ruhen, um den Körper unbehindert seine Arbeit machen zu lassen.

Wenn die Schwellungen abgeklungen sind, können gemäßigte Sonnenbäder den Knochenaufbau sehr unterstützen. Sonne führt zu erhöhter Vitamin D-Bildung des Körpers. Tendenziell sind Frauen von Osteoporose (noch!) häufiger betroffen als Männer. Das liegt an der gesellschaftlichen Bewertung des Alters, die zunehmend schon Jüngere betrifft. Ab 40 Jahren „sinkt der Wert“ erheblich, erstens auf dem Arbeitsmarkt, zweitens in der Geschlechterrolle. Das ist der Grund, weshalb Schönheitsoperationen enormen Zuwachs haben. Sie stehen im proportionalen Verhältnis zu der Idee, sich seinen Wert auf diese Weise zurück zu holen.

Mit zunehmender Arbeitslosigkeit und anderen gesellschaftspolitischen Problemen werden Knochen- und Rückenbeschwerden künftig dramatisch zunehmen. Die einzigen Profiteure dieses Szenariums sind - nicht überraschend, aber wieder einmal - die Pharmaindustrie und das Krankheitsgewerbe.

Die Hypothese, dass Soja einen Stoff enthält, der Osteoporose eindämmen oder verhindern kann, stammt aus dem Blick in Richtung Japan. In Japan nämlich gibt es keine Osteoporose, sie kommt einfach nicht vor. Es existiert daher nicht einmal ein Wort dafür. Der Grund, dass die Japaner nicht an Osteoporose leiden, ist so wirkungsvoll wie einfach: Das Alter hat hier eine völlig andere Bedeutung. Die Würde und Wertschätzung, die jemand erfährt, nimmt mit Alter und Reife zu, und nicht ab. Die Großmutter ist die

mächtigste Person im Haus, ihr Wort hat das schwerste Gewicht. Wenn Oma die potenzielle Ehefrau des Enkels nicht goutiert, darf er sie nicht heiraten.

Die persönliche Bewertung ist also von elementarer Wirkung. Das gilt für Menschen, mit denen wir eine Beziehung haben ebenso wie für die Meinung eines Menschen, der eine Autorität für uns darstellt, weil wir ihm eine Kompetenz unterstellen. Gehen wir also zum Arzt wegen der Osteoporose oder einer Auswirkung derselben, ernten wir möglicherweise unsinnige bis schädliche Ratschläge.

Ganz problematisch wird es dann, wenn zuvor irgendeine Art von Krebs diagnostiziert worden ist. Jetzt an einer Stelle eine Osteolyse? Schon ist die Rede von „Metastasen“, und die faktische Osteoporose heißt ab sofort: Knochenkrebs.

Knochenreduzierung ist ein Auflösungsprozess, etwas völlig anderes als eine Geschwulst, ein Tumor (= lat. Schwellung). Knochenmaterial, das sich (nach Konfliktbewältigung) wieder aufbaut, zunächst als flüssige Masse, die sich langsam verfestigt, ist im Röntgenbild sichtbar und wird fälschlicherweise (und unsinnig dazu) als „Knochtumor“ fehlgedeutet. Günstig für jeden, der sich diesbezüglich soweit kundig gemacht hat, wie die Biologie funktioniert. Ungünstig für jene, die die Weißkittelschemata unhinterfragt glauben und sich dementsprechend behandeln lassen.

Dass die erste Krebsdiagnose nach üblichem Verständnis in einem Fall einen Todesangstkonflikt erzeugt hat (Lungenkrebs), kann bei einer andersdenkenden Person einen Selbstwerteinbruch zur Folge haben, daher die Löcher in den Knochen. Sollte jemand das Krebsgeschehen als schambesetzte „Besudlung“ empfinden, so könnte sich dieser Schock als Hautkrebs auswirken.

Wir sehen also, dass bestimmte Konflikte sich entsprechend auf der korporalen Ebene zeigen, was infolgedessen zu einer Verstärkung des Problems führen kann. Der Selbstwert, präziser: Unser Selbstwertgefühl ist eine sehr fragile Instanz. Mir ist noch nie jemand begegnet, der bereits total in sich ruht und keinerlei persönliche Empfindlichkeiten mehr hätte. Solange wir leben, bleibt nicht nur die Frage „wer bin ich?“ ein Thema, sondern auch die damit einhergehende Aufgabe:

„Akzeptiere und liebe dich selbst“.

