

Martina Gerlach
Hauptstraße Süd 87 a
69483 Wald-Michelbach

Wald-Michelbach, 09. April 2009

BARMER - Das aktuelle Gesundheitsmagazin
BARMER Redaktion
42271 Wuppertal

„Frische Pflanzennahrung bietet dir eine unbegrenzte Auswahl an Nahrung. Es gibt so viele rohe pflanzliche Lebensmittel auf diesem Planeten, dass du für den Rest des Lebens an jedem Tag etwas Neues kosten könntest und immer noch lange nicht einmal 1 % dessen, was es hier auf der Erde gibt, probiert hättest.“

David Wolfe

BARMER - Das Magazin für Ihre Gesundheit - 2/09

Guten Tag,

immer wieder sind in diesem „Gesundheits-Magazin“ Informationen zur angeblich gesunden Ernährung, die keine sind:

Gemeint sind Produkte, für die Tiere leiden und sterben müssen, weil Menschen dies so wollen.

Fleisch, Wurst, Milch, Milchprodukte, Eier - eben alles aus und von Tieren, die zu sog. Nutztieren degradiert werden - haben **nichts mit wirklich gesunder Ernährung** zu tun. Allesamt **sind krankmachende Genussmittel!** Kein Mensch braucht diese, um sich gesund und ausgewogen zu ernähren!

Diese Wahrheit aber ist nicht im BARMER-Magazin zu finden! Warum?

Im Moment stößt mir die Darstellung auf: „So tut Milch uns gut!“ - Als wenn es nur um Laktose-Unverträglichkeit gehen würde!

- **Milch** ist nicht weniger **gefährlich** als **Fleisch** = Tierleichteile!
- Nicht erwähnenswert ist, dass **Kühe skrupellos ausgebeutet werden!** Ihre **Ängste, ihre Qualen, ihr Elend und Leid** sind für Menschen uninteressant. Erschütternd! Nachdem die Kühe durch Menschen körperlich völlig ausgebeutet wurden (in einem Alter von ca. 5 Jahren, obwohl Kühe eine natürliche Lebenserwartung von ca. 15 - 20 Jahren hätten), sind diese Tiere - sie leiden nicht weniger als wir Menschen - gerade noch gut genug zum Schlachten oder Schächten, um sie zu fressen!
- Nicht erwähnenswert sind die **Qualen der Mutter-Kühe und Tier-Babies**.

Eine Kuh kann erst Milch geben, wenn sie ein Kind geboren hat! - Das sollte allseits bekannt sein, ist es aber nicht, weil bewusst nicht auf dieses Tierelend aufmerksam gemacht werden soll. Dies gilt für Bauern ebenso wie für Massentierhalter, dies gilt für Milchprodukte und Herstellung von Milchprodukten ebenso wie für Politiker und sog. „Erährungsberater“. (Kühe ... fressen Körner und viel Gras ... automatisch Milch zu produzieren, wenn wir schwanger werden. ...)

Wird ein **weibliches Kälbchen** geboren, wird es in der Regel der Mutterkuh weggenommen und ohne Muttermilch „ernährt“, also gezielt falsch gefüttert. Die Muttermilch wollen die Menschen für ihren Vorteil - Genuss und Profit! Das **weibliche Kälbchen** wird die **nächste Milch-Kuh**.

Wird ein **männliches Kälbchen** geboren, wird es ebenfalls der Mutterkuh weggenommen, aber für die Menschen ist es gerade gut genug, zum **Schlachten oder zum Schächten**, um es zu fressen! **Geboren, um umgebracht zu werden!**

Die Ängste, die Qualen, die Schmerzen sowohl des Muttertieres als auch der Tierkinder interessiert Menschen offensichtlich nicht! - Dazu auch: „Heidi erzählt“. (...)

Auch folgender Aspekt wird gezielt vertuscht: **Milch ist nicht gesund für uns Menschen!** Milch tut dem menschlichen Körper nicht gut! Kurzauszüge aus „Fit for life“, worin die Zusammenhänge logisch, schlüssig und nachvollziehbar dargestellt sind. Vor allem lernt man etwas über seinen Körper, was in der Regel nicht gewollt ist.

„Der Verzehr von Milch und Milchprodukten ist ebenso umstritten wie der Fleischverzehr. ... Milch ist das politischste Nahrungsmittel in Amerika und Europa. ... Milchprodukte doch nicht die perfekten Nahrungsmittel sind ... Die Kuhmilch wurde für einen einzigen Zweck und nur für diesen geschaffen, nämlich für die Fütterung der art eigenen Nachkommen ... Die für den Abbau und die Verdauung der Milch notwendigen Enzyme sind Rennin und Lactase. - Bei den meisten Menschen sind sie vom dritten Lebensjahr an nicht mehr vorhanden. In allen Milcharten gibt es einen Bestandteil, der Kasein genannt wird. Die Kuhmilch enthält dreihundertmal mehr Kasein als die menschliche Milch. ... Kasein gerinnt im Magen und bildet große, zähe, kompakte, schwerverdauliche, quarkartige Klumpen, die dem Vier-Magen-Verdauungssystem einer Kuh angepaßt sind. Befindet sich diese dicke Masse einmal innerhalb des menschlichen Verdauungssystems, hat der Körper große Mühe, sich ihrer wieder zu entledigen. ... Unglücklicherweise verhärtet ein Teil dieser Masse, verklebt die Auskleidung der Darmwände und verhindert so die Aufnahme der Nährstoffe durch den Körper. Ergebnis: Darmträgheit. Zusätzlich hinterlassen die Nebenprodukte der Milchverdauung eine Menge giftigen Schleims im Körper, der sehr säurehaltig ist und teilweise im Körper gespeichert werden muß, bis er zu einem späteren Zeitpunkt aufgearbeitet werden kann. ... verursacht Kasein Schilddrüsenprobleme ... Milchprodukte durch ihre Verarbeitung weit von ihrem natürlichen Zustand entfernt sind, immer Spuren von Penicillin und Antibiotika enthalten ... aufgezeigte Verbindung zwischen Milchprodukten und Herzerkrankungen, Arthritis, Allergien und Migräne ... Milch verträgt sich mit gar nichts. ... das Kalzium der Kuhmilch nicht nur anders ist als das der menschlichen Muttermilch, sondern daß es auch an Kasein gebunden ist. Dadurch wird verhindert, daß Kalzium absorbiert werden kann. ... Tatsächlich enthalten alle grünen Blattgemüse Kalzium. ... beste Kalziumquellen ...: rohe Sesamsamen, alle rohen Nüsse, Seetang, Blattgrün und getrocknete Früchte wie Feigen, Datteln und Pflaumen. ... Wenn Sie immer noch besorgt sind, dann streuen Sie etwas rohen Sesamsamen über Ihren Salat oder Ihr Gemüse, so oft Sie wollen. Sie können keinen Kalziummangel bekommen. ... Das Ironische an der Sache ist, daß die Menschen Milchprodukte verzehren, um genügend Kalzium zu erhalten, jedoch das in ihrem Körper vorhandene Kalzium für die Neutralisierung der Auswirkungen jener Milchprodukte gebraucht wird. Es geht also nicht darum, den Körper mit Kalzium aufzuladen, sondern statt dessen die Eßgewohnheiten zu ändern, so daß weniger Säure im Körper gebildet wird. Auf diese Weise wird das Kalzium am besten ausgewertet. ... daß viele Allergien und Atemprobleme, besonders Asthma, direkt mit dem Verzehr von Milchprodukten in Verbindung gebracht werden ... es nicht darum geht, wieviel Kalzium in dem von uns verzehrten Nahrungsmitteln enthalten ist, sondern wieviel davon tatsächlich verwendbar ist, d.h. absorbierbar und vom Körper deponierbar. ...“

Soweit in Kurzform zum **negativen Wirken der Milch/Milchprodukte** im menschlichen Körper. Das aber will man nicht wissen oder traut man sich nicht bekannt zu machen. Immerhin hängen ganze Wirtschaftszweige an Tierqualprodukten unterschiedlichster Art und indirekt auch Politiker.

Auch die Verbrechen an den leidensfähigen Tieren für Tierqual-Genuss sollen möglichst nicht bekannt werden, denn man verdient so gut an der Qual und dem Tod der Tiere! Die gnadenlose Ausbeutung der Tiere und deren Vernichtung zu Gunsten der Menschen ist üblich, „ehrenwert“, selbstverständlich. Weshalb also darüber nach- und evtl. auch umdenken?

Ein abschließendes Wort zum Kasein: **Mit Kasein wurden schon Mauern errichtet**, nachdem alle anderen Bauversuche gescheitert waren. Und so etwas soll gut für den Menschen sein?

„Man ist, was man isst.“ - Ludwig Feuerbach, dies betrifft auch die Gesundheit.

Es ist wünschenswert und nötig, dass wahrheitlich berichtet wird, eben auch, dass alle tierlichen Produkte nicht für Menschen gesund sind. Diese Aufklärung tut not!

Mit freundlichen Grüßen

M. Gerlach

Anlage: Heidi erzählt

Kopie: Dr. Vöcking, Vorstandsvorsitzender