

# Milch ist Gift!!!



## TIERISCHE MILCH UND MILCHPRODUKTE RICHTEN NUR SCHADEN IM MENSCHLICHEN KÖRPER AN!!!

Die Kuh produziert Milch für ihr Kalb und diese Milch ist auch nur für ihr Kalb gemacht. Der Mensch ist das einzige Lebewesen auf diesem Planeten, welcher die Muttermilch einer anderen Spezies trinkt. **Katzen bekommen einen Nierenschaden, wenn man diesen Kuhmilch füttert!** Diese Kuhmilch ist von den Inhaltsstoffen ganz genau auf das Kalb abgestimmt.

Eine Kuh, die ohne den Einfluss des Menschen lebt, hat einen kleinen Euter. Dieser Euter produziert ca. 6 -7 Liter Milch pro Tag. Heutzutage produziert so eine Super-Kuh ca. 50 – 100(!) Liter Milch pro Tag! Das bekommt man hin, indem man die Kuh z. B. mit verschiedenen Hormonen füttert. Das ganze Leben der Kuh hindurch wird diese durch künstliches Schwängern befruchtet. Dann wird das Kalb ihr weggenommen und meist getötet. Die Mutter schreit oft tagelang ihrem Kind hinterher.



Alle Aussagen in dieser PDF über die Gesundheitsschädlichkeit von tierischer Milch und Milchprodukten werden durch diese wissenschaftlichen Studien belegt: [Dokument: Milch-Studien-Quellen](#)

Wenn die Kuh dann völlig ausgelaugt ist nach einem Bruchteil ihres natürlichen Lebensalters, wird sie am Ende auch getötet im Schlachthaus. Das ganze Leben so einer Kuh ist schlimmstes horormäßiges Leiden, eingepfercht, ohne sich bewegen zu können für die allermeisten Kühe in der Milchproduktion.



Zitat aus <https://energywisepa.org/wie-viel-milch-produziert-eine-kuh/>

„Eine moderne Kuh gibt an ca. 300 Tagen im Jahr Milch, also bis zu 30.000 Liter im Jahr. Früher gab eine Milchkuh in ihrem ganzen Leben von 15-20 Jahren “nur” 100.000 Liter Milch ab. Auerochsen, die nicht künstlich hochgezüchtet wurden, geben nur ca. 500 Liter Milch pro Jahr. In Indien gibt eine Kuh ca. 1000-1500 Liter Milch pro Jahr.

Milch sind Nährstoffe und Eiweiße aus dem Blut der Kuh. Für einen Liter Milch filtert die Kuh ca. 400 Liter Blut durch ihren Euter. Für 80 Liter Milch sind das 32.000-Liter Blut pro Tag, das das Herz der Kuh täglich durch ihren Euter pumpt.

Durch diese extreme Belastung ist eine moderne Milchkuh in **4-5 Jahre(!)** ausgenutzt. Danach ist sie körperlich zu erschöpft. Wer denkt, dass die ausgesaugten Kühe dann nur noch glücklich auf der Weide stehen und ihr Leben in Ruhe zu Ende leben, irrt gewaltig. Nach dieser Tortur werden die ausgedienten Milchkühe geschlachtet und in Plastik geschweißten Einzelteilen an Menschen verfüttert. Kühe **haben eine natürliche Lebenserwartung von 20-30 Jahre.**

Eine Kuh produziert wie alle anderen Säugetiere nur Milch, wenn sie schwanger ist. Milchkühe werden künstlich “Dauerschwanger” gehalten. Nach der Geburt ihres Kalbes wird es der Mutter entrisen und durch Milchaustauscher ernährt. Das Kalb wird gemästet und noch im Kleinkind bzw. Kindesalter geschlachtet.“

Die Kuhmilch hat eine ganz bestimmte Aminosäurezusammensetzung und diese Aminosäurezusammensetzung kann nur ihr Kalb vertragen. Diese Milch macht nur im Kalb keinen Schaden. So auch bei der menschlichen Muttermilch wird die Milch ganz genau so zusammengesetzt mit den Enzymen, den Hormonen usw., dass es für das Baby ganz perfekt abgestimmt ist bis ins kleinste Detail. Deswegen ist es so extrem wichtig, dass eine Mutter stillt. Man sieht es z.B. beim Proteinanteil. Menschenmilch hat 1,2% Protein. Das bedeutet, die Menschenmilch hat ganz genau so viel Protein, dass das Kind ganz genau in der perfekten Geschwindigkeit wächst und alles sich richtig im Körper aufbauen kann. Kuhmilch hat 3,3%(!) Protein, was absolut fatal ist, wenn man das jetzt einem menschlichen Baby füttert. Denn dann wächst das Kind schneller. Es darf aber nicht schneller wachsen, weil man mit dem schnelleren Wachstum den Wachstumsfaktor ändert. Je höher der Wachstumsfaktor in den Zellen ist, umso schneller altert man, umso schneller stirbt man. Je langsamer man wächst, umso langsamer altert man auch und umso länger lebt man.

Wenn die Menschen immer sagen, die Milch sei gut wegen dem Protein, man bräuchte so viel Protein: Warum trinken sie dann nicht Rattenmilch? Rattenmilch hat 11,8% Protein.

Milch ist für das Wachstum. Ein Kalb wächst dreimal so schnell wie ein Baby, deshalb ist in Kuhmilch dreimal so viel Protein wie in Menschenmilch. Wie wird man schnell fett? Indem man tierische Milch trinkt. Das liegt nicht nur daran, weil Milch vollgestopft ist mit Fett, sondern weil in Milch auch noch diese ganzen Wachstumsfaktoren enthalten sind, die einen fett machen.

Dann gibt es ein Problem mit dem Zucker Galaktose in der tierischen Milch. Die Galaktose kann nur von Kindern verarbeitet werden und lagert sich u. a. in den Augen ab (oder in den Gelenken). Dann hat man

Trübung der Linsen. Dann sieht man schlecht oder bekommt davon sogar grauen Star. Denn diese tierische Galaktose ist nicht für den Menschen gemacht. Nichts in der tierischen Milch ist für den Menschen gemacht. So braucht man sich über so etwas auch nicht zu wundern, dass es da solche Probleme geben kann.

Die Milch muss erhitzt werden, damit Bakterien getötet werden können, wie z. B. Salmonellen oder Campylobacter Bakterien.

Gesättigte Fettsäuren sind in der Milch. Gesättigte Fettsäuren heben den Cholesterinspiegel an. Wenn man den Fettgehalt der Milch richtig berechnet nach Kalorien und den Wasseranteil heraus rechnet, dann hat Milch nicht 3,8% Fett sondern 52% Fett! Das ist ein Fett-SCAM (Betrug) der da mit der Berechnung gemacht wird, wenn gesagt wird, Milch hätte nur 3,8% Fett.

Milch enthält 12 mg Cholesterin auf 100 ml. Was ist die maximale Menge an Cholesterin, die man zu sich nehmen sollte? NULL!!! Man darf kein Cholesterin zu sich nehmen, weil der Körper das selbst reguliert und dazu in der Leber selbst herstellt. Man darf das Cholesteringleichgewicht im Körper nicht stören. Cholesterin ist der einzige Risikofaktor für Gefäßerkrankungen und verursacht Arteriosklerose und folgend dann die ganzen Herz- und Kreislauferkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall. Cholesterin ist der Nr. 1-Killer auf der Welt:

**Facts and principles learned at the 39th Annual Williamsburg Conference on Heart Disease**

**Atherosclerotic Risk Factors**

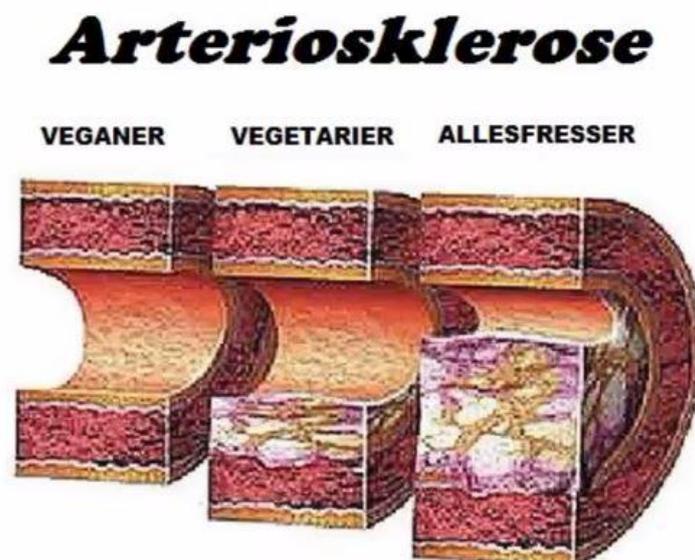
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Genetic (1/500)</li> <li>2. Degenerative</li> <li>3. Inflammatory</li> <li>4. Cigarette smoking</li> <li>5. Systemic hypertension</li> <li>6. Diabetes mellitus</li> <li>7. Overweight</li> <li>8. Inactivity</li> <li>9. Stress</li> <li>10. Cholesterol problem</li> </ol>	<p>Is this factor necessary to form plaques?</p> <p>NO</p> <p>YES</p>
--	---

Figure 1. The atherosclerotic risk factors showing that the only factor required to cause atherosclerosis is cholesterol.

Roberts is convinced that the disease has a single cause, namely cholesterol, and that the other so-called atherosclerotic risk factors are only contributory at most

Multiple necropsy studies have shown that when any particular arterial region produces symptoms of organ ischemia (or discomfort in the case of abdominal aortic aneurysm), the atherosclerotic process in that region is diffuse and severe—i.e., there are no “skip areas” where a 5-mm-long arterial segment does not contain atherosclerotic plaque (3). Multiple necropsy studies of each 5-mm-long segment of the 4 major epicardial coronary arteries in a variety of coronary subsets (those with acute myocardial infarction, stable and unstable angina pectoris, healed myocardial infarction with and without chronic heart failure, and sudden coronary death) have demonstrated that about a third of the entire lengths of the 4 major coronary arter-

Alle tierischen Produkte haben Cholesterin. Der Mensch kann dieses als 100% reiner Pflanzenesser (siehe: <https://imgur.com/WtdRMNv> ) im Gegensatz zu fleischfressenden Tieren nicht ausscheiden, was eben dann diese ganz fatalen Folgen hat. Die Adern sehen dann nach einiger Zeit entsprechend so aus:



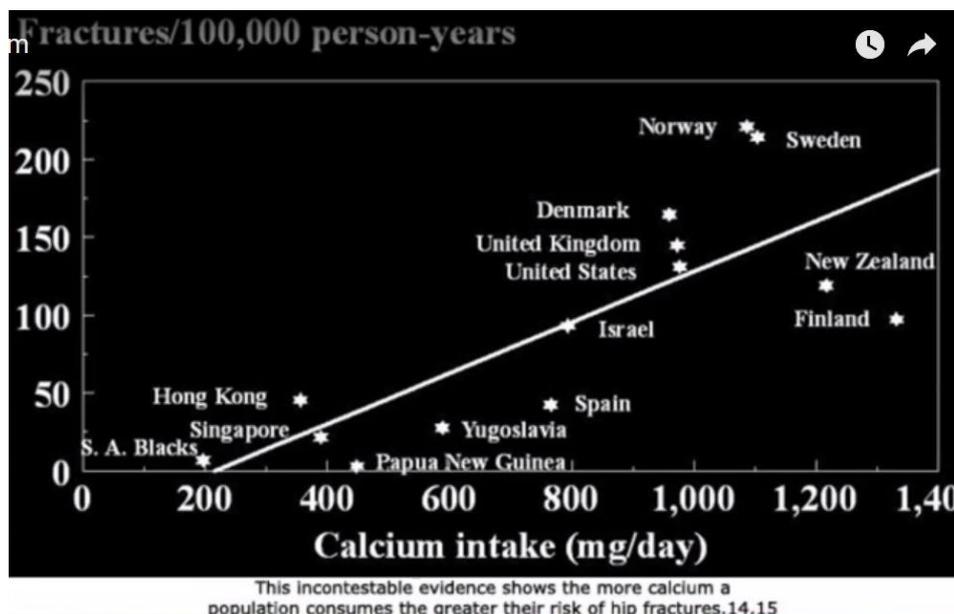
Der Körper ist sehr regenerationsfähig und kann solche Arteriosklerose zurückbilden. Man muss hierzu nur rigoros aufhören Cholesterin zu essen. Wie sorgt die Natur dafür, dass der Mensch kein oxidiertes Cholesterin zu sich nimmt, was ja durch Kontakt mit der Luft und Verarbeitung oxidiert? Das Baby trinkt direkt an der Brust. So hat die Milch keinerlei Kontakt mit Licht, Luft oder anderen Dingen.

Milch hat keine Ballaststoffe. Man sollte niemals etwas essen ohne Ballaststoffe, sie sind äußerst wichtig und gesund. Alle tierischen Produkte haben keine Ballaststoffe. Ballaststoffe sind das Skelett der Pflanze, deshalb gibt es nur in Pflanzen Ballaststoffe. Ballaststoffe reduzieren die Wahrscheinlichkeit für jede Krankheit auf der Welt. Milch hat keine sekundären Pflanzenstoffe und kann somit nicht als gesund bezeichnet werden. Gesund ist immer etwas dann, wie durch jede Studie zu diesem Thema deutlich wird, wenn es sekundäre Pflanzenstoffe hat. Sekundäre Pflanzenstoffe gibt es nur in Pflanzen, das bedeutet, nichts vom Tier kann für den Menschen gesund sein. Das würde keinen Sinn ergeben, denn es hat die Inhaltsstoffe dafür nicht.

Ein weiterer Punkt bei der tierischen Milch ist die Laktoseintoleranz. Laktoseintoleranz ist keine Laktoseintoleranz, denn der Mensch ist kein Kalb! **Es ist nicht normal, nicht laktoseintolerant zu sein!** Es gibt nur sehr wenige Menschen, wo das nicht der Fall ist, denn normalerweise ist das Enzym hierzu abgestellt, weil wir keine Milch als abgestillter und noch weniger als erwachsener Mensch trinken sollen.

Milch ist ein starker Säurebildner, ja das säurebildendste Getränk was es gibt. Mehr Milch bedeutet mehr Osteoporose. Warum? Weil die Säure, die man isst, nicht durch die Basen, die man isst, neutralisiert werden kann, sondern, es werden Hormone freigestellt und dann z. B. Kalziumphosphat aus den Knochen gezogen, womit die Säure neutralisiert wird. Säuren können nur über den Knochenweg neutralisiert werden. Von daher bekommt man durch säurehaltige Nahrungsmittel Osteoporose. **Da das Kalzium in der Milch nur sehr schlecht mit ca. 25% bioverfügbar ist, die Säureneutralisation aber mehr Kalzium aus den Knochen benötigt, als durch die Milch zur Verfügung gestellt wird, verliert man in Wirklichkeit durch Milchkonsum auch noch Kalzium.** Alle tierischen Produkte werden sauer verstoffwechselt. Da muss man sich also nicht wundern, wenn man dann irgendwann Osteoporose hat und natürlich sorgt die Übersäuerung im Körper für weitere Krankheiten. Der Körper sollte basisch sein und man sollte sich deshalb von basischen Nahrungsmitteln, die man nur bei den meisten pflanzlichen Nahrungsmitteln hat, ernähren. Die Knochen puffern also diese Säure immer ab. **Das kann der Körper sehr lange, aber irgendwann werden die Schädigungen immer größer und man hat dann eine ernstzunehmende Osteoporose.** Die abgebauten Knochenbestandteile laufen durch die Nieren, auch bekannt unter Nierensteinen. **Ja, ganz genau davon bekommt man Nierensteine!**

Kuhmilch enthält achtmal so viel Phosphor wie menschliche Milch. Ihr kennt Phosphorsäure? Phosphor ist ein Kalziumräuber. Je mehr Milch und Milchprodukte in einem Land konsumiert wurden, desto stärker trat Osteoporose auf:



Es gibt so etwas wie Kalziummangel nicht bei ausreichender Kalorienzufuhr. Das ist eine Erfindung der Milchindustrie und auch die offiziellen Stellen für Ernährung erzählen dies. Es gibt keinen einzigen Beweis für Kalziummangel. Die WHO hat danach gesucht und sie konnten keinen einzigen Fall für Kalziummangel finden.

Bei Milch können, wie gesagt, ca. 25% des Kalziums aufgenommen werden, bei pflanzlicher Nahrung 75%. Aber mit welchem Preis über die Milch? Sollte man da nicht besser pflanzliche Nahrung essen? Alle dunkelgrünen Pflanzen wie z. B. Grünkohl enthalten gut Kalzium, aber auch Sesam (einfach in den Smoothie etwas Sesamkörner mit hinein in den Hochleistungsmixer). Wie bekommt eine Kuh ihr Kalzium? Sie frisst Gras!

Die Milch aus der Milchproduktion enthält natürlich auch Antibiotikarückstände, Hormone, Pestizide. Diese Stoffe reichern sich im Fettgewebe an.

Milch, wie auch alle tierischen Produkte, enthält IGF-1, das stärkste Wachstumshormon und größter Krebs-Promoter den es gibt. Einmal erhöht tierische Milch den eigenen IGF-1-Spiegel, aber Milch enthält auch schon IGF-1. Wenn man Milch trinkt, dann trinkt man ja auch tierisches Protein. Tierisches Protein ist ein Karzinogen an sich, genau wie tierisches Fett ein Karzinogen ist. **Will man keinen Krebs bekommen, sollte man aufhören Karzinogene zu essen!** Die Ernährung steht primär an 1. Stelle für Krebsauslöser, noch vor dem Rauchen, wie auch ganz offiziell auf Wikipedia zu lesen ist (Quelle: [https://de.wikipedia.org/wiki/Krebs\\_\(Medizin\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Krebs_(Medizin))):

**Kanzerogene in der Umwelt: Verschiedene Faktoren als Verursacher von Krebs-Todesfällen in den USA nach Environmental Protection Agency (EPA), Angabe in % aller Krebs-Todesfälle.<sup>[43]</sup>**

Faktor	Anteil in %
Nahrung	35
Tabakkonsum	30

Wenn man Babys mit Kuhmilch füttert, dann besteht die Gefahr von plötzlichem Kindstod. Untersuchungen haben ergeben, dass eine Million Babys pro Jahr durch Kuhmilch und kuhmilchhaltige Babynahrung sterben. So etwas ist mehr als erschreckend! Was passiert, wenn man Babys Kuhmilch füttert oder Formulas, Babynahrung: 2 – 4 mal höhere Wahrscheinlichkeit für Kindstod, 60% mal höhere Wahrscheinlichkeit für Lungenentzündungen, erniedrigter IQ, Verhaltensstörungen, blutiger Stuhl, Ohrentzündungen, Allergien usw, usw. .

Die milliarden schwere Milchindustrie zahlt etwa 100 Millionen Dollar pro Jahr für Studien, die aufzeigen, dass Milch doch kein Problem ist. Also 100 Millionen Dollar, um die Menschen zu überzeugen – und es funktioniert. Es funktioniert tatsächlich, weil - die Menschen fallen darauf herein.

Kuhmilch kann auch große Anteile Eiter enthalten. Durch die Steigerung der Milchproduktion auf bis zu 120 Liter pro Tag und Kuh, wird der Euter stark ausgedehnt. Da bilden sich dann auf der Innenseite Entzündungen mit Eiterblasen und dann geht Eiter mit in die Milch. Guten Appetit!

In Milch der Klasse 1 dürfen gemäß der Milchgüterverordnung 1980 (letzte Änderung: 2010) 100.000 Keime pro ccm Kuhmilch (bei 30° Celsius) enthalten sein. Wenn bei der Kontrolle mehr Keime gefunden werden, bekommt die Milch die Klasse 2. Bei somatischen Zellen, zu denen auch die körpereigenen Abwehrzellen des Eiters gehören, liegt der Grenzwert bei 400.000 pro ccm – also das Vierfache der Erregerzellen, in allen Qualitätsklassen. (Quelle: <https://www.vegpool.de/magazin/eiter-milch.html> )

So eine Klassifizierung ist aber Unsinn und Augenwischerei, da eben nicht die Menge, sondern bereits **die Anwesenheit** gesundheitsschädlich ist.

All diese gesundheitsschädlichen Stoffe findet man immer **nur in tierischen Produkten** nicht in pflanzlicher Nahrung. Über 100.000 Studien gibt es bereits, die gesundheitsschädliche Auswirkungen von tierischen Produkten nachweisen (zu Fleisch, zu Fisch, zu Milch, Käse, Eier usw.), **aber es gibt nicht eine einzige Studie die irgendeine gesundheitsschädliche Wirkung von pflanzlicher Nahrung nachweist.** Seltsam, oder? So gibt es Studien, die aufzeigen, dass bei Kuhmilchkonsum und Käse das Risiko für Prostata- und Hodenkrebs erhöht wird, dass das Parkinsonrisiko um 130%(!) erhöht wird. Unzählige Studien allein über gesundheitsschädliche Auswirkungen von Milch und Milchprodukten. Sollte uns das nicht zu denken geben? Kann es sein, dass wir als 100% reine Pflanzenesser uns artgerecht ernähren sollten und einfach unsere Nahrung essen?!

## Wie Käse dich süchtig und krank macht

- **Käse für mehr Krebs und mehr Körperfett**
- **Käse: das säurehaltigste Nahrungsmittel der Welt**

Bei der Käseherstellung wird in große Becken Milch gegeben mit verschiedenen Bakterienkulturen. Diese Bakterienkulturen verbrauchen dann alles was nützlich ist und lassen das übrig, was nicht nützlich ist, also den ganzen Abfall. Diesen Abfall presst man dann zusammen und nennt ihn Käse. Man hat dann die ganzen Problemstoffe der Milch **in konzentrierter Form(!)** vorliegen. Im Käse werden Kalorien konzentriert, tierisches Protein wird konzentriert (tierisches Protein ist schon alleine krebserregend), Cholesterin wird konzentriert (**was der Mensch niemals zu sich führen sollte**: Cholesterin ist der Nr. 1-Killer des Menschen heute! Deshalb hat die Natur es so eingerichtet, dass der Mensch sein Cholesterin selbst produzieren kann in der Leber. Jedes weitere tierische Cholesterin kann der Mensch im Gegensatz zu fleischfressenden Tieren nicht mehr ausscheiden und so verursacht es krasseste Schäden im Körper), Fett wird konzentriert und Salz wird konzentriert, bzw. viel zugegeben.



Käse ist ein Konzentrat aus fast reinem Fett. So etwas wird tatsächlich verkauft und die Menschen essen so etwas, ohne sich dabei etwas zu denken, was auch ein trauriges Zeugnis davon ist, wie gehirngewaschen die meisten Menschen sind! Ich, der ich hier nun diesen Artikel schreibe, habe es allerdings auch noch bis vor kurzem (Anfang Mai 2018) nicht kapiert und hatte da bald jeden Tag Käse gegessen.

Käse enthält einen Stoff mit Namen Galaktose (und natürlich alle Milchprodukte). Galaktose können nur Babys verarbeiten. Also. bei tierischer Milch jetzt das Baby-Kalb, da ja tierische Milch im Menschen nichts zu suchen hat und nur Schaden anrichtet. Babys haben Enzyme, so dass sie mit der Galaktose der Muttermilch umgehen können, aber diese Enzyme werden abgeschaltet, sobald man älter wird. Diese tierische Galaktose lagert sich im Körper ab, wenn man erwachsen ist und Käse und Milch- und Milchprodukte isst. Sie lagert sich im Körper ab, z. B. auch in den Augen und führt zu Sehschwächen und verschiedenen Augenkrankheiten bis zum Grauen Star.

Käse enthält einen Stoff mit Namen Galaktose (und natürlich alle Milchprodukte). Galaktose können nur Babys verarbeiten. Also. bei tierischer Milch jetzt das Baby-Kalb, da ja tierische Milch im Menschen nichts zu suchen hat und nur Schaden anrichtet. Babys haben Enzyme, so dass sie mit der Galaktose der Muttermilch umgehen können, aber diese Enzyme werden abgeschaltet, sobald man älter wird. Diese tierische Galaktose lagert sich im Körper ab, wenn man erwachsen ist und Käse und Milch- und Milchprodukte isst. Sie lagert sich im Körper ab, z. B. auch in den Augen und führt zu Sehschwächen und verschiedenen Augenkrankheiten bis zum Grauen Star.



Zitat aus [https://www.milchlos.de/milos\\_0403.htm](https://www.milchlos.de/milos_0403.htm) :

„Galaktose ist ein Stoff, den der menschliche Körper braucht. Im Stoffwechsel der Gehirnzellen spielt Galaktose eine große Rolle. Möglicherweise ein Grund, warum menschliche Muttermilch die höchsten Galaktosegehalte im gesamten Säugetierbereich aufweist (Muttermilch ca. 3,6 g/100 g, Kuhmilch ca. 2,4 g/100 g).

**Weil Galaktose so wichtig ist, kann der Körper sie selbst herstellen. Sie muss daher nicht mit der Nahrung zugeführt werden.**

Dies dürfte der Grund dafür sein, dass wir historisch gesehen nur wenige Lebensmittel zu uns nahmen, die Galaktose enthalten. Erst über die moderne Milchernährung werden wir mit hohen Galaktoseanteilen täglich konfrontiert.

Wir nehmen jedoch diese Galaktosemenge zunächst nicht als reine Substanz zu uns, sondern v.a. in Form von [Milchzucker/Laktose](#). Dieser wiederum wird im Dünndarm durch das Enzym Laktase in seine Bestandteile Glukose und Galaktose gespalten. Erst nach diesem Prozess ist Galaktose in ungebundener Form vorhanden. Obwohl ein Einfachzucker wie Glukose, die vom Körper sofort als Nahrungskohlenhydrat in Energie umgesetzt werden kann, kann der Körper mit der Galaktose als solcher nichts anfangen. Sie muss erst zu Glukose umgebaut werden. Dies geschieht wieder mittels verschiedener Enzyme, deren Funktion jedoch nicht völlig bekannt und erforscht ist. Man kennt 3 Enzyme, die bei diesem Umbau eine Rolle spielen. Fehlen diese Enzyme oder eines oder ist ihre Aktivität eingeschränkt, kommt es bei Verzehr von galaktosehaltigen Nahrungsmitteln zu mehr oder weniger schweren gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

Denn freie Galaktose, die nicht oder nur eingeschränkt zu Glukose umgebaut wird, zirkuliert im Blut und ist dann Gift für den Körper.

Die Krankheiten die auftreten, sind folgende: Die leichteren betreffen die Ansammlung von Galaktitol in den Augenlinsen was zur Ausprägung von Linsentrübungen (Katarakten), wie z.B. dem Grauem Star, führt. Die schwerwiegenden Krankheitsbilder werden der klassischen Galaktosämie zugeordnet<sup>1</sup>. Sie werden heute über das Neugeborenen-Screening zweifelsfrei erkannt. Neben Linsentrübungen führen sie zu Störungen des Nervensystems, der Feinmotorik, geistiger Retardierung und Ovarialstörungen. Frauen, die an der klassischen Galaktosämie leiden, weisen Unregelmäßigkeiten an ihren Eierstöcken auf und sind meistens unfruchtbar. Man führt dies darauf zurück, dass Galaktose die Keimzellen der Eierstöcke angreift. Mit dieser Eigenschaft der Galaktose bringt man das erhöhte Risiko für Ovarialkrebs unter hohem Milchkonsum in Verbindung.

Von den schweren Erkrankungen sind glücklicherweise relativ wenige Menschen betroffen. Von den Augenkrankheiten erheblich mehr, wobei man in der Regel dem Zusammenhang zwischen Milchkonsum mit ihrem hohen Galaktosegehalt und der Erkrankung keine Aufmerksamkeit schenkt.“

Sehr gefährlich im Käse ist auch das oxidierte Cholesterin. Oxidiertes Cholesterin ist sehr, sehr krebserregend, viel krebserregender als normale Radikale. Käse ist in seinen Auswirkungen noch schlimmer als es Milch schon ist, weil darin alles konzentriert vorliegt. So ist Milch schon extrem säurehaltig, aber Käse übertrifft das noch und ist das säurehaltigste Nahrungsmittel der Welt. Es ist ja sehr wichtig, sich basisch zu ernähren. Milch nun hat einen Säuregrad von 6 -7,5 (Der Säuregrad (SH-Wert) erfasst alle sauren Bestandteile der Probe, während der pH-Wert nur die H<sub>3</sub>O<sup>+</sup> - Ionenkonzentration angibt). Wenn man also Milch trinkt, dann übersäuert man seinen Körper und dieser muss diese Säure ab puffern. Der Körper hat hierzu **nur eine Möglichkeit**, indem er Phosphat und Kalzium aus den Knochen entzieht um damit die Säure zu neutralisieren. Je mehr Milch man trinkt, umso mehr steigt die Gefahr für Knochenbrüche. **Käse hat den Säuregrad 23,6! Es gibt kein säurehaltigeres, was Menschen essen, als Käse.** Da kann man sich nun vorstellen, wie stark da Kalzium aus den Knochen gezogen werden muss, um die Säure vom Käse zu neutralisieren.

Das Kasein in Käse ist ein sehr unverdauliches Protein, was zu Verdauungsproblemen und Blähungen u.a. führen kann. Der Mensch ist nicht dafür gemacht, Kasein zu verdauen. Natürlich ist auch Kasein, wie alle tierischen Proteine krebserregend. Es gibt diesen Spruch „Käse schließt den Magen“. Das ist auch

tatsächlich so, weil Käse wegen dem Kasein extrem unverdaulich ist. Wasser braucht ca. 10 Minuten, wenn man es getrunken hat, bis es aus dem Magen wieder heraus ist. Reis benötigt ca. eine Stunde und **Käse liegt bis zu NEUN Stunden(!) im Magen.** Käse kann nicht verdaut werden und wird so ganz langsam zersetzt. So etwas gehört einfach nicht in den Körper, das hat die Natur nicht vorgesehen. **Käse ist etwas völlig unnatürliches.** So etwas bekommt nur der Mensch hin, so einen gefährlichen Unsinn zu veranstalten. Wenn man dann nach dem Essen also ein Stück Käse isst, hat das ganz fatale Folgen. Denn der Magen öffnet immer nur dann den Durchgang zum Darm, wenn alles verdaut ist. Wenn da also nun Käse im Magen liegt zusammen mit der Mahlzeit, dann öffnet der Darmpförtner nicht, weil ja der Käse erst einmal zersetzt werden muss. So gärt es dann natürlich im Magen und man bekommt Blähungen. Man hat mitunter ein unwohles Gefühl, so als wenn ein Stein im Magen liegen würde. Das allein ist schon extrem ungesund ist, versteht sich von selbst.

Auch bei Käse wird wieder bei der Angabe des Fettgehaltes der Fett-SCAM (Betrug) betrieben, weil nach Gewicht und nicht nach Kalorien berechnet wird (man isst nicht nach Gewicht, sondern nach Kalorien), wo dann der Wasseranteil heraus gerechnet werden muss. Wenn bei Gouda-Käse z. B. ein Fettgehalt von 27% Fett angegeben ist, dann hat dieser Käse in Wirklichkeit einen Fettgehalt von 75%(!) Fett. Das ist ein „leichter“ Unterschied! (siehe hierzu diese [Fett-SCAM-Tabelle](#) ) Mit solchen Angaben werden die Menschen über den tatsächlichen Fettgehalt getäuscht. Käse ist im Grunde ein einziger Fettwürfel und dieses teilisolierte Fett wird natürlich krankmachend eingelagert.

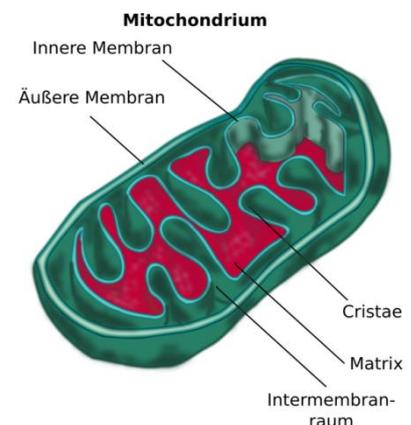
Käse ist extrem salzhaltig und hat sogar noch erheblich mehr Salz als Chips. Die Salzangaben auf der Verpackung beziehen sich auf eine kleine Menge, aber man isst ja meist viel Käse.

**Man kann mit kaum etwas anderem besser Arteriosklerose bekommen, als mit Käse, denn das tierische Cholesterin, was dies auslöst ist ja in Käse konzentriert.**

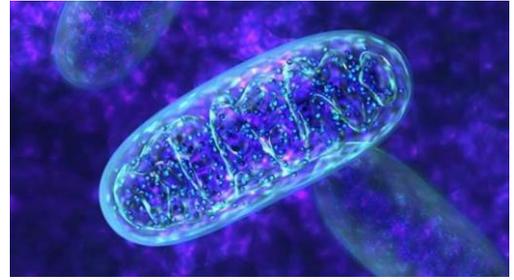
Ein weiterer Punkt, warum Käse fett macht ist, dass Käse nicht wirklich satt macht, weil Käse keine Ballaststoffe und fast keine Kohlenhydrate enthält. So isst man schnell mehr Käse als man wollte, weil es dem Körper keine Nahrung gibt, denn der Körper möchte primär Kohlenhydrate haben, das ist seine primäre Energiequelle. Aber Käse ist ja extrem kalorienreich und besteht ja hauptsächlich aus teilsOLIERTEM Fett, was sofort in die Fettdepots eingelagert wird. Denn was soll der Körper auch anderes damit machen, er fährt auf Kohlenhydraten und verbrennt diese primär und nicht das Fett. Durch Käse kann man sich auch schnell Cellulite aneignen. Cellulite-Promoter Nr. 1 ist natürlich Öl, an 2. Stelle der Käse.



**Fett reduziert den Stoffwechsel** und das ist noch ein Punkt warum Fett und eben auch Käse fett macht. In den Zellen befinden sich die Mitochondrien. Dies sind die Kraftwerke in den Zellen und diese arbeiten nur dann effektiv, wenn in der Zelle kein Fett ist. Je mehr Fett in die Zelle kommt, desto langsamer fangen sie an zu arbeiten, weil, um es plastisch zu erklären, die Zelle zu den Mitochondrien sagt: „Hey, arbeite nicht so viel, denn ich habe jetzt Fett eingelagert und das wird mich „über Wasser halten“, wenn einmal kein Essen da ist.“ Deswegen sollen die Mitochondrien nicht so viel arbeiten und deren Leistung wird herunter gefahren und der Stoffwechsel fällt ab.

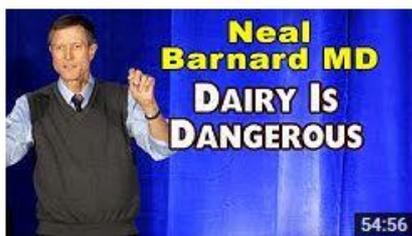


Dr. Neal Barnard hat dies überprüfen lassen, indem er Menschen, die eine normale Ernährung hatten auf eine vegane Ernährung umstellte und dann sah man, wie bei ihnen wieder der Stoffwechsel nach oben ging.



Das heute so viele dicke Menschen herum laufen ist ein Wahnsinn. Das ist so, als wenn sie Monate mit einem Stück Brot am Tag überleben müssten. Dann würde es für diese Menschen Sinn machen, **aber dann würden diese Menschen trotzdem früher sterben**. Eben wegen diesen negativen Eigenschaften von eingelagertem Fett

Es gibt in den USA eine Regel, dass man nach einer bestimmten Zeit Zugriff auf bestimmte Regierungsakten bekommen kann. Dr. Neal Barnard hat so Papiere sich angeschaut, wo die Milchindustrie sich Nahrungsmittel angesehen haben, die keinen Käse enthalten. Und dann wurde in diese Nahrungsmittel, vor allem von Fast-Food-Ketten, Käse hinein getan. Die US-Regierung hat dort mit Fast-Food-Ketten und der Milchindustrie kommuniziert und geschrieben, dass sie wüssten, dass Käse süchtig mache und die Menschen alle darauf herein fallen würden und deshalb sollte man in diese Nahrungsmittel Käse hinein tun. So haben sie sich untereinander abgesprochen und diese Papiere mussten nach einer bestimmten Zeit veröffentlicht werden. Diese Originalpapiere sieht man in diesem Video von Neal Barnard:



### What the Dairy Industry Doesn't Want You to Know - Neal Barnard MD - FULL TALK

VegSource

vor 1 Jahr · 733.372 Aufrufe

This is Dr. Neal Barnard's full one hour talk on cheese, milk and the many reasons you want to break the dairy addiction. This is ...

Da sieht man, wie die Regierung bewusst den Menschen krank machen will. Die Regierung promotet diese krankmachende Fleisch-, Milch- und Eierindustrie und die krankmachenden Fast-Food-Ketten und tut alles, damit die Menschen sich möglichst ungesund ernähren und verdreht ihr Denken mit Irrlehren über die Ernährung. Geht es noch krasser?!!!!!!

Käse ist voll mit Estradiol. Estradiol ist ein Östrogen, ein weibliches Hormon, welches ihr auf jeden Fall nicht haben wollt. Welches Getränk hat den höchsten Östrogengehalt der Welt? Milch! Milch ist von einem weiblichen Wesen eine Muttermilch für das Kind. So sind natürlich Östrogene darin enthalten. Was passiert, wenn man Östrogene von außen zu sich nimmt? Es steigt z. B. das Risiko für Krebs! **Man sollte niemals Östrogene von außen zu sich nehmen!**

## Warum macht Käse süchtig?

Warum fällt es so vielen Menschen so schwer vom Käse loszukommen? Es gibt hierfür 3 Gründe:

Grund 1: Käse besteht ja hauptsächlich aus Fett. Fett ist ein Geschmacksträger. Viele Menschen haben deshalb eine Neigung sich ungesund zu ernähren, weil sie sich befriedigen müssen. Sie müssen ihren Geschmackssinn befriedigen. Ansonsten können diese ihr Leben nicht ertragen. Deswegen mögen Menschen so sehr Käse, weil Käse vollgestopft ist mit Fett, was ihnen einen guten Geschmack gibt.

Grund 2 ist das Salz. Jeder kennt dies. Z. B. Fleisch könnte man nicht essen ohne ordentlich Salz, Gewürze und Öl. Es würde nicht gut schmecken und man bekäme es nicht hinunter. Salz schmeckt sehr

gut und Salz macht süchtig. Jeder kennt dies von Chips. Wenn man einmal angefangen hat eine Tüte Chips zu essen, kann man nicht mehr aufhören, bis sie leer ist.

Der Hauptgrund aber, warum man süchtig nach Käse ist, ist das im Käse enthaltene Casomorphin. Es verrät einem schon der Name, dass dies ein Morphin ist. Warum ist Casomorphin im Käse? Casomorphin ist in der Muttermilch enthalten. Das Casomorphin hat eine beruhigende Wirkung auf das Baby und sorgt dafür, dass das Kind die Muttermilch gerne trinkt. Wenn das Kind nach dem Stillen dann müde wird und einschläft kommt dies auch daher, dass es etwas berauscht ist von den Morphinen. Das ist von der Natur so eingerichtet, damit das Kind nach der Brust sucht und die Milch trinkt. **Im Käse jetzt ist dann dieses Casomorphin konzentriert enthalten** und hat darin dann eben diese Suchtwirkung. Heroin bindet z. B. auch an die Morphinrezeptoren im Gehirn. Casomorphin macht genau das gleiche, deswegen kommt man vom Käse nicht los.

Fazit zum Käse: **Käse sollte NIEMALS in den menschlichen Magen gelangen!!!** Käse ist einfach nur Gift! Ihr wisst nun, wie schädlich Milch ist und dann kann man sich vorstellen, wie schädlich erst ein Produkt ist, wo alles Schädliche aus der Milch in konzentrierter Form vorhanden ist!

Ich kann aber aus eigener Erfahrung berichten, als es bei mir Klick gemacht hatte mit der veganen Ernährung und ich VERSTAND worum es dabei geht und ich dann begonnen hatte mich vegan zu ernähren, **fielen von mir von einen auf den anderen Tag alle Ernährungssüchte weg**. Ich ernähre mich nach der Form High Carb Low Fat, keine ÖL-ISOLATE, halt viele Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Süßkartoffeln (sehr wertvoll), Reis, Getreide (Hafer sehr wertvoll), Bohnen, Linsen usw. , Obst und Gemüse als Beilage aber nicht als Hauptnahrung. Hauptnahrung sind die stärkehaltigen Nahrungsmittel, die Energie auf die der Körper fährt und die lange wohlilig satt halten. Der Körper bekam nun immer in ausreichender Menge das, wonach er lechzt: Kohlenhydratreiche, balaststoffreiche basische Nahrung. Und ich hatte vorher viel Käse gegessen. Hier dieses Wissen dieser PDF über Milch und Käse reichte schon als erstes um das zu verstehen und dann die klare Entscheidung zu treffen in einem Augenblick: Jetzt ernähre ich mich vegan und das auch sofort umsetze. Da war bei mir der Spuk vorbei. Wichtig ist, **von Anfang an alles richtig zu machen** und eben nicht den großen Fehler, den am Anfang viele begehen: Sie wechseln von einer kalorienreichen Ernährung mit tierischen Produkten auf eine vegane Ernährung und meinen nun ihre Nahrung wäre hauptsächlich Gemüse und Obst. Nein! Gemüse und Obst haben kaum Kalorien, sie werden den Körper nicht sättigen. Wenn man davon die gleiche Menge isst, wie zuvor von tierischen Produkten, dann wird man in ein heftiges Kaloriendefizit fallen. Man muss sich hauptsächlich von den stärkehaltigen Nahrungsmitteln ernähren. Ja selbst wenn man von diesen bis zu 90% in seine Ernährung einbauen würde, würde man in keinen Mangel kommen.

Die legendäre Doku „What the Health“ (auf YouTube auch in Deutsch):



[What the Health German Dubbed Dokumentation 2017 HD](#)

Alex  
vor 5 Monaten • 26.786 Aufrufe

## Weitere Artikel:

( Bilder sind verlinkt: [anklicken mit rechter Maustaste und auf ‚Link in neuem Tab öffnen‘ klicken](#)):

Hier habe ich das wichtige Thema mit der Gefährlichkeit von sämtlichen isolierten Ölen und Fetten anschaulich dargestellt. Das ist ein Thema, wo sich im Moment viele Menschen schwer damit tun, dies zu verstehen, wie schädlich die **ÖI-ISOLATE** sind. ÖI-ISOLATE, egal wie "gesund" angeblich ein Leinöl oder Sesamöl oder Kokosöl sei, sind brandgefährlich und stehen an 1. Stelle der krebsauslösenden Stoffe! Die angeblich so gesunden Stoffe machen doch **nur 0,01%(!) JEDEN Öls** aus! Der Rest ist **isoliertes Öl, was es so nicht in der Natur gibt und nur Schaden im Körper anrichtet!**

**ÖI IST GIFT!!!**  
**ALLE(!) isolierten Öle und Fette richten nur Schaden(!) im Körper an!!!**

Im Moment gibt es ja einen richtigen Hype mit dem Kokosöl, was überall als so gesund angepriesen wird. Dies ist aber ein großer SCAM (Betrug). Die Industrie hat sich etwas ausgedacht und sie haben vor allen in Studien Geld hinein gesteckt, um zu zeigen, wie gesund ÖI sei. Viele Menschen fallen nun darauf herein. Die Industrie hat es auch noch schlaue angestellt, indem sie ein pflanzliches Öl nehmen, um die Leute zu überzeugen, wie gesund dies sei. Die Industrie bekommt ja mit, wie sich immer mehr Menschen von tierischen Produkten entfernen und so haben sie sich etwas einfaches lassen und die Sache mit dem Kokosöl gemacht. Wenn man auf [Google Trends](#) geht, dann sieht man wie die Suche nach Kokosöl am „explodieren“ ist. Hier am Beispiel Deutschland in der Zeit von 15.09.2013 – 15.09.2018:

Die Werte geben das Suchinteresse relativ zum höchsten Punkt im Diagramm für die ausgewählte Region im festgelegten Zeitraum an. Der Wert 100 steht für die höchste Intensität dieses Suchbegriffs. Der Wert 50 bedeutet, dass der Begriff halb so beliebt ist und der Wert 0 bedeutet, dass für diesen Begriff nicht genügend Daten vorliegen.

Selbst viele Vegan-YouTuber sind auf diesen SCAM herein gefallen. Diese Menschen fangen da an zu reparieren, d. h. sie machen das gleiche, als würde ein Raucher sagen, welche Zigarette gesünder sei. Diese Menschen fangen an bei ÖI zu differenzieren und verstehen nicht, dass es doch bei ALLEN ÖI-ISOLATEN genau das gleiche ist. Man differenziert zwischen ‚Zigaretten‘! Das ist ganz genau das gleiche! Gerade beim Thema ÖI-ISOLATE wollen es viele Menschen einfach nicht verstehen.

ÖI oxidiert genau wie ein Apfel oder eine Banane. Wenn man einen Apfel aufschneidet, was passiert mit diesem Apfel? Die Schnittfläche kommt in Kontakt mit der Luft, wodurch es da beginnt zu oxidieren und braun wird. Wenn man eine Banane zerbricht, beginnt es auch dort direkt durch den Kontakt mit der Luft zu oxidieren. Jetzt wird gesagt, dass beim ÖI Gewinnungsprozess es keinen Kontakt mit der Luft gäbe. Das stimmt natürlich nicht. Das ÖI fließt aus der Maschine heraus und hat sofort Kontakt mit der Luft und der Oxidationsprozess beginnt. Wer aber dies nicht wahrhaben möchte, der soll sich doch einmal folgendes klar machen, was viel gravierender ist:

Vor einiger Zeit beim Thema Beta-Carotin fand man dann heraus, dass Isolate gesundheitsschädlich sind, dass also Beta-Carotin-ISOLAT schädlich ist im Gegensatz zu dem in der Möhre an die Pflanzeninhaltsstoffe gebundenem Beta-Carotin. Das gleiche bei Fructose: Fructose-ISOLAT ist gesundheitsschädlich, aber die in den Früchten gebundenen Fructose natürlich nicht. ISOLATE wirken völlig anders und sind meist gesundheitsschädlich im Gegensatz dazu, wenn diese Stoffe in der ganzen Frucht und Pflanze sich befinden, wo alles absolut perfekt zusammen wirkt. GOTT hat da nichts vergessen hineinzutun, damit diese für den Menschen vorgesehene Pflanzennahrung optimal verstoffwechselt werden kann. So hat Fructose-ISOLAT nichts mit Obst zu tun. Z. B. bei Beta-Carotin und Fructose verstehen es viele Menschen. Warum nicht bei ÖI-ISOLATEN? Warum versteht niemand, dass Fett ein ISOLAT ist? Man soll sich doch einmal die Frage beantworten: Was ist Fett?

**Warum Eier deine Gesundheit ruinieren!**

Eier sind nicht zum Essen da. Ein Ei ist dafür da, dass da heraus ein Lebewesen schlüpft. Ist das der Sinn eines Eies? Ja, jeder weiß, dass dies der Sinn von einem Ei ist, so wie es der Sinn der Kuhmilch ist, das Kalb zu füttern.

Aber der Mensch nutzt alles, wie es ihm in den Sinn kommt. Wenn der Mensch Steine essen könnte, dann würde er auch das noch machen. Deswegen steht er der Kuh die Milch, ist Fleisch, obwohl er kein Fleischesser ist und isst Eier, weil man sie essen kann.

Die Menschen reden ständig davon, was in Eiern für viele gute Stoffe enthalten seien. In einem Ei sind fast alle Vitamine usw. enthalten, weil da heraus Leben entsteht. Deswegen enthält das Ei alles, was es enthalten muss, damit da heraus Leben entstehen kann. Deswegen hat ein Ei diese Nährstoffdichte. Jeder Mensch bekommt sein ganzes Leben „eingetrichtert“, ein Ei sei gesund und was es für tolle Vitamine und Nährstoffe hätte. Aber, ist jemand irgendwas aufgefallen diese ganze Zeit? Es wurde nie über die negative Seite des Eies gesprochen. Man frage einen Menschen, ob rauchen ungesund sei. Er wird es mit Ja beantworten. Er sagt ‚Ja‘, weil er weiß, was in einer Zigarette für negative Stoffe enthalten sind, die gesundheitliche Schädigungen im Körper verursachen. Wenn man aber einen Menschen fragt, ob ein Ei ungesund sei, dann wird er höchstwahrscheinlich nein sagen und fragen, warum es ungesund sein solle. Er sagt dies deswegen, weil er nicht weiß, was in einem Ei enthalten ist und wie diese Stoffe im menschlichen Körper wirken. Würde man die Zeit zurück drehen und die ganzen Studien über Zigaretten löschen, dann würde kaum einer Rauchen als ungesund ansehen, so wie es tatsächlich früher war und die Menschen sich keine Gedanken machen über die Gesundheit-

**Auslöser aller Krankheiten: Es ist primär die Ernährung!**

Dr. Denis Parsons Burkitt, der 18 Jahre lang in Uganda war, bereitete sich darauf vor, dort Menschen mit Herzerkrankungen, Verstopfungen, Übergewicht u.a. zu behandeln, so wie er es bereits in anderen Ländern tat. In diesen 18 Jahren als Arzt in Uganda hat er keine übergewichtigen Menschen gesehen, keine Menschen mit Verstopfung und auch nicht mit Herzinfarkt erlebt. Herzinfarkt ist der Nr. 1-Killer auf der Welt. Kann es sein, dass deshalb, weil die Menschen in Uganda sich überwiegend pflanzlich ernähren, es dort diese Krankheiten nicht gibt?

Zitat: „Die Küche von Uganda ist einfach aber gut. Ein wichtiges Grundnahrungsmittel in Uganda sind Kochbananen. Diese werden meistens zu einem festen Brei verarbeitet, der Matoke genannt wird. Dieser wird häufig mit einer Soße aus Erdnüssen gegessen, die ebenfalls in Uganda angebaut werden. Fleisch ist in Uganda allerdings sehr teuer, sodass es bei den meisten Einwohnern des Landes nur selten auf dem Speiseplan steht. Alternativ zu Matoke dient auch in Uganda, wie in vielen Ländern Afrikas, ein Maisbrei als Grundlage vieler Mahlzeiten. Dieser wird in Uganda Posho genannt. Er wird, wie auch Matoke, zusammen mit einer Soße traditionell mit der Hand gegessen. Vor dem Essen wird ein Gefäß mit Wasser und Seife gereicht, um sich die Hände zu waschen. Weitere Nahrungsmittel, die in Uganda weit verbreitet sind, sind Knollengemüse wie Maniok und Süßkartoffeln.“ (Quelle: <https://www.afrika-portal.de/usaenda/essen-trinken.html>) (Gib für alle Links: verlinktes Bild oder Link mit rechter Maustaste anklicken und dann auf ‚Link in neuem Tab öffnen‘ klicken!)

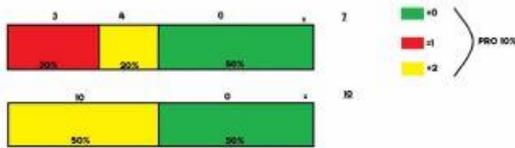
Hier haben wir also einen der Beweise, dass physische Krankheiten nicht durch psychosomatische Ursachen, nicht durch Stress und auch nicht durch Gene ausgelöst werden. Denn: Gibt es in Uganda keine alten Menschen? Gibt es dort keine verschmutzte Luft? Gibt es dort keine seelischen Konflikte, keinen Stress? Ein Dritte-Welt-Land, wo die Menschen sehr arm sind und viele Lebenskonflikte zu bewältigen haben?

Weiter können wir sehen, dass vor 1980 in Japan der Brustkrebs bei der Frau eine unbekannte Krankheit war. Warum hatten die Frauen dort keinen Brustkrebs, wie sie es sonst überall auf der Welt haben? Dort gibt es auch hohe Luftverschmutzung, seelische Konflikte und Stress. Sie ernährten sich vor 1980 von Reis und Gemüse und ganz wenig Fisch. Wie kommt es, dass sowohl in Uganda und auch in Japan diese Krankheiten nicht auftraten? Liegt es vielleicht an der Ernährung? Sind die anderen Gründe vielleicht Aureaden, die man sich selbst einreden muss, um seine Verantwortung abzugeben? So hat man dann eine Aureade, um seine Ernährung nicht ändern zu müssen.

Z. B. Stress ist mitunter etwas, was wir nicht so beeinflussen können: Wenn man z. B. Stress auf der Arbeit hat und man hat eine Familie mit Kindern, Haus usw., dann kann man seine Arbeit nicht so einfach aufgeben, sondern geht halt jeden Tag auf die Arbeit und hat dort Stress. Wenn man dann krank wird, schiebt man die Ursache auf den Stress. Die Menschen schieben es dann gerne auf etwas, was sie nicht beeinflussen können und nicht auf etwas, was sie beeinflussen können. Z. B. sagen die Menschen auch oft, dass man Krankheiten durch das Altern bekomme. Das kann man nicht beeinflussen und so nimmt man dies als Grund. Oder sie sagen, Krankheiten kommen durch die Gene. Diese Menschen ernähren sich

## WENN VEGETARIER BESSER BESCHIED WÜSSTEN, WÄREN SIE VEGANER

Vegetarier verursachen mehr Tierleid als Fleischesser. Folgende Grafik veranschaulicht es:



Der obere Balken stellt die fleischliche Ernährung dar, der untere die vegetarische Ernährung dar. Das grüne stellt pflanzliche Ernährung dar. Das gelbe sind Tierauscheidungen, also Milch und Milchprodukte und Eier z.B.. Das rote sind Fleisch und Fleischprodukte.

Um eine Maßeinheit zu haben bestimmen wir diese jetzt einmal folgendermaßen: Bei den pflanzlichen Produkten haben wir einen Schaden von 0, weil diese kein Tierleid verursachen. Bei den fleischlichen Produkten einen Schaden von 1: Bei der Tierermordung wird ein Tier getötet und man hofft, dass es schnell geht. Bei den Tierauscheidungen einen Schaden von 2, weil, Tierauscheidungen sind ja genau das, was den größten Tierschaden macht. Das größte Tierleid verursachen Tierauscheidungen. Das größte Tierleid, was es gibt geschieht durch die Milchindustrie. Alle Milchprodukte machen den allergrößten Schaden überhaupt. Ich hoffe, das ist jedem klar. Der Leidensweg der Kuh ist ja viel größer, als wenn sie direkt getötet wird. Wer das nicht glaubt, der soll sich auf YouTube einmal die Doku „Earthlings“ vollständig anschauen. Ist dort auch auf Deutsch (nicht Stellen beim Anschauen überspringen. Man braucht die aufeinander aufbauenden Infos, um den Schluss richtig zu verstehen. Aber diese Doku ist nicht leicht zu verkraften, sie stellt dar, was wirklich abläuft):

Hinweis: Alle Bilder zu YouTube-Videos sind verlinkt. Zum Anschauen der Videos einfach Bild anklicken. In den Videobeschreibungen auf YouTube befinden sich weitere Infos und auch die Studienbelege



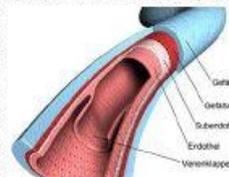
**EARTHLINGS 2.0 (deutsche Übersetzung)**  
aktuelle Länge vor 3 Jahren · 130.004 Aufrufe  
EARTHLINGS 2.0 (deutsche Übersetzung) | Mehrmal Krauss | Sprecher: Misuro  
Pflanzl. Recording & Mixing Curly's Luxury, Recording ...

## Darum steigt der Blutdruck! Blutdruck natürlich senken!

Menschen nehmen gegen ihren Bluthochdruck Bluthochdruckmedikamente und nehmen die Ursache für ihren Bluthochdruck aber nicht heraus. Wahrscheinlich wird diesen Menschen auch nicht wirklich von den Ärzten gesagt, woran es liegt, weil das ein milliardenschweres Geschäft ist mit diesen Bluthochdruckmedikamenten. So wird den Menschen erzählt, dass sie sich gesünder ernähren sollen, dass sie sich „ausgewogen“ ernähren sollen, „von allem etwas“. Mit solchen Empfehlungen stellen diese „Experten“ sicher, dass man niemals seinen Bluthochdruck wieder weg bekommt! Genauso, wie man es bei den Diabetikern Typ 2-Erkrankten macht, wo man ihnen ebenfalls nicht die simple Ursache nennt und wenn man diese Ursache nimmt, man in kürzester Zeit geheilt würde (siehe hierzu in der PDF „OL IST GIFTIG“ ab Seite 22: [www.vegetarier.at/wordpress/wp-content/uploads/2018/08/OL-IST-GIFTIG.pdf](http://www.vegetarier.at/wordpress/wp-content/uploads/2018/08/OL-IST-GIFTIG.pdf)). Es ist wirklich unüblich, wie da Menschen in die Irre geführt werden und ihnen dann auch noch diese schädlichen Bluthochdruckmedikamente verschrieben werden und das auch noch ohne die Ursache für den Bluthochdruck heraus zu nehmen. Denn die Menschen heben durch das Essen von tierischen Produkten ihren Blutdruck an und nehmen dann dagegen bluthochdrucksenkende Medikamente. So ist man dann das ganze Leben ein chronischer Patient für Bluthochdruck. Wie wäre es, wenn man mal aufhört, etwas zu essen, was nicht für die menschliche Ernährung vorgesehen ist?!

Die Gefahr die besteht, wenn man nun auf einmal anfängt alles richtig zu machen und eben anfängt, die Ernährung eines Menschen zu essen, bei der man keinen Bluthochdruck bekommen kann, wenn man dann noch Medikamente gegen hohen Blutdruck zusätzlich nimmt, kann man sehr große Probleme bekommen. Denn, wenn man einen hohen Blutdruck hat und dagegen Medikamente nimmt, um ihn abzunehmen und sich nun richtig ernährt, wodurch der Blutdruck wieder auf natürliche Weise auf das Normalniveau fällt und dann eben durch bluthochdrucksenkende Medikamente noch weiter abgesenkt wird, dann kann es zu einem Blutunterdruck kommen, der sehr gefährlich ist. Denn dann steigt sogar die Wahrscheinlichkeit für Herz- und Hirninfarkt. Das gilt aber nur dann, wenn man den Blutdruck künstlich mit Medikamenten senkt.

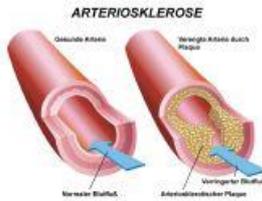
Wie kommt es nun zu Bluthochdruck?  
Wir haben Blutgefäße in unserem Körper. Diese Gefäße sind elastisch. Wenn das Herz pumpt, dann vollziehen diese Gefäße immer bei jedem Herzschlag eine ruckartige Ausdehnung, wodurch in dem Moment mehr Blut durch die Adern gepumpt wird. Sehr deutlich kann man dies fühlen, wenn man den Finger an die Halsschlagader hält. Die Blutgefäße haben eine Auskleidung aus Endothelzellen. Wenn man Endothelzellen schädigt, indem man z. B. Tierprodukte isst (Schädigung primär durch Ernährung, dann aber auch durch best. Stoffe durch Rauchen), werden die Gefäße unelastisch, hart und steif. Was macht der Körper, wenn die Gefäße unelastisch werden? Bei jedem Herzschlag ist dann die Ausdehnung der Gefäße nur noch sehr klein und es fehlt den Gefäßen ein Teil des vergrößerten Ausdehnungsbereichs, so dass weniger Blut transportiert werden kann. Der Körper muss aber immer noch dieselbe Menge Blut transportieren und diese Menge an Nährstoffen zu Gewebe und den Organen transportieren. Um dies also auszugleichen, ist der Körper gezwungen, den Blutdruck zu erhöhen.



## Die Cholesterin-Lüge ist eine Lüge!

**Cholesterin ist und war immer schädlich!**

Cholesterin wurde früher allgemein als schlecht angesehen auch von Ärzten. Dann fanden Forscher heraus, dass Cholesterin doch nicht so schlecht ist und das wurde dann die Cholesterin-Lüge genannt, weil man dann darstellte, dass die Auffassung über Cholesterin davor falsch sei. Aus diesem Grunde jetzt dieser Artikel hier, um klar aufzuzeigen, dass die Cholesterin-Lüge eine Lüge ist, denn Cholesterin war und ist immer schlecht und vor allem wichtig zu verstehen, dass man absolut KEIN Cholesterin von außen zuführen darf, was eben ausschließlich ja nur in tierischen Produkten vorhanden ist. Hier also nun ausführlich erklärt, warum Cholesterin schlecht ist und immer schlecht war und warum das so entstanden ist, dass Menschen jetzt denken, Cholesterin sei gut. Man sollte sich auch klar machen, dass die milliardenschwere Fleisch-, Milch- und Eierindustrie das alles lenkt.



Cholesterin an sich ist kein Fett, sondern ein Steroid und es bildet zum Teil die Vorstufe von bestimmten Hormonen. Wenn man in die Sonne geht, dann wird Vitamin D gebildet durch Cholesterin. Man braucht Cholesterin im Blut, sonst kann gar kein Vitamin D gebildet werden. Auch ist Cholesterin für die Bildung von Testosteron und Kortisol zuständig. Dann ist Cholesterin wichtig für die Stabilität von einer Membran, also der Außenschicht von Zellen, damit diese stabil sind und Stoffe hinein und heraus gehen können aus einer Zelle. Dabei ganz wichtig zu verstehen: Der Körper produziert selbst sein Cholesterin in dem optimalen Verhältnis in der Leber, was wir brauchen. Deswegen dürfen wir da auf keinen Fall hineingreifen und Cholesterin über die Ernährung zu uns nehmen.

Hier sieht man die offiziellen Angaben und die tatsächlich wirklich perfekten Angaben für den Menschen. Das Gesamtcholesterin sollte offiziell unter 200 mg/dl sein, tatsächlich aber unter 150 mg/dl. Beim LDL sollte er unter 70 mg/dl liegen. Bei diesen perfekten Cholesterinwerten konnte man in Untersuchungen feststellen, dass sich dann keine Arteriosklerose und eben auch keine Herz- und Kreislauferkrankungen bilden. Ganz wichtig zu verstehen ist, dass diese

	OFFIZIELL:	TATSÄCHLICH:
SEMITOTALCHOLESTERIN	unter 200mg/dl	unter 150mg/dl
LDL-CHOLESTERIN	unter 160mg/dl	unter 70mg/dl

## Vorsicht mit Vitamin D3- und Vitamin B12-Pillen!



Dr. John McDougall rät dringend vor der Einnahme von Vitamin D3-Pillen ab und führt auch aus, dass es praktisch unmöglich ist, einen Vitamin B12-Mangel zu bekommen und wenn doch, dass es aber 1 zu 1.000.000 steht, daran zu erkranken! Also wo bitte gibt es ein Problem mit Vitamin B12?

Das habe ich bisher auch nicht gewusst, da in der veganen Szene oft etwas anderes behauptet wird. Aber was Dr. John McDougall da schreibt, ist wichtig zu wissen und sollte man unbedingt einmal lesen.

Zu diesem Thema gibt es etwas sehr wichtiges und wertvolles von Dr. John McDougall in seinem Buch „Die High-Carb-Diät: Abnehmen mit den richtigen Kohlenhydraten“ zu lesen. Siehe dort das Kapitel 11 „Nur um sicherzugehen: nehmen sie keine Nahrungsergänzungsmittel“ und davon insbesondere das Unterkapitel „Vitamin D – Das Sonnenvitamin“ und das Kapitel „Vitamin B12-Mangel – die letzte Bastion der Fleischesser“

Hier ein Auszug:

Zitat: „Während Sonnenschein die Gesundheit fördert, kann die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten die Entstehung bestimmter Krankheiten fördern. Wer also in die Sonne gehen oder eine Sonnenbank nutzen kann, sollte auf Nahrungsergänzungsmittel verzichten, da sie wenig Nutzen, aber ein hohes Risiko sowie hohe Kosten mit sich bringen. Vitamin D, in isolierter, konzentrierter Form eingenommen, führt im Körper zu einem Ungleichgewicht. Es hat sich gezeigt, dass selbst die angeblich »sichereren« Dosen negative Folgen haben wie die Erhöhung des (schlechten) LDL-Cholesterins und ein gesteigertes Risiko für Prostata- und Bauchspeicheldrüsenkrebs, ein geschwächtes Immunsystem, Autoimmunerkrankungen, Erkrankungen des Magen- und Darms, Nierenerkrankungen und Nierensteine.54–61 Zudem können die Präparate die Knochen schädigen. Eine Studie im Journal of the American Medical Association vom April 2010 zeigte, dass eine hohe Vitamin-D-Einnahme bei älteren Frauen im Vergleich zur Placebo-Gruppe zu mehr Stürzen und zu 28 Prozent mehr Frakturen führte.23 Die negativen Auswirkungen von Vitamin-D-Präparaten sind meines Erachtens nach nicht genügend erforscht, werden unterschätzt und nicht genügend kommuniziert.“ (Zitat Ende)

Der Normalwert des Vitamin D-Spiegels ist nach McDougall zu hoch angesetzt und sollte bei 20 ng/ml als völlig ausreichend liegen, wodurch schon einmal wesentlich weniger Menschen Vitamin D unterversorgt sind. Zitat: „Gehen Sie vor die Tür. Sonne ist die beste Vitamin-D-Quelle und Vitamin D ist das sicherste und beste Mittel für starke Knochen. Leider verschreiben auch viele Ärzte Vitamin-D-Präparate, statt diesen einfachen Rat zu erteilen. Die Präparate erhöhen zwar den Vitamin-D-Gehalt des Blutes und scheinen zu wirken, Studien haben aber gezeigt, dass Vitamin D aus Pillen oder Lebensmittelzusätzen die Knochen nicht stärkt. Ein Nutzen bei der Prävention von Brüchen ist sehr gering