

- Bitte streichen Sie Milch und alle Milchprodukte konsequent aus Ihrer Ernährung, sie haben in einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung nichts verloren. Ersetzen Sie Kuhmilch ganz einfach durch Pflanzenmilch (Soja-, Nuss-, Mandel, Kokos- oder Hafermilch u. v. m.)
- Haben Sie schulpflichtige Kinder? Lassen Sie nicht zu, dass an den Schulen sogenannte „Schulmilchprojekte“ durchgeführt werden—protestieren Sie dagegen
- Informieren Sie sich aus industriunabhängigen (!) Quellen über die Gefahren durch Milchkonsum (Die DGE* ist NICHT industriunabhängig, das kann nicht oft genug betont werden!)
- Die Ernährungslehre ist KEIN Bestandteil der medizinischen Grundausbildung—bitte besprechen Sie Ernährungsfragen NICHT mit Medizinern, die keine seriösen Fortbildungskurse hinsichtlich moderner Ernährungslehre vorweisen können
- Machen Sie sich bewusst, dass es der Milchindustrie und der von ihr bezahlten Sprachrohre (hochdotierte Professoren!) NICHT um Ihre Gesundheit sondern vorrangig um den PROFIT geht..... verstehen Sie jetzt, warum es so viele widersprüchliche „Meinungen“ um die Milch gibt?

(* DGE = Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

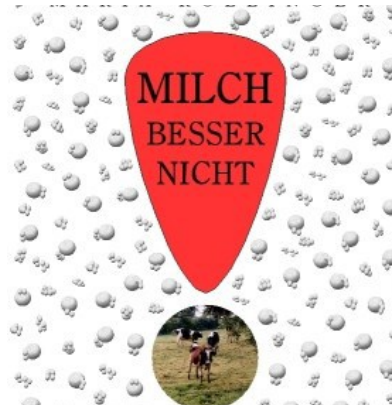
Sollten Sie noch Fragen haben, helfen wir Ihnen gerne weiter. Kontaktieren Sie uns einfach über das Kontaktformular unserer HP: www.tvg-saar.de

Eine kleine Bitte zum Schluss: Lassen Sie diesen Infolyer auch andere lesen....

Milch Besser Nicht

von Maria Rollinger

"Ein Lebensmittelkrimi, spannend vom Anfang bis zum Ende", so die Reaktionen auf das Buch.



weiteres Infomaterial:

1 Fleisch	2 Milch
3 Eier	4 Fische
5 Pelz	6 Leder
7 Zirkus	8 Zoo
9 Jagd	10 Haustiere
11 Warum vegan?	12 vegane Sportler
13 Tierschutz im Unterricht	15 Kinderflyer

Tierbefreiungsoffensive Saar e. V.

Waldwiese 9 Tel.: 0173/9 35 45 17
 66123 Saarbrücken Mail: info@tvg-saar-vegan.de
www.tvg-saar.de www.tierbefreiungsoffensive-saar.de



until all are free no one is free

MILCH



Was Sie über Milch und Milchprodukte wissen sollten

Kühe, die für die „Milchproduktion“ missbraucht werden, sind normalerweise in überfüllte Melkeinrichtungen aus Beton eingesperrt, wo sie von Maschinen gemolken werden, die sie häufig schneiden oder ihnen Schocks verabreichen. Einige Bauern verabreichen den Kühen synthetische Wachstumshormone, die häufig zu Mastitis führen, einer extrem schmerzhaften Euterentzündung. Kühe „produzieren“ Milch, weil sie immer wieder befruchtet werden, doch jedes Kalb wird ihnen schon kurz nach der Geburt wieder entrissen. Es ist bekannt, dass sowohl Kalb als auch Mutterkuh tagelang laut und verzweifelt nach einander rufen, wenn sie getrennt werden, da sie—wie alle Mütter—innige Liebe füreinander empfinden. Die weiblichen Kälber sind die zukünftigen „Milchmaschinen“ und verängstigte männliche Kälber werden auf Kälberfarmen gebracht, wo sie in winzigen, dunklen Verschlagen angebunden „leben“. Sie wurden ihrer Mutter entrissen, fühlen sich vollkommen allein gelassen und können nun nicht einmal einen einzigen Schritt gehen, sich umdrehen und meist nicht einmal bequem hinlegen. Wenn der Tag der Schlachtung gekommen ist, sind sie oft zu krank oder lahm, um überhaupt noch gehen zu können. Das ständige Melken ihrer trauernden Mütter fördert die „Milchleistung“ zusätzlich und die Euter schwellen schmerzhaft auf ein Vielfaches ihrer natürlichen Größe an. Auch auf einem Biohof ist es leider so, dass eine Kuh nach maximal fünf, sechs Jahren zum Schlachter kommt, weil sie nicht mehr ausreichend Milch „gibt“.



Es ist ein weit verbreiteter Irrglaube, das „Kühe sowieso Milch geben...“ Wie JEDES Säugetier (zu denen auch der Mensch zählt) produziert der weibliche Körper nur dann und nur solange Milch, wie der Nachwuchs diese braucht.

Die männlichen Kälber kommen gleich nach der Geburt in die „Kälbermast“, wo sie mit „Milchersatz“ krank gefüttert werden. Dieser Ersatz ist absichtlich so arm an lebenswichtigem Eisen, dass die Kälber an Anämie (Blutarmut) sterben würden, wenn sie nicht ohnehin nach wenigen Wochen zu „Kalbfleisch“ verarbeitet werden würden—aber ihr Fleisch bleibt durch die Anämie „schön weiß“...



(Fotos: www.vegan-heute.de)

Die weiblichen Kälber müssen i.d.R. bereits im zarten Kindesalter von 1-2 Jahren an die Stelle ihrer Mütter treten und werden als „Milchkuh“ eingesetzt— das bedeutet künstliche Zwangsbesamung und jährliches Kälbergeären, die Kälber werden ihr wiederum unmittelbar nach der Geburt zusammen mit der Milch geraubt. Alle milcherzeugenden Betriebe - auch die sogenannten "Biohöfe" - existieren, weil sie Millionen wehrloser Mutterkühe das Schlimmste antun, was man einer Mutter antun kann!

Seit 50 Jahren hören wir den gleichen Käse: Milch sei gesund. Milch, wie wir sie heute kennen und wie sie im Supermarkt angeboten wird, ist steril, zu Tode pasteurisiert und homogenisiert. Dafür blendend vermarktet. Allein an Joghurt verdrückt der statistische Durchschnittsbürger zehn Kilo im Jahr. Dazu noch 90 Liter Milch. Vollgepumpt mit Antibiotika, Hormonen und ertragsfördernden Präparaten.

Aber selbst „saubere“ Milch ist alles andere als gesund—ein Blick in die Mägen der Milch-Konsumenten genügt: ein zäher, sämtliche Verdauungsvorgänge blockierender Schleimpfropfen. Bestehend aus Kasein, einer klebrig fetten Eiweißmasse von der Konsistenz geschmolzenen Gummis. Genau der richtige Nährboden für Toxine.

Milch ist nichts anderes als eine dünnflüssige Emulsion aus gesättigten Fettkügelchen. Genauer: ein Cholesterolspender. Und damit problematisch. Denn Cholesterol ist der Stoff, der den Herzinfarkt fördert. Milchprodukte enthalten weder Ballaststoffe noch komplexe Kohlenhydrate und stecken voller gesättigter Fettsäuren und Cholesterin. Milchprodukte sind mit Blut, Eiter und häufig auch mit Pestiziden, (Schwangerschafts-) Hormonen und Antibiotika verseucht. Milchprodukte werden mit Allergien, Verstopfung, Fettleibigkeit, Herzkrankungen, Krebs und anderen Leiden in Verbindung gebracht. Symptome der Unverträglichkeit sind z.B. Asthma, Ekzeme, Hautausschlag, chronische Nasen- und Stirnhöhlenbeschwerden, Osteoporose, Mandelentzündungen, Geschwüre, Verdauungsbeschwerden, Hyperaktivität, Depression, Migräne, verschiedene Formen von Arthritis u. v. m. Bitte glauben Sie nicht länger an die „Calciumlüge“ oder an die Märchen vom besonders „wertvollen“ Eiweiß, das angeblich (ausgerechnet!) in Kuhmilch zu finden ist. Tierisches Eiweiß und tierische Fette sind (neben Zucker und Geschmacksverstärkern) die Hauptursache heutiger „Zivilisationskrankheiten“. **Milch? Besser nicht!**