
Subject: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [pracz](#) on Sun, 04 May 2008 08:58:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

morgen..

nachdem ich mich gestern durch einige threads gelesen und diverse seiten bezüglich MILCH angeschaut hab, kam mir die frage auf, ob ich eigentlich noch weiterhin mein "muskelaufbau eiweiß" zu mir nehmen "darf", wenn milch doch so schädlich ist. eiweiß ist ja nicht gleich milch.. soja milch soll auch nicht soo gesund sein.

gruß pracz

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [stef84](#) on Sun, 04 May 2008 13:15:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Diese Anti-Milch Stimmung verstehe ich eh nicht. Solange du keine Laktose-Intoleranz hast ist Milch sogar gesund, würde ich sagen. Ein wertvoller Calcium-Lieferant!

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [Linsensuppe](#) on Sun, 04 May 2008 13:57:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Milch liefert für den Menschen kein verwertbares Kalzium und ist auch nicht gesund. Tatsächlich entzieht Milch den Knochen sogar Kalzium, was zur Osteoporose führen kann. Für den Verdauungstrakt ist Milch eine echte Belastung (auch ohne Laktoseintoleranz), da der Mensch eigentlich gar nicht darauf ausgerichtet ist, nach der Stillzeit weiterhin Milch aufzunehmen. Schon gar keine Artfremde wie eben Kuhmilch.

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [stef84](#) on Sun, 04 May 2008 14:40:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Linsensuppe schrieb am Son, 04 Mai 2008 15:57 Milch liefert für den Menschen kein verwertbares Kalzium und ist auch nicht gesund. Tatsächlich entzieht Milch den Knochen sogar Kalzium, was zur Osteoporose führen kann. Für den Verdauungstrakt ist Milch eine echte Belastung (auch ohne Laktoseintoleranz), da der Mensch eigentlich gar nicht darauf ausgerichtet ist, nach der Stillzeit weiterhin Milch aufzunehmen. Schon gar keine Artfremde wie eben Kuhmilch.

Quatsch!

Milch beugt Osteoporose, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Übergewicht vor! Das ist bewiesen! Milchkonsum hat zwar einige Risiken, aber die Vorteile wiegen diese mehr als auf! Das Calcium in der Milch ist sehr außerdem sehr wohl verwertbar, nur wird dazu natürlich Vitamin D benötigt, dessen Bedarf aber eigentlich mit der normalen Nahrung ausreichend gedeckt ist. Das Calcium dient auch dazu um die Fettmenge im Blut zu reduzieren. Zudem sind in der Milch viele essentiellen Aminosäuren enthalten!

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest

Posted by [Linsensuppe](#) on Sun, 04 May 2008 14:58:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stef84 schrieb am Son, 04 Mai 2008 16:40Linsensuppe schrieb am Son, 04 Mai 2008 15:57Milch liefert für den Menschen kein verwertbares Kalzium und ist auch nicht gesund. Tatsächlich entzieht Milch den Knochen sogar Kalzium, was zur Osteoporose führen kann. Für den Verdauungstrakt ist Milch eine echte Belastung (auch ohne Laktoseintoleranz), da der Mensch eigentlich gar nicht darauf ausgerichtet ist, nach der Stillzeit weiterhin Milch aufzunehmen. Schon gar keine Artfremde wie eben Kuhmilch.

Quatsch!

Milch beugt Osteoporose, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Übergewicht vor! Das ist bewiesen! Milchkonsum hat zwar einige Risiken, aber die Vorteile wiegen diese mehr als auf! Das Calcium in der Milch ist sehr außerdem sehr wohl verwertbar, nur wird dazu natürlich Vitamin D benötigt, dessen Bedarf aber eigentlich mit der normalen Nahrung ausreichend gedeckt ist. Das Calcium dient auch dazu um die Fettmenge im Blut zu reduzieren. Zudem sind in der Milch viele essentiellen Aminosäuren enthalten!

LOL

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest

Posted by [pracz](#) on Sun, 04 May 2008 15:41:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

okay.. wieder die zwei meinungen die ich permanent lese . nehmen wir mal an, milch ist schädlich.. nur als beispiel. würde dann mein eiweiß pulver ebenfalls schädlich sein?

gruß

glaube ich kann mir sogar die antwort selber geben. sollte milch tatsächlich schädlich sein, dann wäre es das pulver ebenfalls sein, da es aus 40% milcheiweiß besteht. danke für die antworten

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [stef84](#) on Sun, 04 May 2008 15:51:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Linsensuppe schrieb am Son, 04 Mai 2008 16:58stef84 schrieb am Son, 04 Mai 2008 16:40Linsensuppe schrieb am Son, 04 Mai 2008 15:57Milch liefert für den Menschen kein verwertbares Kalzium und ist auch nicht gesund. Tatsächlich entzieht Milch den Knochen sogar Kalzium, was zur Osteoporose führen kann. Für den Verdauungstrakt ist Milch eine echte Belastung (auch ohne Laktoseintoleranz), da der Mensch eigentlich gar nicht darauf ausgerichtet ist, nach der Stillzeit weiterhin Milch aufzunehmen. Schon gar keine Artfremde wie eben Kuhmilch.

Quatsch!

Milch beugt Osteoporose, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Übergewicht vor! Das ist bewiesen! Milchkonsum hat zwar einige Risiken, aber die Vorteile wiegen diese mehr als auf! Das Calcium in der Milch ist sehr außerdem sehr wohl verwertbar, nur wird dazu natürlich Vitamin D benötigt, dessen Bedarf aber eigentlich mit der normalen Nahrung ausreichend gedeckt ist. Das Calcium dient auch dazu um die Fettmenge im Blut zu reduzieren. Zudem sind in der Milch viele essentiellen Aminosäuren enthalten!

LOL

Hammer Aussage!

Ich könnte dir seriöse Quellen liefern, auf die meine Aussagen basieren, wenn du welche wünschst!

Wegen solchen beknackten Aussagen werden wieder viele in eine falsche Richtung gelenkt, die alles glauben was hier verzapft wird.

Klar ist Milch nicht so ein Wundermittel an Gesundheit wie es in der Werbung immer dargestellt wird und es birgt einige Risiken. Aber es ist nunmal nicht tendenziell schädlich, im Gegenteil, kein Milchkonsum ist es! Die Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel empfiehlt zum Beispiel täglich mindestens einen Liter Milch!

Und was du hier verzapfst, dass Milch dem Körper Calcium entzieht und zu Osteoporose führen kann ist nunmal totaler Bullshit!

So, ich bin aus dieser endlosen Milchdiskussion nun raus!

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [Linsensuppe](#) on Sun, 04 May 2008 16:11:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stef84 weiß immer alles. Hat er hier schon oft genug bewiesen.

Was soll man noch dazu sagen? Leute wir er glauben halt jeden Mist und fallen auf jede Marketinkampagne rein. Ich werde jetzt sicherlich nicht hergehen und versuchen, seinen ganzen Quatsch zu widerlegen. Seit über 60 Jahren weiß man, dass Milch dem Körper Kalzium entzieht und für den ganzen Verdauungstrakt eine enorme Belastung darstellen kann und alles

andere als gesund ist.

Kein anderes Säugetier auf der Welt trinkt nach der Stillzeit noch freiwillig Milch. Katzen tun es auch nur, weil der Mensch sie ihm hinstellt.

Es gibt unzählige Seiten mit wissenschaftlichen Studien, die sich mit der sogenannten "Milchlüge" befassen. Alles ist schwarz auf weiß dokumentiert, recherchiert und bewiesen. So what? Aber Stef84 weiß es besser. Lassen wir ihn in dem Glauben und gönnen ihm sein Glas Milch.

Prost und schönen Abend noch!

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 04 May 2008 16:30:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Linsensuppe schrieb am Son, 04 Mai 2008 18:11Stef84 weiß immer alles. Hat er hier schon oft genug bewiesen.

Was soll man noch dazu sagen? Leute wir er glauben halt jeden Mist und fallen auf jede Marketinkampagne rein. Ich werde jetzt sicherlich nicht hergehen und versuchen, seinen ganzen Quatsch zu widerlegen. Seit über 60 Jahren weiß man, dass Milch dem Körper Kalzium entzieht und für den ganzen Verdauungstrakt eine enorme Belastung darstellen kann und alles andere als gesund ist.

Kein anderes Säugetier auf der Welt trinkt nach der Stillzeit noch freiwillig Milch. Katzen tun es auch nur, weil der Mensch sie ihm hinstellt.

Es gibt unzählige Seiten mit wissenschaftlichen Studien, die sich mit der sogenannten "Milchlüge" befassen. Alles ist schwarz auf weiß dokumentiert, recherchiert und bewiesen. So what? Aber Stef84 weiß es besser. Lassen wir ihn in dem Glauben und gönnen ihm sein Glas Milch.

Prost und schönen Abend noch!

so einfach ist es nicht, genausowenig wie mit fluor.

und studien gibt es in ALLE richtungen...

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [pracz](#) on Sun, 04 May 2008 16:40:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

noch eine frage. trifft das nur für kuh-milch zu, oder sind davon sämtliche tier-milche betroffen? oh man, was nen wort ..

gruß

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [Pokerface82](#) on Sun, 04 May 2008 16:56:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein ich glaube nur Kuhmilch ist nicht so gesund.Ziegenmilch zum Beispiel ist wieder sehr gesund!

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [stef84](#) on Sun, 04 May 2008 17:04:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pracz schrieb am Son, 04 Mai 2008 18:40noch eine frage. trifft das nur für kuh-milch zu, oder sind davon sämtliche tier-milche betroffen? oh man, was nen wort ..

gruß

Und da haben wir es schon. Linsensuppe erzählt nur Linsensuppe, und alle glauben es!
@linsensuppe: Poste doch mal ein paar Quellen, die besagen dass Milch dem Menschen Calcium entzieht und Osteoporose fördert. Weil mit pauschalen Aussagen und Provokationen kommen wir nicht weiter!

Ich habe mal etwas gesucht und poste mal extra einen kritischen Bericht zur Milch, der mir seriös erscheint und welcher aber natürlich meine Aussage zur Osteoporose betätigt.
http://www.ndrtv.de/plusminus/20060425_3.html

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [Linsensuppe](#) on Sun, 04 May 2008 17:35:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.diealternativen.de/gesundheitsmilch.htm>

http://www.angerstone.de/html/die_milchluge.html

<http://www.tierschutzaktiv.at/tatsachen/milch/default.aspx>

http://www.milchlos.de/milos_0100.htm

Es gibt unzählige Seiten im Internet über dieses Thema mit Quellennachweisen etc. Gebt einfach die entsprechenden Suchbegriffe in Google ein (Milch Kalziumräuber, Milchlüge, etc pp.)

Jeder Gastrologe der was von seinem Fach versteht, wird euch davon abraten, Milch zu trinken. Die Kombination Milch/Müsli, für viele DAS Gesundheitsfresser schlechthin, ist z.B. eine der übelsten Geschichten, die man Magen und Darm nur antun kann, da extremst schlecht verdau-/und verwertbar.

Dieses Thema kann zu endlosen Diskussionen führen und die Unverbesserlichen werden eh nicht von Ihrem Glauben abkommen, dass Milch gesund sei. Da ist in 60+ Jahren ordentlich Gehirnwäsche betrieben worden. Mir ist's wurscht. Ich rühre schon seit 1988 keine Milchprodukte mehr an und habe auch nicht vor, es jemals wieder zu tun. Mir geht es bestens und ich bin kerngesund.

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 04 May 2008 17:50:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Linsensuppe schrieb am Son, 04 Mai 2008
19:35 <http://www.diealternativen.de/gesundheitmilch.htm>

http://www.angerstone.de/html/die_milchluge.html

<http://www.tierschutzaktiv.at/tatsachen/milch/default.aspx>

http://www.milchlos.de/milos_0100.htm

Es gibt unzählige Seiten im Internet über dieses Thema mit Quellennachweisen etc. Gebt einfach die entsprechenden Suchbegriffe in Google ein (Milch Kalziumräuber, Milchlüge, etc pp.)

Jeder Gastrologe der was von seinem Fach versteht, wird euch davon abraten, Milch zu trinken. Die Kombination Milch/Müsli, für viele DAS Gesundheitsfresser schlechthin, ist z.B. eine der übelsten Geschichten, die man Magen und Darm nur antun kann, da extremst schlecht verdau-/und verwertbar.

Dieses Thema kann zu endlosen Diskussionen führen und die Unverbesserlichen werden eh nicht von Ihrem Glauben abkommen, dass Milch gesund sei. Da ist in 60+ Jahren ordentlich Gehirnwäsche betrieben worden. Mir ist's wurscht. Ich rühre schon seit 1988 keine Milchprodukte mehr an und habe auch nicht vor, es jemals wieder zu tun. Mir geht es bestens und ich bin kerngesund.

Richtig,

und genauso kann Jeder andere hier 4+ Studien/ Seiten posten, und wohin führt das genau?

Ich bin sehr vorsichtig geworden mit solch absoluten Aussagen, wie du sie führst. "Jeder", "alles" usw ist einfach nicht korrekt.

Ja, und alle die Milch trinken, sind nicht "kerngesund", und fühlen sich "krank".

Ich bitte dich, was soll das bringen?

Genau, gar nichts.

Subject: Übrigens...

Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 04 May 2008 17:53:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das Ganze kann man auch bei Vollkorn, Soja usw diskutieren. Mittlerweile fast auf jedem Gebiet. Am besten lebt jeder so, wie er es für richtig hält, und versucht niemanden zu missionieren. DIE gesunde Lebensweise, die richtige, einzig gesunde Lebensweise scheint noch keiner gefunden zu haben...

sonst würden nicht täglich verschieden Studien aufscheinen...

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest

Posted by [stef84](#) on Sun, 04 May 2008 17:54:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genau, so sehe ich das auch!

Ich trinke sicher mindestens einen halben Liter Milch pro Tag und bin auch kerngesund und fit.

Die Wahrheit wird wohl wirklich in der Mitte liegen...

Aber wie gesagt, meiner Meinung ist es mehr schädlich als nützlich gänzlich auf Milch und Milchprodukte zu verzichten.

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest

Posted by [ParkerLewis](#) on Sun, 04 May 2008 17:58:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Linsensuppe

Ich habe mir jetzt zwar nur deinen ersten Text durchgelesen, aber den Inhalt finde ich schon mehr

als fragwürdig. Da werden einfach aus Behauptungen, Fakten kreiert, die doch in gar keinem Zusammenhang stehen müssen. Genauso gut könnte ich sagen, dass die Urvölker in Brasilien, die sich nur von der Kakaopflanze ernähren, keinen Haarausfall haben, da sie Kakao essen. Ist doch wissenschaftlicher Nonsense und viel zu pauschal gedacht, ohne dich jetzt persönlich angreifen zu wollen. Guck dir doch selber mal die Argumentationsstruktur deiner Quelle an.

Das angeblich so äußerst wichtige Kalzium der Milch, das auch der sich immer weiter ausbreitenden Volkskrankheit Osteoporose entgegenwirken soll, ist zumindest in der Werbung der Milchfabrikanten unentbehrlich. Die Wirklichkeit jedoch zeigt, dass bei Völkern, die keine Milch zu sich nehmen, die Osteoporose nahezu unbekannt ist. Vielmehr steht Osteoporose wohl in indirekt proportionalem Zusammenhang mit der Menge der Eiweißaufnahme - je mehr Eiweiß jemand zu sich nimmt, desto höher die Wahrscheinlichkeit, Osteoporose zu bekommen (siehe Dr. med. Winfried Beck in der Zeitschrift "Fit für Leben" Nr. 5/1995, S. 14.).

Das oben erwähnte Beispiel der Völker, die keinen Milchverzehr kennen, zeigt, dass offensichtlich Milch dem Körper Kalzium entzieht, statt es ihm zur Verfügung zu stellen, wie es uns die Werbung weismachen möchte. 99 % des Kalziums der Kuhmilch wird wenige Stunden nach dem fragwürdigen Genuß im Urin des Menschen wiedergefunden. Zudem übersäuert die Milch den Körper, und um Säure zu neutralisieren, entzieht der Körper seinen Zähnen und seinem Skelett Kalzium mit allen bekannten negativen Folgen. Um es nochmals deutlich auszudrücken: Alle uns bekannten Fakten beweisen, dass Milchverzehr dafür sorgt, dass dem Körper Kalzium entzogen wird!!

Wo und was sind die Quellen dieser Behauptungen? Leider ist das gar nichts und schon mal gar keine Fakten.

pasteurisiert ist noch mal ein anderes Thema, da gebe ich dir durchaus recht und da bin ich auch kein Fan von, aber das solltest du differenzieren. Nicht übel nehmen, ist ja nicht böse gemeint...

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [bananas](#) on Sun, 04 May 2008 17:58:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mag sein - mag nicht sein.
Das was krankmacht, ist laut anderen Seite (jetzt kommt es) Brot.
Da gibt es genau so viele Berichte, das Brot nicht für den Menschen geeignet ist.
Genau so wie Fleisch, Obst, Gemüse, Pistazien, Zucker, Eier usw.

Ich glaube, auf etwas zu verzichten, was für jeden anderen normal ist, ist eine Art Lebenseinstellung, von denen einige einfach so überzeugt sind, dass sie sich dadurch besser fühlen. Die Schreibweise der Milchgegner auf den Webseiten geht bis (wortwörtlich) : "Milch ist das gefährlichste auf der Welt."

Hmmm.

Vor Vegetariern ziehe ich den Hut, bei mir würde der Wille bis zur nächsten Bratwurst reichen.

Wenn ich Milch trinke, fühle ich mich übrigens besser als ohne.
Vielleicht auch Einbildung, aber im Endeffekt hilft es mir dann.

Subject: Re: Übrigens...

Posted by [Linsensuppe](#) on Sun, 04 May 2008 17:59:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Son, 04 Mai 2008 19:53das Ganze kann man auch bei Vollkorn, Soja usw diskutieren. Mittlerweile fast auf jedem Gebiet. Am besten lebt jeder so, wie er es für richtig hält, und versucht niemanden zu missionieren. DIE gesunde Lebensweise, die richtige, einzig gesunde Lebensweise scheint noch keiner gefunden zu haben...

sonst würden nicht täglich verschieden Studien aufscheinen...

AMEN!

Dem kann ich nichts mehr hinzufügen.

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest

Posted by [ParkerLewis](#) on Sun, 04 May 2008 18:03:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt durchaus auch Studien,in der Milch z.B. vor Dickdarmkrebs schützen kann.Wie gesagt,es gibt in der einen,wie auch die andere Richtung sicherlich verschiedene Ansichten,deswegen sollte man aber auch nicht gleich alles verteufeln wollen...

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest

Posted by [e-Man](#) on Sun, 04 May 2008 18:04:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wo gerade so schön geplaudert wird ... Linsensuppe ist übrigens super gesund!

Schließt doch einen Kompromiss und schwenkt um auf Ziegenmilch (@ pokerface: Da haste ins Schwarze getroffen).

In Ziegenmilch ist ordentlich Ubichinon (Q10) und TGF1 drin, macht eine schöne glatte Haut, verzögert die Hautalterung und lässt Wunden schneller heilen.

So, werde mir jetzt eine schöne heiße Milch mit Honig machen ... mmmmh!

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [Linsensuppe](#) on Sun, 04 May 2008 18:06:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ParkerLewis schrieb am Son, 04 Mai 2008 19:58@Linsensuppe
Ich habe mir jetzt zwar nur deinen ersten Text durchgelesen, aber den Inhalt finde ich schon mehr als fragwürdig. Da werden einfach aus Behauptungen, Fakten kreiert, die doch in gar keinem Zusammenhang stehen müssen. Genausogut könnte ich sagen, dass die Urvölker in Brasilien, die sich nur von der Kakaopflanze ernähren, keinen Haarausfall haben, da sie Kakao essen. Ist doch wissenschaftlicher Nonsense und viel zu pauschal gedacht, ohne dich jetzt persönlich angreifen zu wollen. Guck dir doch selber mal die Argumentationsstruktur deiner Quelle an.

Das angeblich so äußerst wichtige Kalzium der Milch, das auch der sich immer weiter ausbreitenden Volkskrankheit Osteoporose entgegenwirken soll, ist zumindest in der Werbung der Milchfabrikanten unentbehrlich. Die Wirklichkeit jedoch zeigt, dass bei Völkern, die keine Milch zu sich nehmen, die Osteoporose nahezu unbekannt ist. Vielmehr steht Osteoporose wohl in indirekt proportionalem Zusammenhang mit der Menge der Eiweißaufnahme - je mehr Eiweiß jemand zu sich nimmt, desto höher die Wahrscheinlichkeit, Osteoporose zu bekommen (siehe Dr. med. Winfried Beck in der Zeitschrift "Fit für Leben" Nr. 5/1995, S. 14.).

Das oben erwähnte Beispiel der Völker, die keinen Milchverzehr kennen, zeigt, dass offensichtlich Milch dem Körper Kalzium entzieht, statt es ihm zur Verfügung zu stellen, wie es uns die Werbung weismachen möchte. 99 % des Kalziums der Kuhmilch wird wenige Stunden nach dem fragwürdigen Genuß im Urin des Menschen wiedergefunden. Zudem übersäuert die Milch den Körper, und um Säure zu neutralisieren, entzieht der Körper seinen Zähnen und seinem Skelett Kalzium mit allen bekannten negativen Folgen. Um es nochmals deutlich auszudrücken: Alle uns bekannten Fakten beweisen, dass Milchverzehr dafür sorgt, dass dem Körper Kalzium entzogen wird!!

Wo und was sind die Quellen dieser Behauptungen? Leider ist das gar nichts und schon mal gar keine Fakten.

pasteurisiert ist noch mal ein anderes Thema, da gebe ich dir durchaus recht und da bin ich auch kein Fan von, aber das solltest du differenzieren. Nicht übel nehmen, ist ja nicht böse gemeint...

Ich glaube, auf einer der anderen Links die ich gepostet habe waren auch Quellennachweise dabei. Über Google findet man massig Quellen. Wie gesagt, es gibt eine Unmenge an

wissenschaftlichen Studien zu diesem Thema und seit vielen Jahrzehnten wird darüber berichtet aber letztlich wird es wohl eine Glaubensfrage sein. Ich hab leider nicht die Zeit, dass jetzt alles heraus zu suchen, aber es kann sich ja ein jeder selbst mal die Mühe machen wenn er das möchte.

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [pracz](#) on Sun, 04 May 2008 18:11:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

deswegen haben die penners am bahnhof ja auch die schönen haarprachten . bier statt kuhmilch, dass gibt glanz und fülle)...

bierhefe ..

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [ParkerLewis](#) on Sun, 04 May 2008 18:19:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pracz schrieb am Son, 04 Mai 2008 20:11 deswegen haben die penners am bahnhof ja auch die schönen haarprachten . bier statt kuhmilch, dass gibt glanz und fülle)...

Denkst du, die essen keinen Joghurt oder hauen sich ab und zu Kefir hinter die Binde? Bier soll ja zumindest gut für den Eisenhaushalt sein... ... Ja stimmt schon Linsensuppe, nur gilt das sicherlich auch für die andere Richtung. Kühe/Ziegen sind schon seit Urzeiten Nutztiere der Menschen, deswegen ist Milchgenuss meiner Meinung nach natürlich, auch nach der Stillzeit. Pasteurisierte und industriell verarbeitete Milch ist ja erst ein Produkt der Neuzeit. Trotz allem dem respektiere ich natürlich deine Meinung, halte es jedoch für zumindest fragwürdig vom übermäßigen Milchgenuss auf schlechte Zähne, respektive kaputte Knochen zu schließen.

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [stef84](#) on Sun, 04 May 2008 18:21:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und ganz schädlich ist auch onanieren! Das macht nämlich blind

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [Linsensuppe](#) on Sun, 04 May 2008 18:26:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pracz schrieb am Son, 04 Mai 2008 20:11 deswegen haben die penners am bahnhof ja auch die

schönen haarprachten . bier statt kuhmilch, dass gibt glanz und fülle)...

bierhefe ..

Jep. Ein Phänomen was mich auch immer wieder überrascht. Einige der kaputttesten Typen haben die besten Haare. Literweise Alkohol, Kippen en masse, schlechte Ernährung und mangelhafte Hygiene scheinen wohl das Geheimrezept für dichtes und volles Haar zu sein. Wer dichtes und volles Haar haben möchte muß wohl selber stets dicht und voll sein

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [pracz](#) on Sun, 04 May 2008 18:50:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

na dann mal los

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [FearlessVampireKiller](#) on Sun, 04 May 2008 22:35:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jeder soll machen was er will. Von missionieren halt ich gar nichts.. aber vor respekt gegenüber anderen MEinungen.

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [FearlessVampireKiller](#) on Sun, 04 May 2008 23:08:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lol... sand am meer vermehrt sich natürlich nicht

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 05 May 2008 08:19:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schwachsinn.

Man glaubt was man glauben möchte, das zeigt sich in diesem Thread recht deutlich.

Wegen Vegetariern wie Dir werden die Vegetarier im allgemeinen mit Skepsis betrachtet, zurecht.

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest

Blublublublublublu.

Ich werfe nur mal den Begriff "Biologische Wertigkeit" in die Diskussion. Und aus. Schade um die Zeit. Ich frage mich wirklich immer öfter, ob solchen "Wahrheit hinter der Wahrheit" Schwadronaden nicht doch eine massive psychische Störung zugrunde liegt. Und ob dieses Krankheitsbild für eine Zwangsentmündigung ausreicht. Das käme mir in meinem unmittelbaren sozialen Umfeld sehr zupass.

FearlessVampireKiller schrieb am Mon, 05 Mai 2008 00:35 Fleisch und Milchprodukte sind nicht für den Menschen gemacht! Tierisches Eiweiß ist schädlich.. Butter und Sahne sind diesbezüglich noch am harmlosesten da wenig eiweiß- Anteil.

Ab dem Tod des Tieres vermehren sich Fäulnis Bakterien in dessen Fleisch wie Sand am Meer. Das ganze Zeug... für den Menschen unverträgliches tierisches Eiweiß, Bakterien etc. setzt sich alles im Körper bzw. überwiegend im Darm ab.

Das Darmkrebs Risiko eines Fleischessers ist um mehr als 90% höher als das Krebsrisiko eines Veganers!!!!

Vegetarier und Veganer sind gesünder- das ist unleugbarer Fakt! (vorausgesetzt man isst vieles Roh und achtet auf vielseitige Ernährung!)

Dann wird ein Vegetarier oder Veganer auch keine Magelerscheinungen aufweisen und so gesund leben wie es die Natur für Ihn vorgesehen hat.

Was denkt warum die Menschen immer kränker werden und Zivilisations Krankheiten sich ausbreiten? Konservierungstoffe Industriezucker und Pestizide sind sicherlich ein Grund aber der hohe Fleisch Milch- Käse- Konsum etc., in unserer westlichen Gesellschaft trägt die meiste Schuld daran. (Der Fleischkonsum ist in den letzten 50- 100 Jahren erheblich angestiegen).

Warum kommen aus überwiegend vegetarisch ernährten Ländern, die ältesten Menschen her?- siehe Indien!

Bei vegetarisch oder ernährten Naturvölkern gibt es sehr wenig Krebskranke, keine Osteoporose, kein Karies... die Liste ist unendlich!

Die Menschen sind früher auch schon alt geworden, jedoch war mangelnde Hygiene der Grund dafür das viele Menschen frühzeitig verstorben sind und somit die Lebenserwartung weit aus geringer war als Heute. Die Medizin in allen Ehren aber es gab vor ein paar hundert Jahren auch schon 90 Jährige.

Über den Geschmack der Bratwurst denke ich erst gar nicht nach.. das ist eine Frage der Ethik. Hast du das begriffen willst du auch kein Fleisch mehr essen.

Schaut euch halt mal die Fleischindustrie an.. Hühnchen Fleisch wird teilweise billiger angeboten als Gemüse.

Dieses ganze blutige Geschäft ums tote Tier ist an Grausamkeit nicht zu übertreffen!!

Die Fleischlobby und alle anderen Verbrecher die an dem Geschäft beteiligt sind, werden das natürlich niemals zugeben. Sie manipulieren die Medien, setzen falsche Wahrheiten in die Welt und veröffentlichen Studien die das Gegenteil beweisen sollen.

Genauso ist es mit Microwellen Handys etc... Es wird niemals wer zugeben das es schädlich ist weil damit immense Summen verdient werden.

Microwellen vernichten in Obst und Gemüse enthaltene Lebensenergie.. Diese ist rein chemisch nicht nachvollziehbar. Das Gemüse wird sich in der Zusammensetzung nicht ändern

jedoch fehlt die für essentielle Lebenenergie.
D.h. man kannst praktisch nix essen, macht nicht viel Unterschied.

Handystrahlung ebenso.. und so geht es weiter und weiter und weiter..

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [FearlessVampireKiller](#) on Mon, 05 May 2008 10:25:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich sag nur meine Meinung.. ich habe viel darüber gelesen und mich informiert. Letztendlich muss jeder selbst entscheiden was er macht.

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [fuselkopf](#) on Mon, 05 May 2008 10:59:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

FearlessVampireKiller schrieb am Mon, 05 Mai 2008 12:25: ich sag nur meine Meinung.. ich habe viel darüber gelesen und mich informiert. Letztendlich muss jeder selbst entscheiden was er macht.
Quantität ist noch lange keine Qualität

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 05 May 2008 11:01:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sorry, das ist genau der selbe Schwall an unausgegorenen, subjektiven, nicht belegten Wirr-Warr-Aussagen, die man irgendwo gelesen hat. Damit kann man Niemanden (mehr) überzeugen, da Jeder unbegrenzte Möglichkeiten hat, sich einzulesen. Auf jeder Internetseite findet man Quellen, Studien, Aussagen, Gegenaussagen usw usf.

Das ist mM nicht viel mehr als Panikmache, auch wenn du es nicht so meinst. Aber sei vorsichtig, denn die Wissenschaftler korrigieren sich sehr oft selber, und du musst immer aufpassen, eine gewisse Distanz zu wissenschaftlichen Aussagen zu finden.

Siehe doch zum Thema Cholesterin oder Fett. Falls ich dir nun erzählen würde, dass diese Themen auf einer Hand voll Studien basieren, die aus den 60igern stammen, und seither in einer irrsinnig grossen Industriesparte Umsatz gemacht wird, würdest du darüber nachdenken? Du musst an die QUELLE, Studien also selber auswerten und lesen, mitdenken, durchdenken, so viele Meinungen wie möglich lesen.

Früher hiess es, Margarine ist gut, und Butter ist schlecht (weil fett.) Heute kommt man langsam darauf, dass die künstliche Margarine, Transfette, das Schlimme sind. Usw usf.

Es gibt immer mehr als eine (deine) Seite, also bitte nicht diesen missionarischen Ton...

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [Sssnake](#) on Mon, 05 May 2008 12:18:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

FearlessVampireKiller schrieb am Mon, 05 Mai 2008 00:35 Warum kommen aus überwiegend vegetarisch ernährten Ländern, die ältesten Menschen her?- siehe Indien!

"Das durchschnittliche Alter der indischen Bevölkerung lag 2006 bei 24,9 Jahren, während die durchschnittliche Lebenserwartung für Männer 63,9 Jahre (1971 waren es nur 44 Jahre) und für Frauen 65,6 Jahre (1971 waren es nur 46 Jahre) betrug. In Deutschland sind es zum Vergleich bei Männern 75 Jahre und bei Frauen 81 Jahre. Indien ist somit eines der wenigen Länder der Erde, in denen die Lebenserwartung bei Männern und Frauen fast identisch ist."motz_6gif

Nicht, dass ich Wikipedia für die Quelle aller Quellen hielte. Aber so ungefähr wird's schon hinkommen. Und ich unterstelle einmal, dass, seit es selbst in Bangalore 27 Mäckies gibt, der Fleischkonsum in Indien nicht eben gesunken ist.

Ich möchte hier keine Lanze fürs Fleischfressen und Tiere Quälen brechen, aber dieser unqualifizierte, irrationale, unwissenschaftliche und unrecherchierte Scheix treibt mir die Stresshormone ins Geblüt.

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [FearlessVampireKiller](#) on Mon, 05 May 2008 12:45:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

z.b. unter anderem im Bundesstaat gujarat wird komplett auf Fleisch verzichtet.. Du vergisst die erbliche Armut Indiens und die Umwelt- Luftverschmutzung indiens.. noch dazu kommt der lebensgefährliche Verkehr. Ist klar das die allgemeine Lebenserwartung nicht so hoch ist. Jaja.. und gerade Bangalore.. Bangalore ist eine der westlichsten Städte sowie IT-Zentrum Indiens. Somit kommen auch sehr viele Vetreter aus Industrie Ländern nach Bangalore. Ist ja ganz klar das McDonalds da nicht weit ist.. In Bangalore hält die Globalisierung Einzug. Ich war vor 3 Monaten dort und habe auch den Rest Indies gesehen. Bin einige tausend Km's mit dem Motorrad durch Indien gefahren.. ich weiß wovon ich rede und ich weiss das in Indien die meisten Restaurants Pure Veg. sind und extrem viele Leute an Armut und Vergiftung sterben. Gehe nach Varanassi und suche da nach Mc's!! Die neue Generation von indischen Yuppies (die es erst seit wenigen Jahrzehnten gibt) geht ins Mc aber nicht die tiefgläubigen Hindus. aber hauptsache mal dissen.. frage mich wer da schlecht recherchiert hat. Es gibt zig Fachblätter und Forscher die den Zusammenhang zwischen Ernährung und Krankheit gerade auf Fleisch und Milchproudkte bezogen, erforscht haben.

Das hatt nix mit Wikipedia oder sonstigem Internet Geschwafel zu tun.

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [Sssnake](#) on Mon, 05 May 2008 13:00:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

FearlessVampireKiller schrieb am Mon, 05 Mai 2008 14:45
Das hatt nix mit Wikipedia oder sonstigem Internet Geschwafel zu tun.

<http://www.stern.de/computer-technik/internet/:stern-Test-Wikipedia-Brockhaus/604423.html>

Und jetzt endgültig over & out. Ich habe übrigens Ökotröphologie studiert.

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 05 May 2008 13:04:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sssnake schrieb am Mon, 05 Mai 2008 15:00FearlessVampireKiller schrieb am Mon, 05 Mai 2008 14:45
Das hatt nix mit Wikipedia oder sonstigem Internet Geschwafel zu tun.

<http://www.stern.de/computer-technik/internet/:stern-Test-Wikipedia-Brockhaus/604423.html>

Und jetzt endgültig over & out. Ich habe übrigens Ökotröphologie studiert.

Wiki ist schon seit geraumer Zeit sehr intensiven Qualitätsstandards unterworfen, der Satz "Wikipedia kann jeder schreiben" gilt schon lange nicht mehr...

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [FearlessVampireKiller](#) on Mon, 05 May 2008 13:29:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.westonaprice.org/mythstruths/index.html>

esst fleisch!

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [e-Man](#) on Mon, 05 May 2008 17:14:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Glockenspiel hat schon recht. Schuld an diesen ganzen Diskussionen ist, daß jeder heutzutage Zugriff auf (fast) jede Information hat. Man muß nur irgendwas googlen und wird mit Sicherheit fündig.

Leute, manchmal macht mich das richtig krank. Das schlimmste, was man seinem Körper antun kann, ist wohl unbestritten Streß (Übermaß an Cortisol usw.). Und ich weiß nicht, wie es euch geht, aber diese ständige Angst, das alles, was man ißt, sich auf dem Kopf schmiert oder benutzt (Handy usw.) könnte einen umbringen, setzt mich unter enormen Streß!

Trinke mir ein Glas Milch und denke ab heute darüber im Unterbewußtsein nach, ob es mich vielleicht krank macht! DAS ist doch krank!

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 05 May 2008 17:20:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

e-Man schrieb am Mon, 05 Mai 2008 19:14Glockenspiel hat schon recht. Schuld an diesen ganzen Diskussionen ist, daß jeder heutzutage Zugriff auf (fast) jede Information hat. Man muß nur irgendwas googlen und wird mit Sicherheit fündig.

Leute, manchmal macht mich das richtig krank. Das schlimmste, was man seinem Körper antun kann, ist wohl unbestritten Streß (Übermaß an Cortisol usw.). Und ich weiß nicht, wie es euch geht, aber diese ständige Angst, das alles, was man ißt, sich auf dem Kopf schmiert oder benutzt (Handy usw.) könnte einen umbringen, setzt mich unter enormen Streß!

Trinke mir ein Glas Milch und denke ab heute darüber im Unterbewußtsein nach, ob es mich vielleicht krank macht! DAS ist doch krank!

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [FearlessVampireKiller](#) on Mon, 05 May 2008 20:22:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja recht oder unrecht.. wahrheit oder falsch.. hin oder her.

Das ist mir wurscht..

Ich will jedenfalls kein Vieh essen, das nur geboren wird um als Steak zu enden.

Muss jeder mit sich selbst ausmachen.. ich finde auf diesem Weg jedenfalls mehr Frieden!

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [FearlessVampireKiller](#) on Mon, 05 May 2008 20:31:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und von Stress kann man sich schnell heilen. Diesbezüglich tappt die Wissenschaft auch im Dunkeln und lag bzw. liegt völlig auf dem Holzweg!!
Das könnt ihr sogar selbst ausprobieren.. das dürfte als Beweis genügen.

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [ParkerLewis](#) on Mon, 05 May 2008 20:45:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

FearlessVampireKiller schrieb am Mon, 05 Mai 2008 22:31 und von Stress kann man sich schnell heilen. Diesbezüglich tappt die Wissenschaft auch im Dunkeln und lag bzw. liegt völlig auf dem Holzweg!!
Das könnt ihr sogar selbst ausprobieren.. das dürfte als Beweis genügen.

Dann sag doch mal wie, Fearless. Ausserdem muss hier niemand etwas beweisen müssen. Das finde ich schwachsinnig. Es ist deine Meinung und gut ist.
Meine Meinung dazu, Menschen sind von Natur aus Jäger und Sammler, keine oder nur zum Teil Vegetarier. Von der Massentierhaltung halte ich auch nicht viel, trotzdem verzichte ich nicht auf Fleisch und Fisch, weil es der Körper benötigt. Ich bevorzuge eben nur Biofleisch aus Freilandhaltung...

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [FearlessVampireKiller](#) on Mon, 05 May 2008 21:10:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

www.eft-info.com

hab mich damit von einem extrem starken posttraumatischen Stresssyndrom geheilt. Hat ca. 10 Jahre schwere Depressionen... sozusagen keine Jugend wegen dem Shit!
Soziale Ängste, Flugangst, Höhenangst.. jegliche Formen von Stress.. was immer ihr wollt.
Alles wird mit Eft verschwinden..
Ich praktiziere es seit 2 Jahren und sehe mich mittlerweile als Vollprofi.
Bei Fragen könnt ihr gerne fragen. Eft wirkt immer wenn man es richtig macht!

@parker.. ja eben, jeder hat seine Meinung. Ich halte diesen für sinnlos.. sieht man ja oft genug wie weit das führt.

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [NW5a](#) on Tue, 06 May 2008 18:51:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Milch ist nicht gleich Milch. Wir trinken ja keine Rohmilch sondern H-Milch, pasteurisierte Milch. Säure-Basen-Haushalt muss man da im Auge behalten und ich habe auch gelernt, dass Milch "sauer" verstoffwechselt wird und daher dem Körper Mineralien entzieht, also Calcium dem Knochen und daher auch die Osteoporosegefahr. Um wieviel Ecken das jetzt geschieht und wie man das jetzt genau biochemisch erklärt kann ich dir nicht sagen

Subject: Re: Eiweiß.. Milch.. und der Rest
Posted by [Domi1988](#) on Thu, 12 Jun 2008 00:41:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist doch alles Irreführend !

Wenn ich will kann ich für fast jedes Lebensmittel irgendeine Studie raussuchen die es irgendwie für total ungesund erklärt !

Vor allem diese Quatsch Studien von Linsensuppe.. die Quelle ist ja unter anderem Tierschutz....
Wo auch propagiert wird sich vegetarisch/vegan zu ernähren !
Klar das die direkt alles Tierische für ungesund erklären...

Haarausfall... ist meiner Meinung nach alles Genetik !

Es gibt Menschen die extrem ungesund leben.. Alkoholkrank oder Drogensüchtig, Fettleibig sind und trotzdem volles Haar haben

Und welche die sich bewusst Ernährenen, Sport treiben und trotzdem Haarausfall haben !
