

## Kuhmilchunverträglichkeit in der Naturheilkunde

In der Ernährungsberatung ist es nützlich, naturheilkundliche Ansätze zu kennen, sie gegebenenfalls miteinzubeziehen oder zu hinterfragen. Kritisch auseinandersetzen sollte man sich mit der Ansicht zur Kuhmilchunverträglichkeit. Denn von einer solchen wird in der Naturheilkunde sehr viel häufiger ausgegangen, als sie tatsächlich auftritt. Zudem geht die naturheilkundliche Auffassung weit über den Befund der Milcheiweissallergie und Laktoseintoleranz hinaus.



Die Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN) ist eine in Europa entstandene und später weiterentwickelte Lehre. Sie ist vergleichbar mit den Lehren der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) (1). Schon im antiken Griechenland formuliert Hippokrates um 400 v. Chr. die in der TEN bis heute gültige «Humorallehre» (Lehre von den vier Körpersäften), aus welchen sich die vier «humoralen Prinzipien» ableiten. Weitere wichtige Vertreter im deutschsprachigen Raum sind Hildegard von Bingen (um 1000 n. Chr.) und Paracelsus (16. Jahrhundert) (1).

Eine der Grundannahmen der TEN ist, dass die Natur über Heilungsstrategien verfügt, die den Menschen zur Selbstheilung der meisten Krankheiten befähigt. Gelingt dies nicht, so ist es die Aufgabe des Therapeuten, jene Faktoren zu erkennen, die diesen Selbstheilungsprozess verhindern (1). Die Nachfrage nach alternativen Behandlungsmethoden ist bis heute ungebrochen. In der Schweiz nahm im Jahr 2017 knapp ein Drittel der Bevölkerung Hilfen aus dem Bereich der Naturheilkunde bzw. Komplementärmedizin in Anspruch (5).

## Diagnostische Prinzipien

In der Naturheilkunde erfolgt die Behandlung einer Krankheit nicht gemäss einer spezifischen medizinischen Diagnose, sondern der Mensch wird ganzheitlich betrachtet. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Erfassung der so genannten «Konstitution» eines Menschen. Diese gibt Auskunft über die individuelle Krankheitsanfälligkeit und die jeweiligen spezifischen Reaktionsmuster. Die Konstitutionsanalyse erfolgt in den meisten Fällen mit Hilfe der Augen- oder Irisdiagnose. Krankheiten, die ein Mensch im Laufe seines Lebens erleidet, werden normalerweise auch nicht als Einzelereignis betrachtet, sondern in einen Gesamtkontext gestellt. Grundlage jeder Diagnostik sind ausserdem die vier so genannten «humoralen Prinzipien»: Wärme, Kälte, Feuchtigkeit und Trockenheit. Nach diesen wird das Krankheitsgeschehen beurteilt und die Behandlung ausgerichtet. Sind sie im Gleichgewicht, bedeutet dies Gesundheit, deren Ungleichgewicht hingegen führt zu Krankheit (1).

## Die «ganzheitliche Ernährungsweise»

Ein wichtiger Teil der naturheilkundlichen Behandlung sind spezifische, entsprechend der Diagnostik abgegebene Ernährungsempfehlungen, gemäss dem Satz des Hippokrates, der festhielt: «Eure Nahrung soll euer Heilmittel sein und euer Heilmittel soll eure Nahrung sein.» (6) Demzufolge gibt es in der Naturheilkunde keine allgemeingültigen Ernährungsempfehlungen, sondern die «gesunde Ernährung» definiert sich immer individuell und stets im Hinblick auf die jeweilige Konstitution eines Menschen, entsprechend dem Ansatz der «ganzheitlichen Ernährung» (2, 6). Eine wichtige Rolle spielt jeweils auch die thermische Wirkung eines Lebensmittels\*. Dabei wird angenommen, dass jedes Lebensmittel im Organismus gemäss einem der vier Prinzipien Wärme, Kälte, Feuchtigkeit und Trockenheit wirkt (1, 6). Zeigt sich also beispielsweise in der Diagnostik bei einer Person ein «Zuviel an Feuchtigkeit» (z.B. Erkältung, Ödeme, Adipositas), werden in der Folge «trocknende Lebensmittel» empfohlen. Dazu gehören zum Beispiel Äpfel, Lauch, Reis, Hirse. Die Nährstoffgehalte von Lebensmitteln stehen in der naturheilkundlichen Ernährungsberatung nicht im Vordergrund, werden aber ebenfalls mitberücksichtigt. Als besonders empfehlenswert gelten ausserdem jeweils naturbelassene, biologische, einheimische und saisonale Produkte (6).

### \*Thermische Wirkung eines Lebensmittels

Es ist zu beachten, dass die thermische Wirkung, die ein Lebensmittel im Körper entfalten soll, nicht im Zusammenhang steht mit der Temperatur des Lebensmittels. Die Einteilung der verschiedenen Lebensmittel nach ihrer thermischen Wirkung erfolgt auch nicht entlang der gängigen Lebensmittelgruppen und ist in der Literatur nicht ganz einheitlich definiert.

## Kuhmilchunverträglichkeit

Aus Sicht der Naturheilkunde ist Kuhmilch für jene Menschen gut verträglich, die mit einem «starken Immunsystem» und einem «gesunden Verdauungstrakt» ausgestattet sind. Ist dies nicht der Fall, können eine Milcheiweissallergie bzw. eine Laktoseintoleranz auftreten. Darüber hinaus werden noch weitere «Stoffwechselsituationen» beschrieben, welche einen Milchverzicht nötig machen. So kann eine

Stoffwechselsituation, bei welcher «Kälte» vorherrscht, aus naturheilkundlicher Sicht die Selbstregulationsfähigkeit des Körpers herabsetzen und Ursache sein für «Allergien», für «chronisch-entzündliche Prozesse» oder dem sogenannten «hypokinetischen Syndrom» (4, 1). Dazu gehören Fettverdauungsstörungen aufgrund eingeschränkter Gallentätigkeit genauso wie Hämorrhoidalleiden oder Hypotonie. Die Stoffwechselsituation «Kälte» umfasst also eine Vielzahl von möglichen Krankheitsbildern. Da Kuhmilch in ihrer thermischen Wirkung eher als «kühlend» eingestuft wird, ist demzufolge die Zufuhr von Milch bei diesen Krankheitsbildern zu vermeiden (4). Kuhmilch wird generell, neben einigen anderen Lebensmitteln, auch als «häufigster Auslöser und Verstärker von Allergien und chronischen Entzündungen» bezeichnet, und ein Verzicht auf Milch soll dann die Heilung unterstützen (4). Darüber hinaus wird Milch beschrieben als «Lebensmittel mit Feuchtigkeit stimulierender Wirkung» (4). Ein Zuviel an Feuchtigkeit liegt aus naturheilkundlicher Sicht bei solchen Erkrankungen vor, die mit einer erhöhten Schleimbildung einhergehen. Bei Erkältungskrankheiten oder Asthma wird deshalb im Rahmen der ganzheitlichen Therapie ebenfalls häufig (zumindest zeitweise) von Kuhmilch abgeraten, da diese als «schleimbildend» gilt.

## Rohmilch in der Naturheilkunde

Milch, die direkt vom Bauernhof stammt, also aus naturheilkundlicher Sicht das Prädikat «naturbelassen» trägt, wird hinsichtlich ihres Gesundheitswertes positiv eingestuft. Diese Milch sei ernährungsphysiologisch hochwertiger als industriell verarbeitete, pasteurisierte und homogenisierte Milch. Rohmilch schütze ausserdem vor Allergien (3).

### Bewertung

Die schützenden Effekte von Rohmilch bezüglich Allergien sind bekannt und beruhen vermutlich auf noch nicht näher charakterisierten hitzeempfindlichen Inhaltsstoffen der Milch. Doch unbehandelte Rohmilch kann bakteriell belastet sein und Krankheiten wie Listeriose oder EHEC-basierte Durchfallerkrankungen (EHEC: enterohämorrhagische Escherichia coli) auslösen. Die im Handel erhältliche, unter definierten und schonenden Bedingungen erhitzte (pasteurisierte) Milch ist in jedem Fall der selbst abgekochten Rohmilch vorzuziehen (7).

### Fazit

Die Lehren der Naturheilkunde entziehen sich weitestgehend der naturwissenschaftlichen Plausibilität. Ungeachtet dessen ist nicht auszuschliessen, dass ihre Wirksamkeit empirisch gegeben sein kann. Doch ist es keinesfalls ratsam, Lebensmittel wie Kuhmilch, die in unserer Kultur einen wichtigen Bestandteil in der täglichen Ernährung ausmachen, aufgrund einer naturheilkundlichen Diagnostik vom Menüplan zu streichen. Dies ist lediglich bei ausgewiesener Kuhmilchproteinallergie nötig. Ein länger andauernder Verzicht auf Kuhmilch kann bekanntlich schnell zu Nährstoffmängeln führen.

## Literaturverzeichnis

1. Raimann Christian et al. Traditionelle Naturheilkunde TEN. *naturheilpraxis-chrischta-ganz.ch*. [Online] 06 2013.
2. Biesalski Hans Konrad, Bischoff Stephan C. und Weimann Arved. *Ernährungsmedizin*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG, 2018. S. 428–429.
3. Wirth V. A. Die Milch macht das Immunsystem munter. *Schweizerische Zeitschrift für Ganzheitsmedizin*. 22, 2010, S. 72–74.
4. Ganz Chrischta. Allergien und chronische Entzündungen durch Ernährung heilen. *Schweizerische Zeitschrift für Ganzheitsmedizin*. 28, 2016, S. 272–276.

5. Schweizerische Eidgenossenschaft, Eidgenössisches Departement des Inneren (EDI). *Schweizerische Gesundheitsbefragung 2017. Inanspruchnahme von Komplementärmedizin in den letzten 12 Monaten*. Neuchâtel: Bundesamt für Statistik, 2017.
6. Ganz Christa. Gesunde Ernährung. *Schweizerische Zeitschrift für Ganzheitsmedizin*. 25, 2013, S. 39–40.
7. Johler Sophia. *Milch und Milcherzeugnisse aus Sicht der Lebensmittelsicherheit*. s.l.: Universität Zürich, Institut für Lebensmittelsicherheit und -hygiene, 2018.

## Autorin

Elisabeth Bühler-Astfalk, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin  
Bühler Human Nutrition, 8451 Kleinandelfingen  
Telefon +41 (0)52 659 22 69, [elisabeth.buehrer@bluewin.ch](mailto:elisabeth.buehrer@bluewin.ch)

Newsletter für Ernährungsfachleute November 2019