



Nach vedischer Tradition wird die Kuh mit der „Go Puja“-Zeremonie gesegnet.

## Ayurvedisches Stärkungsmittel

# Die Milch: Ein heiliges Geschenk der Kühe

Dr. med. Ernst Schrott

***Viele Ernährungswissenschaftler empfehlen sie als hochwertiges Nahrungsmittel, andere, vor allem Vertreter einer veganen Ernährungsweise, lehnen ihren Konsum hingegen strikt ab: Milch und Milchprodukte spalten die Gemüter. Anders in der Medizin des Ayurveda. Hier gilt Milch als wertvolles Geschenk der Kühe, das nur in kleinen Mengen als leichtverdauliches Stärkungsmittel genossen wird.***

In den letzten Jahren diskutiert die westliche Welt Milch als Nahrungsmittel für den erwachsenen Menschen zunehmend kontrovers. Dabei geht es nicht nur um mögliche Unverträglichkeiten und Eiweißüberlastung, sondern auch um Fragen des Tierwohls in der konventionellen Nutztierhaltung.

Die ayurvedische Medizin betrachtet Milch und Milchprodukte vor allem als Heilmittel und Unterstützung der spirituellen Entwicklung des Menschen. Hier gelten völlig andere Voraussetzungen der Tierhaltung und Milchgewinnung, die vor dem Hintergrund einer ganzheitlichen Natur- und Weltanschauung entwickelt wurden. Der Ayurveda betrachtet Milch

als etwas sehr Wertvolles, ja Heiliges. Sie wird als Geschenk der Kühe angesehen und daher nur in kleinen Mengen verwendet. Die Tiere werden respektvoll und als besonders schützenswert behandelt. Noch heute ist es vedische Tradition, Kühe mit einer Zeremonie, der sogenannten Go Puja, zu segnen und zu verehren (siehe Bild oben).

Kühe bilden seit Jahrtausenden das Rückgrat der traditionellen indischen Familien und des indischen Agrarsystems. Mensch und Tier lebten auf dem Land in einer Symbiose. Dabei waren die Kühe ein unverzichtbarer Teil der indischen Landwirtschaft und der Versorgung der Bevölkerung mit Nahrungsmitteln. Vor der industriellen

Revolution gab es keine Kunstdünger, keine chemischen Pestizide und Insektizide. Die gesamte indische Landwirtschaft – wie übrigens auch die europäische – basierte auf dem besten Dünger der Natur, dem Kuhdung, und einem natürlichen Pestizid, dem Kuhurin.

Kühe gelten als sanfte Wesen mit einem hohen und reinen Bewusstsein. Sie tragen zur Ernährung, Gesundheit und spirituellen Entwicklung des Menschen bei. Die Milch, die eine Mutterkuh während der Stillzeit für ihr Kalb in kleiner Menge auch dem Menschen abgibt, wird als eine Gabe, als Geschenk an die Familie betrachtet, mit der sie zusammen lebt. Die Familie behütet, pflegt, ernährt und schützt sie.

Im „Gegenzug“, so die ayurvedische Auffassung, steigt die Kuh dadurch in ihrer spirituellen Entwicklung auf und kann in einem höheren Seelenzustand wiedergeboren werden. Da sie als heiliges Wesen betrachtet wird, gilt das Schlachten von Kühen und Kälbern im traditionellen Indien und im Ayurveda als eine der großen Sünden!

Der vedische Gelehrte Maharishi Mahesh Yogi rief bereits in den 1990er Jahren eine Initiative zur Wiederbelebung einer natürlichen Landwirtschaft und Tierhaltung nach vedischen Prinzipien ins Leben. Eine vorbildliche Farm befindet sich in Livingston Manor im Bundesstaat New York, USA. Die Tiere werden liebevoll in einer natürlichen Umgebung gehalten. Sie bekommen natürliches Futter in Bioqualität und dürfen im Freien grasen. Die Kälber bleiben selbstverständlich bei ihren Müttern. Rinder werden nicht geschlachtet und können ihr volles natürliches Lebensalter erreichen. Für den Menschen fällt nur so viel Milch ab, wie die Kuh überschüssig nach dem Stillen ihres Kalbes abgeben kann. Eine ähnliche Initiative entstand in England. Dort wird sogenannte „Ahimsa Milk“ (gewaltfrei gewonnene Milch) produziert.

## Stärkung, Beruhigung und Nahrung durch Milch und Ghee

Im Ayurveda gilt Milch als leicht verdaulich, nährend, stärkend und die Nerven beruhigend. Sie wird als eines der herausragenden Nahrungsmittel für die Bildung von Ojas betrachtet. Für diese feinstoffliche „Substanz“ oder Energieform gibt es keine moderne wissenschaftliche Entsprechung. Ojas

## Gründe für Milch-Unverträglichkeit

*Je nach Schätzung produzieren zwei Drittel bis 90 Prozent der Weltbevölkerung nicht genug von dem Enzym Laktase, mit dem der Körper den Milchzucker verdaut.*

Dann können bei Milchgenuss Bauchschmerzen, Durchfall und Übelkeit auftreten. In Deutschland haben aber nur sieben bis acht Prozent der Bevölkerung einen Laktasemangel und leiden möglicherweise an den Symptomen einer sogenannten Laktose-Intoleranz. Es gibt jedoch weitere wichtige

Zusammenhänge, die eine Milchunverträglichkeit erklären können: Der beliebte Cappuccino nach dem Essen (noch schlimmer der Milchkaffee, Latte macchiato) ist aus ayurvedischer Sicht eine „Todsünde“. Milch verträgt sich grundsätzlich nicht mit Fleisch, Fisch, Gemüse, sauren Früchten, salzigen Speisen, also in der Regel nicht mit einem üblichen Mittagessen! Die Folgen sind Gurgelgeräusche in Magen und Darm, Blähungen, durchfälliger Stuhl, Bauchkrämpfe. Oder auch, weniger unmittelbar zu

spüren, geistige Benommenheit, Schwächezustände oder psychische Überreiztheit.

Hinzu kommt, dass zur Herstellung eines Cappuccino in der Regel homogenisierte H-Milch verwendet wird (potenziell stoffwechselbelastend) und der Kaffee die Darm-Peristaltik (Darmmotorik) erhöht, sodass die Milch im Kaffee, noch bevor sie richtig vorverdaut ist, in untere Darmabschnitte gelangt und dort zu Verdauungsstörungen führen kann. Fälschlicherweise wird diese

Unverträglichkeit oft mit einer Laktose-Intoleranz verwechselt.

### Nicht jede Milch ist unverträglich

Ich höre von Patienten immer wieder, dass sie die Milch vom Supermarkt (H-Milch oder sogenannte Frischmilch) nicht vertragen, sehr wohl aber die einmal kurz aufgegekochte frische Rohmilch vom Bauern, die es jetzt immer häufiger an einer der sogenannten Milchtankstellen direkt vom Hof zu kaufen gibt.

nährt alle Körpergewebe und verbindet das Bewusstsein mit dem Körper, hält sozusagen „Leib und Seele“ zusammen. Es bildet die subtilste Grundlage für Gesundheit, Immunität, Ausgeglichenheit, geistige Klarheit, spirituelles Wachstum und Glück.

Milch und das daraus gewonnene Ghee (Butterschmalz) gelten als Rasayanas (Verjüngungs- und Stärkungsmittel), Wirkungsverstärker von Medikamenten (Yoga Vahi) und als Trägersubstanzen (Anupana) von Arzneimitteln.

„Ghee“ nennt man im Ayurveda das reine Butterschmalz, wie es früher auch in Deutschland und anderen europäischen Ländern traditionell hergestellt und zum Kochen, Backen und Braten verwendet wurde. Durch vorsichtiges Erhitzen der Butter verdampft das in ihr enthaltene Wasser. Die Eiweißbestandteile entfernt man durch Abschöpfen und Filtern. Anders als Butter oder Pflanzenöle wird dieses Reinfett nicht mehr ranzig. Es kann erhitzt werden, ohne dass schädliche freie Radikale entstehen. Die deutsche Bezeichnung „jemand hat Schmalz“ (also Kraft), stammt übrigens aus der Erfahrung, dass Butterschmalz Kraft verleiht.

Im Ayurveda ist Ghee ein großes Heilmittel für vielerlei Gesundheitsstörungen (siehe Kasten unten). Es unterstützt die Zellregeneration, vor allem im Nervensystem. Seine Fettmoleküle sollen die gleiche Struktur besitzen wie die der Myelinscheiden der Nervenzellen des Gehirns. Übrigens: Das Ghee aus der Milch von mit Gras gefütterten Kühen ist reicher an Vitamin K<sub>2</sub>, dem neben Vitamin D zweiten wichtigen Schutzvitamin vor Osteoporose.

Ghee wirkt kühlend und entzündungshemmend. Das wussten schon unsere Großmütter, die bei Sonnenbrand oder einer leichten Verbrühung oder Verbrennung Butterschmalz einrieben und damit die Beschwerden sofort linderten. Innerlich genommen fördert es

das Wachstum der Dickdarm-Schleimhaut, hemmt die Bildung von Tumoren und fördert gesunde Dickdarmepithelien, wie moderne wissenschaftliche Untersuchungen belegen. Es soll auch die Insulinsensitivität beim Typ-2-Diabetes wieder verbessern.

Wer regelmäßig Ghee verwendet, erkrankt statistisch seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es erhöht wider Erwarten nicht das ungünstige LDL-Cholesterin. Industriell hergestelltes Butterschmalz unterscheidet sich dabei in Geschmack und Wirkung von traditionell gewonnenem. Auch Heilkräuter werden zum Teil in aufwändigen Verfahren in Ghee eingekocht. Solche, dann als Ghritas bezeichnete Butterschmalz-Zubereitungen werden zur Behandlung von

Entzündungen, Erkrankungen des Knochenmarks oder des Gehirns eingesetzt. Ghee gilt in diesem Zusammenhang auch als großes Heilmittel bei schweren psychischen Krankheiten.

### Kühlendes Lassi unterstützt eine gesunde Darmflora

Lassi ist ein ayurvedisches Getränk, das durch Mixen bzw. Verquirlen von Joghurt mit Wasser (z. B. im Verhältnis von 1:4) hergestellt wird. Wie die Milch enthält Lassi Laktobazillen, Kalzium und Vitamin B<sub>12</sub>. Traditionell wird Lassi wegen seiner kühlenden und erfrischenden Wirkung in heißen Ländern getrunken (in der Türkei wird es Ayran genannt, im Iran Dugh). Lassi ist leicht verdaulich, beugt Verstopfung

## Ayurvedische Verwendung von Ghee

### Innerliche Anwendung

- ▶ Förderung von Gedächtnis und Intelligenz
- ▶ Stärkung der Abwehrkräfte
- ▶ Stärkung der Verdauung
- ▶ Ausleitung fettlöslicher Toxine, z. B. Schwermetalle
- ▶ „Ölung“ der Gelenke bei Steifigkeit
- ▶ Unterstützende Behandlung bei Magengeschwüren und

### Darmentzündungen

- ▶ Blutreinigung
- ▶ Verbesserung der Sehkraft
- ▶ Allgemeine Verbesserung der Gesundheit und Langlebigkeit

### Äußerliche Anwendung

- ▶ Kühlung und Hautpflege bei leichten Verbrennungen und Sonnenbrand

- ▶ Förderung der Wundheilung nach Verletzungen
- ▶ Entzündungshemmende Einreibung bei geröteter Haut (z. B. Ekzeme bei Neurodermitis)
- ▶ als Augentropfen oder -bad bei trockenem oder entzündetem Auge
- ▶ abendliche Einreibung an den Fußsohlen für besseren Schlaf

## Milch im Handel

**Rohmilch:** ist nicht pasteurisiert und nicht homogenisiert. Sie muss zertifiziert sein, gefiltert, verpackt und mit dem Hinweis „Vor dem Verzehr abkochen“ versehen sein.

**Frischmilch:** ist für 10 – 15 Sekunden pasteurisiert bei 65 – 75 Grad.

**H-Milch:** für 10 Sekunden auf 125 Grad erhitzt, homogenisiert.

**ESL-Milch:** Nach mechanischer Abtrennung der Mikroorganismen wird sie stärker erhitzt als pasteurisierte Milch, aber weniger stark als H-Milch. Sie ist für den aufgeklärten Verbraucher und auch nach Ansicht der Verbraucherzentrale keine wirklich frische Milch!

vor und fördert eine gesunde Darmflora.

Im Ayurveda gilt die rohe Milch als die gesündeste. Wegen der Gefahr der Übertragung von Krankheiten soll die Milch vor dem Verzehr aber kurz erhitzt werden. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Kinder, die auf dem Land aufwachsen und vornehmlich Rohmilch trinken, ein bis zu 30 Prozent niedrigeres Risiko haben, an Atemwegsinfektionen zu erkranken, als Kinder, die behandelte Milch bekommen. Wurde die Milch dabei nur pasteurisiert, also kurz ultrahoch erhitzt, aber nicht homogenisiert, dann wurden die Kinder zwar krankheitsanfälliger, aber noch

nicht so, wie jene Kinder, die H-Milch zu sich nahmen, also ultrahoch erhitzte und homogenisierte Milch. Diese litten deutlich häufiger an fieberhaften Infekten, Mittelohrentzündungen und Atemwegsinfekten wie Schnupfen und Husten.

Milch und Milchprodukte werden heute leider in einer verschwenderischen Weise industriell verarbeitet: In Pudding, Eis und Schokolade, Joghurtzubereitungen, Süßigkeiten oder in diversen Fertignahrungsmitteln. Und davon landen außerdem noch Millionen Tonnen im Müll. Im Ayurveda dagegen werden Milch und ihre daraus gewonnenen Produkte nur sparsam und verantwortungsvoll verwendet. Die „vegane Revolution“, die derzeit in vielen Ländern stattfindet, ist auch Ausdruck eines neuen ethischen Bewusstseins, das hoffentlich zu einem gesellschaftlichen Umdenken führt und den Tieren, die uns ihre Nährstoffe schenken, ihr Recht auf ein natürliches, gesundes und glückliches Leben zurück gibt. ■

### Weiterführende Literatur

- ▷ E. Schrott: *Ayurveda für jeden Tag*, Goldmann, München 1998
- ▷ E. Schrott, C. Bolen: *Die köstliche Küche des Ayurveda*, Heyne, München 1997 (antiquarisch)

### Autor

**Dr. med. Ernst Schrott**, Jahrgang 1951, Arzt für Naturheilverfahren und Homöopathie, ist in eigener Praxis mit Schwerpunkt ayurvedische Medizin in Regensburg tätig. Mitbegründer und seit 2005 Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda.



## Rechtlicher Hinweis

### Bitte beachten Sie:

Naturarzt-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar.

Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigung, Verwendung im Internet usw.

Wir danken für Ihr Verständnis.