

Abbau des Butterberges – ein kostspieliger Irrweg.

von em. Altnationalrat Valentin J. Oehen, dipl. ing. agr.

Die BO Milch und der Bundesrat befinden sich auf dem Holzweg, wenn vom Mai bis August 2010 die Milchproduzenten Beiträge zahlen sollen, um einen nicht vorhandenen Butterberg abzubauen. Tatsachen sind, dass in den vergangenen Jahren in unverantwortlicher Weise die Lagerkapazitäten reduziert wurden und vor allem, dass – sehr zum Schaden der Volksgesundheit – eindeutig zu wenig Butter konsumiert wird.

Ein –Schlüssel-Erlebnis

Anfang Dezember 2009 machte der Verfasser dieses Aufsatzes eine Heilfasten-Kur im Schaub-Institut in Bad Ragaz. Verschiedene gesundheitliche Störungen bildeten den Anlass zu dieser Kur. Bei dieser Gelegenheit lernte ich die kohlenhydratarme Diät kennen. Seit mehr als 3 Monaten halte ich mich nun ziemlich konsequent an die Diättempfehlungen von St. Schaub, resp. Dr. W. Lutz. Trotzdem grundsätzlich und vor allem bei einem älteren Semester eine längere Anpassungsphase an die kohlenhydratarme Ernährung notwendig ist, kann ich heute schon mehrere eindeutig positive Effekte feststellen.

- Das nächtliche, saure Aufstossen (Sodbrennen) ist zu 95% verschwunden.

- Die Unterzuckerungsanfälle, die ich in der Regel in der zweiten Hälfte des Vormittags erlitt, sind völlig ausgeblieben.

- Trotz reichlicher Ernährung – mit mehr Butterfett und tierischem Eiweiss nehme ich pro Monat ca. 1 kg ab. Mein Erscheinungsbild (Übergewicht!) normalisiert sich.

Zur Einpendlung des Blutdrucks im Normalbereich (145/85) konnte ich die Medi's auf weniger als einen Viertel reduzieren und voraussichtlich demnächst völlig weglassen.

Von den angeblichen Gefahren von reichlichem Genuss an Eiern, Butter, Käse, Fleisch und Fisch ist bis heute nichts festzustellen. Vielmehr habe ich mit dieser Ernährung eine „Bilderbuch-Verdauung“ ohne Blähungen oder sonstigen Unannehmlichkeiten.

Die Erklärungen, die Dr. Lutz in seinem Buch „Leben ohne Brot“ darlegt, sind auf Grund meiner Erfahrungen plausibel und nachvollziehbar.

Ein Rückblick:

Ende der fünfziger Jahre des letzten Jahrhunderts ärgerte sich der damalige Leiter der Eidgenössischen Versuchsanstalt für Milchwirtschaft, Liebefeld - da Verbände und deren Führungsleute angesichts der massiven Propaganda der „Pflanzenfettkonzerne“ (Unilever, Nestlé und Konsorten) zum „Schlechtmachen“ des Butterfettes kaum reagierten. Dieses sollte angeblich gefährlich sein, wegen Erhöhung des Cholesterin-Spiegels, der zu Hirnschlägen, Herzinfarkten, etc. führen sollte. - Leichtfertig wurde die Wirkung der verlogenen Dauerpropaganda unterschätzt, gehörten doch frische Butter und Milch zu den geschätztesten Grundnahrungsmitteln jener Zeit. - Da in den folgenden Jahrzehnten nicht nur die interessierten Konzerne, sondern auch die (gekauften?) Ernährungswissenschaftler und unbedarfte Mediziner in das Loblied für Pflanzenfette (Margarine) und in die Warnungen gegen den Verzehr von Butter einstimmten – ging der Butter und Frischmilchkonsum stetig zurück. Und dies, obwohl in all den Jahrzehnten immer wieder fundierte Publikationen in

medizin-wissenschaftlichen Zeitschriften erschienen, welche die offizielle gewordene Wertung in Frage stellten, nahmen die Verantwortlichen der Milchwirtschaft den Ball nicht auf und verharrten in einer Art „schuldbewussten“ Schweigens was die Qualität und den gesundheitlichen Nutzen des Milchfettes und übrigens auch des Milcheiweisses anbetrifft.

Die immer weiter gehende Unterbewertung der Milch und ihrer wichtigsten Bestandteile des Fettes und des Eiweisses hat zur heutigen katastrophalen Situation der Milchbauern im In- und Ausland geführt. Mit dem weiteren Absenken des Milchpreises, der forcierten Zucht von „Höchstleistungs-tieren“, der Kostenoptimierung der Milchproduktion“ ist dem Problem nicht beizukommen. Zuviel Geld geht unter diesen Voraussetzungen an die Veterinär- und Humanmedizin, die pharma-zeitische und Futtermittel-Industrie und an den Grosshandel.

Da der bescheidene Konsum von gerademal 2 dl Milch , der Genuss von 2,5 gr. Butter und der Verzehr von 58 gr. Käse (wovon immer mehr industriell hergestellt und aus dem Ausland importiert!)–alles pro Person und Tag - volksgesundheitlich höchst bedenklich ist, plädiere ich für eine

Vervielfachung der Anstrengungen zur Bewusstmachung des Nutzens des Milch und Milchprodukte für die Gesundheit, und die juristische Aufarbeitung der Irreführung der Öffentlichkeit durch die Pflanzenfett und Kohlenhydrat-Lobby.

Wo wir stehen!

Wie bereits erwähnt, ist der Verbrauch an Frischmilch und Butter auf ein Minimum abgesunken.

- 1 dl mehr Milchkonsum pro Person und Tag würde eine Erhöhung der Konsummenge in unserem Lande (mit 8 Mio Einwohnern gerechnet) um 292 000t/Jahr bedeuten.
- Der heutige Butterverbrauch (2008) von 5,75 kg pro Person und Jahr sollte aus gesundheitlichen Gründen mindestens verdreifacht werden. Bei 15 kg Butter pro Person und Jahr würde die Schweiz 120 Mio kg Butter benötigen, die bei weitem nicht aus dem eigenen Boden produziert werden könnte.
- Ähnliches ist vom Käse zu sagen – wobei ich vor allem die Hartkäsesorten Emmentaler, Greyerzer und Sbrinz anspreche. Der erwünschte Verzehr von 100 gr. Käse pro Tag und Person entspricht einer Jahresmenge von 292 000 Tonnen, also rund dem 4fachen der gesamten heutigen Hartkäseproduktion in der Schweiz.

Freilich müssten aus diätetischen Gründen gleichzeitig der Verzehr an Kohlehydraten (vor allem Zucker, aber auch Getreide) wesentlich abgesenkt werden. Eine Forderung, die aus volksgesundheitlichen Gründen ohnehin formuliert werden muss.

Es ist zu beachten, dass der Verbrauch an Konsummilch pro Kopf der Bevölkerung während der Kriegsjahre 1939 – 1945 nahezu 4mal höher war als heute, der Käsekonsum pro Person und Tag rund 50% des heutigen Verzehrs ausmachte und gleichzeitig deutlich mehr Butter konsumiert wurde als gegenwärtig. Gleichzeitig waren Zucker, Brot und Teigwaren aller Art in deutlich geringerer Menge verfügbar. Zugleich war es die hohe Zeit der Kartoffeln, die sogar teilweise als Mehlersatz ins Brot verarbeitet wurden.

Damit befand sich die Bevölkerung deutlich näher beim Ideal einer kohlenhydratarmen Ernährung nach neueren Forschungsergebnissen als heute.

Ob hier nicht der Schlüssel für die Feststellung zu finden ist, dass der Gesundheitszustand der Schweizer Bevölkerung während der Kriegsjahre erstaunlich gut war. Es öffnet sich bei dieser Sichtweise ein gewaltiges Potential für das Milchland Schweiz, das zwingend propagandistisch genutzt werden sollte.

Die wissenschaftliche Grundlage der Forderung.

Schon im Altertum – vor allem aber seit der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts, gab es Wissenschaftler, die auf die Bedeutung einer naturnahen Ernährung mit vor allem tierischen Eiweiss und Fett und wenig Kohlenhydraten aufmerksam machten. Sie wurden allesamt nicht ernst genommen, da sie die Interessen der aufkommenden Lebensmittel – besser Genussmittel-Industrie tangierten, resp. vom Medizin – Establishment verspottet wurden. Die bittere Rechnung bezahlen wir heute mit den Gesundheitskosten, die als Folge der grassierenden Zivilisationskrankheiten immer neue Rekorde erreichen.

Als Beispiel diene hier der Bericht über den isländischen Mediziner und Anthropologen V. Stefanson, der in den USA lebte. Stefanson verbrachte zwischen 1904 und 1918 zehn Winter und 7 Sommer bei den kanadischen Eskimo. Er schlief, lebte, kleidete sich und ass wie sie. Als Arzt konnte ihm daher nicht entgehen, dass sie – abgesehen von einigen wenigen Beeren, die sie im Tran konser-vierten, und etwas Moos aus den Mägen ihrer Jagdbeute nur tierische Nahrung zu sich nahmen, keine der gefürchteten Krankheiten der zivilisierten Menschheit hatten. - Es gab bei ihnen keinen hohen Blutdruck, keine Herzinfarkte und Schlaganfälle, keinen Krebs und auch keine Fett-leibigkeit. Dies obwohl sich die Eskimo beim Essen keinerlei Beschränkungen auferlegten.

Die Eskimos kannten keine Frauenleiden, es gab keine Schwierigkeiten bei den Geburten, in der Schwangerschaft oder beim Stillen der Säuglinge und vor allem, sie befanden sich in einem auffallenden seelischen Gleichgewicht.

Als sich die Zivilisation nach der Jahrhundertwende – so ergaben seine Studien – auch auf die Eingeborenen ausdehnte und sie zunehmend Kohlenhydrate zu essen begannen, hielten in diesem Volk auch die Zivilisationskrankheiten Einzug.

In den Jahrzehnten nach dem ersten Kontakt mit Europäern bzw. Nordamerikanern wurden einzelne Eskimo-Populationen durch die Zivilisationskrankheiten buchstäblich ausgerottet.

Er, Stefanson erkannte als erster, dass es nicht die rassische Herkunft des Eskimos ist, die ihn vor unseren Zivilisationskrankheiten bewahrt, sondern seine urtümliche Ernährung. – Er wusste, dass der Mensch in seinen Entwicklungsstufen bis zum Ende der Eiszeit wie der Eskimo nur von ani-malischer Nahrung gelebt hatte.

In den folgenden Jahrzehnten kamen immer wieder aufmerksame Mediziner zu gleichen Ergebnissen. Dr. med. Wolfgang Lutz schreibt in seinem Buch „Die wissenschaftlichen Grundlagen der kohlenhydratarmen Diät“ (- das Buch ist inzwischen in 16 Auflagen erschienen -) Zitat:

„Die Eiszeiten dauerten jeweils 50 000 bis 100 000 Jahre, und in dieser Zeit musste sich ein Menschentyp herauskristallisiert haben, der an Umwelt und Nahrung extrem angepasst war. Als dieser Jäger dann ins Neolithikum schritt und ziemlich rasch Ackerbauer, Dorf- und Städte-bewohner wurde, mit einer Veranlagung, die auf den Genuss von Eiweiss und Fett und nicht von Kohlenhydraten ausgerichtet war, kamen Zivilisationsschäden und

Zivilisations-krankheiten unvermeidbar wie Störungen in einem Dieselmotor, den man mit Benzin betreiben wollte.“

Und

„Eine Ernährung entspricht entweder den Voraussetzungen, unter denen sich der Mensch entwickelt hat, für die also sein Stoffwechsel eingerichtet ist, dann muss sie gegen alle ernährungsbedingten Krankheiten wirksam sein, oder sie ist falsch. Seither suchte und fand ich Beweise dafür, dass wir ohne Kohlenhydrate gesünder wären.“

Schlussbemerkung:

Mit meinen Ausführungen hoffe ich einen Anstoss zu geben, um den falschen Weg der Produktionsbeschränkungen der Milch durch Abbau des Preises aufzugeben und durch gezielte Werbung den Konsum von Milch, Butter und Käse zu fördern.

Aus Gründen der Moral – lies Verantwortung für das Schicksal der ganzen Menschheit – dürfen wir nicht auf den Ausweg des unbegrenzten Importes gesunder Nahrung aus aller Herren Länder setzen.

Zuerst und vor allem haben wir die eigenen Kapazitäten zu entwickeln und auszuschöpfen. Dabei müssen wir feststellen, dass wir in unserem übervölkerten Lande gar nicht genügend tierisches Eiweiss und Fett produzieren können, um unser Volk gesund zu ernähren.

Dringend nötig ist der entschlossene Kampf gegen die unsinnige Kohlenhydratüberfütterung der Menschen mit den verheerenden Folgen für ihren Gesundheitszustand und entsprechend die erdrückenden Lasten für das Gesundheitswesen.

Valentin J.Oehen, dipl. ing. ETHZ