

## 24. Milchprodukte

An dieser Stelle möchte ich aufgrund der neuen Erkenntnisse und der Relevanz nochmals gesondert kurz auf Milchprodukte eingehen.

Vollmilch hat 120g Calcium pro 100ml sowie 45mg Natrium und 102mg Chlorid und 12mg Magnesium. Fettarme Milch unterscheidet sich kaum. Da Kühe sehr viel Gras bzw. Heu fressen, ist das enthaltene Calcium dementsprechend bereits organisch. Dies trifft aber nur auf den geringsten Teil des Natriums & Chlorids zu, wenn überhaupt. Das ist überwiegend anorganisch, weil im Nachhinein zugesetzt, und teilweise sicher auch durch fehlendes natürliches Vitamin D nicht umgewandeltes von der Kuh. Das bedeutet, dass wir mit Milchprodukten sehr viel Calcium, aber auch anorganisches Natriumchlorid zu uns nehmen. Dies wirkt dementsprechend entwässernd. Da nutzt auch kein gesunder Fluoridhaushalt etwas. Wenn wir es zu uns nehmen, wirkt es erst einmal, auch wenn der gesunde Fluoridhaushalt es dann hinauswirft, aber Salz nur im Falle vorhandenen Vitamin D's zur Umwandlung weiterleitet. Fehlt dieses jedoch, wirken solche Milchprodukte auf der ganzen Linie entwässernd, auf Dauer keine gute Idee, zumal die Milch mit nur 12mg Magnesium nicht gerade viel als Gegenspieler zum Calcium hat.

**So möchte ich Ihnen raten, zwar im Interesse eines gesunden organischen Fluoridhaushaltes regelmäßig gereifte Käsesorten (Bergkäse, Emmentaler, Greyerzer und Hartkäse jedoch eher weniger, da diese noch mehr Calcium und weniger Natrium & Chlorid enthalten, siehe gegebenenfalls Tabelle II) zu essen, aber sonstige Molkereiprodukte nur in begrenztem Maße zu verzehren, vor allem im Winter, wenn der Organismus zumindest in unseren Breitengraden darauf ausgelegt ist, nur wenig Vitamin D zu verarbeiten.** Ich selbst, wie auch an anderer Stelle erwähnt, habe so gut wie nie Milch getrunken und Joghurt gegessen. Das einzige Molkereiprodukt, das ich neben gereiftem Käse des Öfteren mal beim Kochen verwende, ist Sahne, und im Sommer dann und wann Eis. Hilfreich können ansonsten höher magnesiumhaltige Lebensmittel wie z.B. Cashewkerne, Schokolade o.ä. sein.