

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	10
1. Milchnation Deutschland	16
Milch in aller Munde	16
Trinkmilch wird unters Volk gebracht	23
Von Milchbären und glücklichen Kühen	31
Früh übt sich	42
2. Das Märchen von der gesunden Milch	46
Was Sie lieber nicht über Milch wissen wollten	46
Mythos vs. Wissenschaft	60
Wachstumshormon, Toxine, Pestizide & Co.	73
3. Die Milch macht's –	
Milch als Ursache von Krankheiten	107
Akne vulgaris	112
Allergien und Unverträglichkeiten	115
Neurodermitis (Atopisches Ekzem)	124
Arthrose	126
Multiple Sklerose	128
Übergewicht und Adipositas	130
Diabetes mellitus	135

Kardiovaskuläre Erkrankungen	139
Osteoporose und erhöhtes Risiko von Knochenfrakturen	143
Autismus	148
Neurodegenerative und neuronale Erkrankungen	151
Krebs (bösartige Tumorerkrankungen)	154
Beschleunigung der Zellalterung und frühzeitiger Tod	171
Wie gefährlich ist Milch speziell für Kinder und Heranwachsende?	173
Zusammenfassung	177
4. Interessenskonflikte zwischen Wirtschaft und Konsument	178
Das dicke Geschäft mit der Laktoseintoleranz	178
Das Milchmonopol	200
5. Auswirkungen der Milchproduktion auf Tier und Natur	206
Das traurige Leben einer Hochleistungskuh	206
Globale und lokale Auswirkungen auf die Umwelt	224
6. Weißes Gold – oder Gift?	231
Glossar	238
Literaturverzeichnis und Links	250