



## Schutz vor Allergien

# Die Rohmilch macht's

**Ton Baars** arbeitete am Forschungsinstitut für biologischen Landbau Schweiz zum Thema Milchqualität. In einem Versuch hat er nachgewiesen, dass multiallergische Kinder keine handelsübliche, wohl aber rohe Milch problemlos trinken können. Er ist überzeugt davon, dass Rohmilch sogar vorbeugend gegen viele Krankheiten wirkt. Mit ihm gesprochen hat **Heidi Tiefenthaler**.



Foto © privat

**Dr. Antonie (Ton) Baars** ist freier Mitarbeiter des Forschungsinstituts für biologischen Landbau (FiBL) Schweiz und wissenschaftlicher Leiter einer Versuchsfarm in Polen.

Der Niederländer hat an der Universität Utrecht im Fach Biologie mit Spezialisierung auf Ökologie seinen Master erworben. Anschließend promovierte er an der Universität Wageningen. Von 1986 bis 2005 war er als Wissenschaftler am Louis Bolk Institut Driebergen tätig, einem Forschungsinstitut für biologische Landwirtschaft, Ernährung und Humanmedizin. 2005 bis 2011 hatte er die europaweit erste Professur für biologisch-dynamische Landwirtschaft an der Universität Kassel/Witzenhausen inne.

## Slow Food Magazin: Herr Baars, trinken Sie jeden Tag Rohmilch?

Ton Baars: Im Moment schon, ja. Ich lebe gerade auf einem Hof in Polen und wir verzehren sehr viel Rohmilch und auch Rohmilchkefir.

## Stelle ich mir das richtig vor: Rohmilch wird einfach so getrunken, wie sie aus dem Euter kommt?

Ja, das ist die Definition von Rohmilch. Sie wird gemolken, gekühlt und dann in Flaschen oder Packungen abgefüllt. In den 1930er- und 1940er-Jahren wurde die Milch, vor allem wegen der Tuberkulose- und Brucellose-Gefahr, vor dem Verzehr aber mehr und mehr erhitzt.

## Ist das der Grund, warum nur noch sehr wenig Rohmilch getrunken wird?

Ja, und dann kam noch die EHEC-Krise Ende der 1980er-Jahre. Diese EHEC-Keime sind gefährliche Varianten des E.coli-Keims, den es überall gibt. Und von da an hat man Rohmilch generell verteuert und die Gesetze entsprechend verschärft. Ich denke, das war ein großer Fehler.

## Und wodurch unterscheidet sich die sogenannte Vorzugsmilch von Rohmilch?

Einfach durch bessere Hygieneverfahren. Es gibt seit Anfang der 1930er-Jahre ein Vorzugsmilchgesetz. Man wollte Kinder- oder Heilmilch haben – so hat man das damals genannt. Sie sollte die Vorteile von Rohmilch und gleichzeitig eine gute hygienische Qualität bieten. Daraufhin haben sich Betriebe spezialisiert und sich einen besseren hygienischen Standard beim Melken, Füttern und so weiter angeeignet. Sie schneiden, was Keimzahlen

oder Zellzahlen in der Rohmilch angeht, deutlich besser als andere Höfe ab. Vorzugsmilch wird auf eine Reihe krankmachender Keime kontrolliert. Diese Landwirte haben ein starkes Bewusstsein dafür, dass sie täglich sichere Rohmilch liefern müssen.

## In Ihrem Versuch haben multiallergische Kinder Rohmilch sehr gut vertragen. Wissen Sie warum?

Nein, das wissen wir noch nicht. Von den Fachleuten wird das heftig diskutiert. Am wahrscheinlichsten ist, dass die fehlende Erhitzung eine große Rolle spielt. Georg Loss von der Universität Basel hat 2011 in einer Studie festgestellt, dass erhitzte Milch allergen wirkt. Man weiß aber nicht genau, woran das liegt, denn bei der Erhitzung passiert vieles. Erst einmal werden Keime getötet, das will man ja damit erreichen. Aber auch Eiweiße, vor allem die hitzeempfindlichen, reagieren. Sie verändern sich und dadurch entstehen sogenannte Epitope, die möglicherweise Allergien auslösen. Das müsste aber noch weiter untersucht werden.

## Ist die Untersuchung nach wissenschaftlich anerkannten Standards durchgeführt worden?

Wir haben nur wenige Kinder untersucht, die Grundgesamtheit ist relativ klein. Aber es handelte sich um Blindtests, der wissenschaftliche Standard ist also hoch. Ich würde sagen, die Ergebnisse sind ziemlich gut. Allerdings ist die Studie noch nicht publiziert.

## Sind die Ergebnisse auch auf Erwachsene übertragbar?

Allergien und Asthma werden schon im jungen Alter ausgelöst. Deswegen sind diese Ergebnisse

Via del Sale  
Via del Mare  
Via del Vino

Wilde Orte und Antipasti  
Mittelalter und Renaissance  
Begegnungen mit Herzlichkeit



generell interessant für allerhand Immunkrankheiten. Ich denke, dass man in dem ganzen Bereich von Autoimmunerkrankungen mit roh fermentierten Milchprodukten noch einiges erreichen kann.

### Wenn Rohmilch so gesund ist, warum wird sie dann so wenig getrunken?

Die meisten Menschen trauen sich einfach nicht. Sie haben Angst vor zoonotischen, also krankmachenden Bakterien wie EHEC oder dem Campylobacter, die beide schwere Darminfektionen auslösen können. Man hört immer wieder: Wir können keiner Rohmilch vertrauen! Ich finde das ein bisschen übertrieben. Wir haben in Deutschland die Vorzugsmilch und Bauernhöfe, auf denen seit Jahrzehnten Rohmilch getrunken wird – auch von kleinen Kindern. Und insgesamt hat es nur sehr selten Krankheitsausbrüche gegeben.

### Woher kommt diese Angst?

Es sind vor allem Ärzte, die da Bedenken haben. Das verstehe ich einerseits auch. Aber andererseits gibt es eben auch eine sehr positive Erfahrungspraxis und immer mehr Menschen, die weg wollen von konventionellen, schulmedizinischen Behandlungen. Wenn diese erst einmal verstanden haben, dass Kindern mit Allergien oder ähnlichem präventiv geholfen werden kann –

sozusagen von innen nach außen – wollen sie auch Rohmilchprodukte konsumieren.

### Also gehen Sie davon aus, dass Rohmilch nicht nur besser verträglich ist, sondern auch präventiv gegen Krankheiten wirkt?

Ich denke schon. Ein Freund von mir in den Niederlanden stellt auf seinem Bio-betrieb jede Woche 1 500 bis 1 600 Liter Rohmilchkefir pro Woche her. Die Leute fahren zum Teil 50 bis 60 Kilometer um ihn abzuholen. Und das nicht umsonst: Er hilft bei Problemen mit der Haut oder mit dem Darm. So gesehen ist Rohmilchkefir wirklich eine Art Heilmittel, es ist ein Probiotikum, eine lebendige Kultur von Mikroorganismen. Interessanterweise ist er gerade für ältere Menschen sehr verträglich. Das zeigt, dass stärker fermentierte Produkte, wie Käse oder Kefir, für Erwachsene offenbar besser geeignet sind. In diesen Produkten geht durch den Reifungsprozess Milchsäure in Lactat und Milchsäure über, dadurch sind sie besser verdaulich.

### Man hört ja oft, dass die Fähigkeit Laktose zu verdauen beim älteren Menschen abnimmt. Spricht das nicht gegen Rohmilch?

Die Asiaten beispielsweise haben Probleme mit der Laktoseverdauung. Sie haben aber nicht über 8 000 Jahre mit Kühen und Ziegen zusammengelebt wie

## Busreisen, klimafreundlichste Art zu reisen...

**GTA Piemont,**   
14 Tage, 19.7.–1.8.2014  
Große Alpenüberschreitung –  
Von den italienischen Seealpen zum  
Nationalpark Granparadiso

**Aosta, 8 Tage, 2.8.–9.8.2014**   
Genuss-Touren – Weinfassliches –  
Käseköstliches und die Kelten

**Rund um Grand Combin,**   
8 Tage, 7.8.–24.8.2014 · Zwischen  
Weinhügeln und Gletscherriesen –  
Zwischen Aosta und Wallis

**Piemont Naturpark,**   
12 Tage, 8.9.–19.9.2014  
Pilgern auf dem Frankenweg –  
Hannibal und die Römer

### Wir bewegen Sie gerne

Mehr Informationen erhalten Sie bei:

Mithra Omidvar · Schrottstr. 2 · 80686 München  
Tel +49-89-584101



Foto © Stefan Abtmeyer, www.fishinheaven.de

Der Verzehr von Rohmilch soll gegen Asthma schützen.

bringen und es gibt auch keine Vorzugsmilch. In allen europäischen Ländern darf man zwar Rohmilch direkt beim Bauern kaufen. Aber auf jedem Tank muss eben die Warnung stehen, dass die Milch vor dem Verzehr abgekocht werden soll.

### **Gibt es auch Personengruppen, denen Sie von Rohmilch abraten würden?**

Das ist eine ständige Diskussion, die ich auch mit Ärzten führe. Viele sagen, Menschen mit einem schlechten Immunsystem sollte man keine Rohmilch anbieten. Wir sagen aber genau das Umgekehrte: Menschen mit einem schlechten Immunsystem sollte man vor allem Rohmilch oder Rohmilchprodukte anbieten.

### **Spielt es eine Rolle, von welchem Hof Rohmilch kommt, Stichwort Haltung und Fütterung der Tiere?**

Ja, ich glaube schon. Die Zusammensetzung der Fettsäuren hat sehr viel mit der Art und Weise zu tun, wie die Tiere gefüttert werden. Und deswegen bevorzuge ich die extensive Weidehaltung, da erhält man eine sehr gute Kombination von Fettsäuren. Diese wirkt gesundheitsfördernd auf den Menschen. Man hat herausgefunden, dass Asthmatiker sehr positiv darauf reagieren.

### **Und der hohe Fettgehalt von Rohmilch?**

Man ist ja ein bisschen von fetter Nahrung abgekommen, wegen Übergewicht und so weiter. Das halte ich aber für eine Dummheit. Man sieht, dass es bei Menschen, die Probleme mit Übergewicht haben, viel mehr mit Zuckerkonsum und schlechten Ernährungsgewohnheiten zu tun hat als mit dem Fettkonsum. Wenn Kinder mehr

wir in Europa. Es ist genetisch nachgewiesen, dass es bei uns – der sogenannten kaukasischen Rasse – mehrere Mutationen gegeben hat, sodass Erwachsene auch im hohen Alter noch Laktose verdauen können.

### **Und was würden Sie den Verbrauchern raten? Vorzugsmilch kaufen oder einfach Rohmilch vom benachbarten Bauernhof holen?**

Ich würde nicht jede Rohmilch trinken. Am besten sollte man sie von einem Vorzugsmilchbetrieb beziehen. Aber ich

sage auch immer, das Leben ist nicht ohne Risiko. Das ist einfach eine Frage der Bilanz: Was sind die Vorteile und was sind die Nachteile der Rohmilch? Ich versuche, die Nachteile durch sehr gut überprüfte Qualität so klein wie möglich zu halten. Eine gute Kühlung ist dabei auch sehr wichtig.

### **Wie gehen andere europäische Länder mit Rohmilch um?**

In vielen Ländern ist es noch schlimmer als in Deutschland, denn man darf dort offiziell keine Rohmilch in den Handel



Vollmilch statt Magermilch und mehr Butter statt Margarine essen, sind sie außerdem besser gegen Asthma geschützt.

**Ist es im Prinzip egal, ob Rohmilch von Kühen, Ziegen oder Schafen stammt?**

Nein, Ziegenmilch ist generell für Menschen und auch kleine Kinder viel besser verdaulich als Kuhmilch.

**Das heißt, ich hätte bei Ziegenroh-milch die gleichen positiven Aspekte wie bei Kuhroh-milch und zusätzlich ist sie noch besser verdaulich?**

Ja, genau.

**Und gilt bei Rohmilch: Viel hilft viel?**

Es gibt eine Studie aus England, die spricht von einem Dosis-Wirkungs-Verhältnis: Je mehr Milch kleine Kinder zu sich genommen haben, desto besser waren sie auch geschützt. Dabei geht es aber nicht um Riesenmengen, sondern darum, dass die Kinder regelmäßig Milch trinken und nicht nur einmal in der Woche.

**Hätte es auch Auswirkungen auf die Landwirtschaft, wenn wir wieder mehr Rohmilch trinken würden?**

Ja, mit Sicherheit. Ich glaube, da entstünden wieder neue Möglichkeiten für kleinstrukturierte Betriebe. Ich kenne ein paar Betriebe, die Biovorzugsmilch anbieten und einen guten Preis dafür bekommen. Diese Bauern müssen nicht mit hundert Kühen arbeiten, um zu überleben. Außerdem bieten sich neue Möglichkeiten für Regionalität. Rohmilch ist ein Produkt, das nicht weit transportiert und rasch verzehrt werden sollte. Damit ist sie ein typisches regionales Produkt. ●



In anderen europäischen Ländern wie in Slowenien gibt es Rohmilch am Automaten.

## Wo gibt es noch Rohmilch?

Laut Gesetz ist es in Deutschland verboten, Rohmilch oder Rohrahm an Verbraucher abzugeben. Allerdings darf im Prinzip jeder Landwirt unbehandelte Milch direkt aus seinem Tank verkaufen. Er muss die Kunden allerdings darauf hinweisen, dass sie die Milch vor dem Trinken abkochen sollen, um krankheitserregende Keime abzutöten. Diese Milch ist also eigentlich nicht zum rohen Verzehr gedacht.

Anders ist es mit der sogenannten Vorzugsmilch. Sie wird in staatlich zugelassenen und kontrollierten Vorzugsmilchbetrieben mit besonders hohen hygienischen Standards speziell für den rohen Verzehr produziert. Vorzugsmilch wird sofort nach dem Melken gefiltert und auf vier Grad Celsius gekühlt. Alle natürlichen Inhaltsstoffe der Milch bleiben erhalten. Der Fettgehalt kann je nach Jahreszeit, Futter und Rasse zwischen 3,6 und 4,2 Prozent schwanken.

Vorzugsmilchbetriebe sind allerdings äußerst dünn gesät. Laut Bundesverband der Vorzugsmilcherzeuger und Direktvermarkter von Milch & Milchprodukten (BVDM) gibt es deutschlandweit etwa 40 Produzenten. 22 von ihnen sind Mitglied im Verband und auf seiner Webseite gelistet.

Laut BVDM ist Vorzugsmilch im konventionellen Handel kaum mehr zu bekommen. Besser stehen die Chancen in Bioläden. Meist sind Vorzugsbetriebe Direktvermarkter und liefern ihre Milch entweder selbst aus oder bieten sie im eigenen Hofladen an. Es lohnt sich also, im Internet nach Direktvermarktern in der eigenen Region zu recherchieren.

BVDM-Vorzugsmilchbetriebe im Überblick:

→ [www.milch-und-mehr.de/de/12570-Erzeugerbetriebe-Ueberblick](http://www.milch-und-mehr.de/de/12570-Erzeugerbetriebe-Ueberblick)

Verbraucherinformationen zu Vorzugsmilch vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz:

→ [www.vis.bayern.de/ernaehrung/lebensmittel/gruppen/vorzugsmilch.htm](http://www.vis.bayern.de/ernaehrung/lebensmittel/gruppen/vorzugsmilch.htm)