



# Milchalternativen



Dein Guide für eine einfache Umstellung auf Pflanzendrinks  
mit wertvollen Tipps und leckeren Rezepten.



## Warum überhaupt *Milchalternativen?*

Für den **Umstieg auf pflanzliche Milchalternativen** kann es **verschiedene Gründe** geben, wie beispielsweise:

- (vermeintliche) Laktoseintoleranz
- Gesundheitsbewusstsein
- Veganismus
- Umweltaspekte
- persönlicher Geschmack

Egal mit welchem Beweggrund du diesen Guide heruntergeladen hast - der Umstieg auf pflanzliche Alternativen kann eine **enorme positive Auswirkung auf dein körperliches Wohlbefinden** haben.

Denn **tierische Milch ist im Körper säurebildend** und kann so durch die Übersäuerung einige **unangenehme Symptome und Beschwerden** mit sich bringen.

Deshalb erfährst du in diesem **Guide**, warum deine **Entscheidung für pflanzliche Milchalternativen genau richtig** ist, wie du den **Umstieg auf einfache Weise** schaffst und wie du dir im Handumdrehen deine eigene **Pflanzenmilch selbst herstellen** kannst.



# Herzlich Willkommen,

ich bin Nicole und freue mich sehr, dass du den Weg in eine milchfreie Zukunft gehen möchtest!

Den Großteil meines Lebens habe ich unter Beschwerden und (vermeintlich) chronischen Krankheiten gelitten. **Erst als ich aus persönlichen Gründen meine Ernährung auf tierfrei umstellte, verbesserte sich auf einmal mein Wohlbefinden.**



Doch **der Umstieg auf pflanzliche Produkte ist nicht immer einfach**. An jeder Ecke tummeln sich gegensätzliche Informationen und leider sind die Milchalternativen oft teurer als ihre tierische Konkurrenz. **Wo also anfangen?** Vor allem wenn die Kuhmilch bisher so gut geschmeckt hat?

Genau dafür habe ich diesen Guide entwickelt. Du erfährst, **welche Auswirkungen pflanzliche und tierische Milchprodukte auf deinen Körper haben** und bekommst eine **Schritt-für-Schritt-Anleitung für deinen Umstieg**, damit sich **kein Gefühl von Verzicht** einstellt.

Vielleicht plagst du dich auch mit einer (vermeintlichen) **Laktoseintoleranz** herum oder hast mit **gesundheitlichen Beschwerden nach dem Konsum von Tiermilch** zu kämpfen. Doch es **liegt nicht an dir!** Warum genau, erfährst du auf den folgenden Seiten.

Lass uns jetzt gemeinsam starten!

# *Tierische Milch ist für uns Menschen nicht vorgesehen!*

In der Natur ist **Milch ein Nahrungsmittel für Babys** in eigener Reihe. Das bedeutet zum Beispiel, dass ein Kälbchen die Milch seiner Mutter benötigt und bei Menschenbabys ist es das Gleiche. Aus diesem Grund wird die Milch auch **nur während einer Schwangerschaft produziert** und enthält **wichtige Nährstoffe**, um diese kleinen Lebewesen groß und kräftig werden zu lassen. Somit ist es allerdings **nicht artgerecht, die Milch eines anderen Lebewesens zu trinken oder sie das gesamte Leben lang zu konsumieren.**

Aus diesem Grund ist auch die **Laktoseintoleranz streng genommen gar keine wirkliche Krankheit**, da tierische Milch nicht als dauerhaftes Nahrungsmittel vorgesehen ist. Infolgedessen können sich auch **unterschiedliche Krankheitsbilder durch erhöhten Milchkonsum entwickeln.**

Studien zeigen, dass der **insulinähnliche Wachstumsfaktor (IGF-1) ansteigt**, wenn mehr Proteine (hauptsächlich tierische wie in Milch, Käse oder Kalzium) aufgenommen werden. Und ein hohes IGF-1-Level wird **mit einer Vielzahl von Krebsarten in Verbindung gebracht**, wie beispielsweise Prostatakrebs, Eierstockkrebs, Brustkrebs oder Darmkrebs.

Quellen:

- (1) Norat T, Dossus L, Rinaldi S, et al. (2007): Diet, serum insulin-like growth factor-I and IGF- binding protein-3 in European women. In: Eur J Clin Nutr. 2007 Jan;61(1): 91-98. [http:// www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16900085](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16900085)
- (2) Barnard Neal D., M.D.: Milk Consumption and Prostate Cancer.[http://www.cancerproject.org/survival/cancer\\_facts/prostate\\_dairy.php](http://www.cancerproject.org/survival/cancer_facts/prostate_dairy.php)
- (3) Susanna C Larsson, Leif Bergkvist, Alicja Wolk (2004): Milk and lactose intakes and ovarian cancer risk in the Swedish Mammography Cohort. In: The American Journal of Clinical Nutrition. <http://www.ajcn.org/content/80/5/1353.abstract>
- (4) Ganmaa D, Sato A. (2005): The possible role of female sex hormones in milk from pregnant cows in the development of breast, ovarian and corpus uteri cancers. In: Med Hypotheses. 2005;



# Aber warum fällt uns der Umstieg so schwer?

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und wenn du es jahrelang gewohnt bist, einen Schluck Milch in deinen Kaffee zu schütten oder sie mit deinem Müsli zum Frühstück zu essen, dann **möchtest du selbstverständlich nicht von heute auf morgen auf den Geschmack verzichten.**

Doch es gibt **eine Menge Alternativen**, durch welche du dich durchprobieren kannst, um **deinen perfekten Ersatz** zu finden:

- Mandelmilch
- Nussmilch aus Pistazien, Haselnüssen, Cashews, Walnüssen, Pekanüsse etc.
- glutenfreie Hafermilch
- Reismilch
- Kokosmilch
- Erbsenmilch
- usw.



# *Dein Umstieg muss nicht von jetzt auf gleich geschehen.*

Deine **Umstellung soll langfristig und nachhaltig sein**, deshalb nützt es nichts, wenn du sofort komplett umsteigst und sich nach kurzer Zeit Frust und ein Gefühl des Verzichts einstellt.

Deshalb **fang lieber Schritt für Schritt an** und gewöhne dich langsam an den neuen Geschmack.

Dein 1. Schritt:

Fülle in das Glas  $\frac{3}{4}$  Kuhmilch und  $\frac{1}{4}$  eine Alternative.

Nach ein paar Tagen folgt dein 2. Schritt:

$\frac{1}{2}$  Kuhmilch +  $\frac{1}{2}$  eine Alternative.

Wiederum nach ein paar Tagen dann der 3. Schritt:

$\frac{1}{4}$  Kuhmilch und  $\frac{3}{4}$  die Alternative.

Vielleicht schmeckt dir deine Alternative auch so gut, dass du dich schnell daran gewöhnst und direkt umsteigst.

Bei **gekauften Pflanzendrinks** solltest du jedoch beachten, dass die meisten **Verpackungen innen aus Aluminium** bestehen, welches **schädlich für dein Gehirn** sein kann. Fülle die Milchalternative deshalb direkt nach dem ersten Öffnen **in eine Glasflasche**, um Folgekrankheiten wie bspw. Demenz zu vermeiden.

Hinzu kommt, dass in gekauften Pflanzendrinks **oft zu viel Öl und Zucker enthalten** ist. Besser ist es daher, die **Milchalternative selbst herzustellen**. Probiere gerne **meine Rezepte** aus und überzeuge dich vom **leckeren Geschmack und der einfachen Zubereitung**.

# Rezept

## *Super schnelle Pflanzenmilch*

### Du benötigst:

- 2-3 Esslöffel Bio-Nussmus (bspw. aus Mandeln, Pistazien oder Erdnuss)
- 500-600ml Wasser
- etwas Salz (bei Bedarf)
- zum Süßen: Ahornsirup, Reissirup oder Dattelsirup (bei Bedarf)

### Anleitung:

Du gibst alles in einen Mixer und mixt kräftig durch. Probiere dich je nach Geschmack mit den Mengenangaben etwas aus. Anschließend hast du bereits deine erste selbst hergestellte Milchalternative.

Gib den Pflanzendrink anschließend in ein luftdichtes Gefäß. Du kannst sie ca. 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Es kann sein, dass sich die Bestandteile aufteilen, was aber nicht weiter schlimm ist. Rühr die Milchalternative einfach wieder um, bevor du sie das nächste Mal verwenden möchtest. Gerne kannst du sie auch aufschäumen.



# Rezept

## *Pflanzenmilch-längere Version*

### Du benötigst:

- 200g ganze Bio-Nüsse oder Haferflocken
- 1 Liter Wasser (je nach Geschmack)
- bei Bedarf etwas Salz, Vanille oder Dattel
- 1 feines Wäschenetz/Teesieb/Nylonstrumpfhose/Hochleistungsmixer oder 1 Entsafter extra zum Herstellen von Pflanzenmilch

### Anleitung:

Die Nüsse über Nacht (8-12 Std.) in Wasser einweichen. Dann das Wasser abgießen und die Nüsse nochmals abspülen. Die eingeweichten Nüsse und das Wasser in den Hochleistungsmixer geben und so lange mixen, bis keine Stücke mehr vorhanden sind.

### *Möglichkeit 1:*

Alles durch ein Wäschenetz/Teesieb/Nylonstrumpfhose drücken. Fertig. Wenn du möchtest, kannst du es auch 2x sieben, dann ist der Drink noch feiner.

### *Möglichkeit 2:*

Oder der Entsafter erledigt alles für dich, und du kannst die fertige Pflanzenmilch gleich in eine Glasflasche füllen.

Haferflocken müssen nur ganz kurz eingeweicht werden und das Wasser wird anschließend nicht abgegossen.

Probiere einfach für dich aus, was am besten klappt und wie es dir am meisten schmeckt.



# Herzlichen Glückwunsch, der erste Schritt ist gemacht!

Ich freue mich, dass ich dich mit **diesem Guide** auf dem **Weg in ein gesünderes und milchfreies Leben** begleiten durfte. Du wirst sehen, dass pflanzliche Alternativen der tierischen Milch **vom Geschmack her in nichts nachstehen** und deinem Körper gleichzeitig zu **mehr Gesundheit und Wohlbefinden** verhelfen können.

Wenn du nun noch weitergehen möchtest und dir eine **individuelle Ernährungsberatung** wünschst, deinen **Säure Basen Haushalt in sein Gleichgewicht bringen** möchtest oder Interesse an einer **natürlichen und ganzheitlichen Entgiftung** hast, dann **melde dich gerne bei mir**.

[www.wagnernicole.de](http://www.wagnernicole.de)

Gemeinsam schauen wir, wie ich **dich weiterhin unterstützen** kann und dich auf deinem **Weg zu weniger Beschwerden und einem ganz neuen Lebensgefühl** begleiten darf.

Ich freue mich auf dich!  
Bis dahin: Bleibe oder werde gesund.

Herzliche Grüße,

*Nicole*

