

**Beth M. Ley**

# **Kolostrum – die natürliche Nahrungsergänzung**

---

Abwehrstärkung,  
Anti-Aging, Zellschutz

 VAK *vital*

VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

### **Hinweis des Verlags**

Dieses Buch dient der Information über eine Substanz, die zur Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe eingesetzt werden kann. Wer sie einnimmt, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier beschriebene Substanz ist nicht als Ersatz für professionelle medizinische Behandlung bei gesundheitlichen Beschwerden zu verstehen.

Titel der amerikanischen Originalausgabe:  
*Colostrum: Nature's gift to the immune system*  
© BL Publications 1997  
ISBN 0-9642703-7-4

### **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH  
Eschbachstraße 5  
79199 Kirchzarten  
Deutschland  
[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2008  
Übersetzung: Elisabeth Lippmann  
Lektorat: Norbert Gehlen, Dr. Dorothea Wenninger  
Fotos: Microsoft ClipArt  
Umschlagfoto: bsilvia  
Umschlagdesign: Hugo Waschkowski, Freiburg  
Reihenlayout: Karl-Heinz Mundinger, VAK  
Satz: Goar Engeländer, [www.dametec.de](http://www.dametec.de)  
Druck: MediaPrint GmbH, Paderborn  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-86731-021-5

# Inhalt

<b>Einführung</b>	7
<b>Das Immunsystem</b>	13
<b>Kolostrum – perfektes Nahrungsmittel für Neugeborene</b>	19
<b>Kolostrum – ideale Nahrungsergänzung für Erwachsene</b>	38
<b>Wenn das Immunsystem aus dem Gleichgewicht gerät</b>	48
Autoimmunkrankheiten	49
Kolostrum und Entzündungen	52
Kolostrum und Arthritis	55
Kolostrum und Lupus	56
Kolostrum und das Sjögren-Syndrom	57
Kolostrum und Allergien	58
Kolostrum und Asthma	59
Kolostrum und Multiple Sklerose	60
Kolostrum und HIV	62
<b>Kolostrum – Schutz vor Bakterien und Viren</b>	72
<b>Kolostrum gegen Krebs</b>	80
<b>Kolostrum – Unterstützung bei Sport und Bodybuilding</b>	85
<b>Kolostrum – natürliche Quelle für Gesundheit</b>	88

<b>Anhang:</b>	91
Forschungsergebnisse zu den biologischen Eigenschaften von Kolostrum	91
Quellenverzeichnis	99
Über die Autorin	109
Adressen	109

# Einführung

---

## Was ist Gesundheit?

Unsere Gesundheit ist von unserem Wissen abhängig. Und dieses Wissen bedeutet Macht, bedeutet Einsicht und Handlungsfähigkeit. Wir alle sind selbst für unsere eigene Gesundheit verantwortlich und sollten diese Verantwortung auch übernehmen. Wenn wir für unsere Gesundheit sorgen, werden Krankheiten nicht die Oberhand gewinnen.

Gesundheit sollte nicht definiert werden als die Abwesenheit von Krankheiten. Diese negative, krankheitsorientierte Denkweise sollten wir vermeiden; konzentrieren wir uns statt dessen lieber auf die Dinge, die notwendig sind, um gesund zu bleiben. Wir bleiben dann gesund, wenn wir unseren Körper täglich mit dem versorgen, was er braucht. Krank werden wir dann, wenn unser Körper nicht bekommt, was er braucht.

Unsere persönlichen Auffassungen von Gesundheit ändern sich im Laufe unseres Lebens meistens deutlich. Es gibt (bzw. gab) wohl für uns alle eine Zeit, in der wir überzeugt sind, unbesiegbar zu sein: Egal, was wir essen oder trinken, wie viel wir rauchen, was wir mit unserer Zeit anfangen oder wie viel Stress wir ansammeln – wir denken, wir würden für immer gesund und voller Energie bleiben und uns immer nur wohl fühlen.

Viele dieser für die Gesundheit bestimmenden Faktoren steuern wir selbst. Wir können unsere



Gesundheit vernachlässigen und schwächen, sodass wir anfälliger für Beschwerden werden und früher altern. Wir können unsere Gesundheit aber auch fördern, sodass sie uns viele Jahre erhalten bleibt und einen Schutz für uns darstellt.

## Warum die meisten Menschen so früh sterben

Die mögliche natürliche Lebensdauer des Menschen wird auf 120 Jahre geschätzt, aber dennoch sterben in den USA die meisten durchschnittlich mit 77 Jahren (Stand von 1997). Und warum? Wenn wir den Körper nicht mit allem versorgen, was er braucht, um gut zu „funktionieren“, dann haben wir nicht die erforderlichen Abwehrkräfte gegen Störungen und Krankheiten. Erfüllt unser Immunsystem seine Aufgaben nur eingeschränkt, so macht uns das anfällig für ständig wiederkehrende oder degenerative Beschwerden oder für Probleme mit bestimmten Organen, wie zum Beispiel Lunge, Herz oder Fortpflanzungssystem. Schließlich kann es uns dann passieren, dass Krebs, Aids oder sonstige „opportunistische“ Krankheiten sich durchsetzen und unser Leben bedrohen. („Opportunistisch“ im medizinischen Sinne heißen Erreger, die im Organismus lange anwesend sein können, ohne Krankheiten auszulösen, und die erst bei geschwächter Abwehrkraft pathogen werden.)



Die meiste Zeit krank zu sein ist nicht normal. Normal ist es, wenn der Körper beständig all das abwehrt, was ihn angreift. Krebszellen zum Beispiel sind im Körper *immer* vorhanden. Im Normalfall sind die Zellen des Immunsystems in der Lage, sie in Schach zu halten, sodass sie keinen Schaden anrichten können. Wir sind täglich infektiösen und

opportunistischen Organismen ausgesetzt, angefangen von Kolibakterien (E. coli) bis zu HIV-Viren. Gewöhnlich können sie uns dank unseres Immunsystems nicht schaden; ja, wir merken nicht einmal, dass sie vorhanden sind.

Wenn jedoch das Immunsystem ständig damit beschäftigt ist, die Toxine von Zigaretten, verschmutzter Luft und verunreinigtem Wasser, pestizidbelasteter Nahrung sowie die „Surviviren“ abzuwehren (die durch den übermäßigen Einsatz von Antibiotika in der Tierzucht entstehen), dann muss es anderswo ausfallen und versagen.

## Medikamentenmissbrauch

Medikamente sind keine Garantie für optimale Gesundheit, für ein funktionierendes Immunsystem und ein langes Leben. In Wirklichkeit sind sie für viele der heute verbreiteten Gesundheitsprobleme eher *verantwortlich*, als dass sie eine Hilfe darstellen. Medikamente bringen schnelle Erleichterung; sie sind eine Soforthilfe, sie sind wie ein Verband, mit dem wir die Dinge, denen wir uns nicht stellen wollen, zudecken. Schmerz und andere Symptome sind Anzeichen dafür, dass etwas nicht in Ordnung ist, dass unser Immunsystem nicht „mithalten“ kann. Anstatt unsere Ernährung, unseren Lebensstil usw. zu überprüfen und Veränderungen ins Auge zu fassen, nehmen wir lieber Medikamente, die uns als bequemer Ausweg erscheinen.

Das gilt für Antihistamine und Nasensprays bei Erkältungen, Allergien und Sinusitis (Entzündungen der Nasennebenhöhle); es gilt für Antibiotika, besonders bei Kindern, die eigentlich erst einmal ihr Immunsystem entwickeln müssten, um Infektionen



(oder Akne) aus eigener Kraft abwehren zu können; es gilt für Blitzdiäten oder Diätpillen zur Gewichtsabnahme; für Koffein und Süßigkeiten, durch die wir schnell Energie aufnehmen wollen; für Alkohol, Beruhigungsmittel oder Valium, die Stress mindern und den Schlaf fördern sollen; das gilt für *alle* schnellen Lösungen, die langfristig mehr Stress auslösen, als sie abbauen.

## Die Verantwortung übernehmen

Die gute Nachricht ist, dass Sie selbst die Verantwortung übernehmen können. Sie können dafür sorgen, dass Ihr Immunsystem sich erholt und revitalisiert wird. Es ist nicht notwendig, dass Sie jeder Erkältung und jedem auftretenden Virus zum Opfer fallen, Sie müssen nicht unter Beschwerden und Schmerzen leiden und müssen nicht unaufhörlich unter Stress stehen. Sie können Ihren Körper von Toxinen und chemischen Stoffen befreien, Sie können Ihr Übergewicht reduzieren, nachts wieder gut schlafen, Ihr Gedächtnis und Ihre Konzentration verbessern. Sie können das Leben genießen!

Wenn Sie Ihr Leben wirklich genießen wollen, in voller Vitalität und frei von Schmerzen und Krankheiten, brauchen Sie sich nur zu entschließen, Ihre Lebensweise zu ändern.

Meine Ansichten über Gesundheit und Immunität sind recht einfach und unverblümt. Auch wenn ich im vorliegenden Buch nicht alle Komponenten darstellen kann, die ein gesundes Leben ausmachen – zum Beispiel spirituelle Überzeugung, geistige Gesundheit, Liebe, Beziehungen und körperliche Bewegung –, finde ich dennoch jede dieser Komponenten äußerst wichtig.

Ich bin der Überzeugung, dass die Naturheilkunde genau auf den Körper abgestimmt ist und die Heilkraft des Körpers nutzt,



anstatt sie lahmzulegen. Ich glaube jedoch nicht, dass alle sogenannten Naturheilmittel die Antwort auf alle Beschwerden sind. Manche Hersteller machen unbegründete „Versprechungen“ zu ihren Produkten, nur um den Verkauf anzukurbeln. Wir müssen die ungeheure Menge an Informationen und Fehlinformationen sortieren, um eigenverantwortlich fundierte Entscheidungen treffen zu können.



Ich bin sehr frustriert, wenn Menschen mich bitten, ihnen etwas zum Abnehmen zu empfehlen. Die Sache ist sehr viel komplizierter, als dass man einfach Kräuter oder Vitamine einnehmen könnte. Es gibt keine Zauberpille, mit der Sie den ganzen Tag nur herumsitzen und Eis, Chips und Schokolade essen können – und trotzdem wie Arnold Schwarzenegger, Twiggy, Madonna, Cindy Crawford oder ein anderes männliches oder weibliches Vorbild aussehen. Auch diese Menschen sind keine Wunderwesen. Eine bestimmte Ernährungsweise, körperliches Training, Lebensstil und die zusätzliche Einnahme bestimmter Nährstoffe und Kräuter können helfen – aber das ist auch alles: *helfen*, nicht mehr und nicht weniger.

## Die Philosophie der Naturheilkunde

Die Naturheilkunde geht davon aus, dass die Lebenskraft des Körpers sich immer um Selbstreinigung, Selbstheilung und einen guten Gesundheitszustand bemüht. Diese Philosophie behauptet, dass auch eine akute Krankheit ein Ausdruck der Bemühungen des Körpers zur Selbstheilung sei. Eine Krankheit oder eine angegriffene Gesundheit lassen sich nur heilen, indem die wirkliche Ursache aus dem Organismus entfernt und die allgemeine Vitalität des Körpers gefördert wird. Dann kann wieder

die natürliche, angeborene Fähigkeit des Körpers zur Geltung kommen, die auf Bewahren der Gesundheit ausgerichtet ist. Nach Erkenntnissen der Naturheilkunde sind chronische Krankheiten häufig das Ergebnis falscher Heilmethoden oder des Versuchs der Unterdrückung der physiologischen Selbstreinigung des Körpers. (Nach Henry Lindlahr: *Philosophy of Natural Therapeutics*, Chicago: The Lindlahr Publishing Co, 1919)

Dank der Forschungen von Linus Pauling und anderen Wegbereitern der Ernährungslehre wissen wir heute um die erstaunlichen Schutzfaktoren in Vitamin C und anderen in der Natur vorkommenden Substanzen. Die Wissenschaft hat sich in den letzten 25 Jahren zunehmend mit natürlichen Substanzen beschäftigt. In gewissem Sinn gehen wir zu den Grundlagen zurück. Die beste Medizin befand sich vielleicht bereits die ganze Zeit direkt vor unserer Nase.



Noch sehr viele natürliche Wirkstoffe müssen untersucht werden, um festzustellen, inwieweit sie unserer Gesundheit dienen können – aber Forschung ist teuer. Pharmazeutische Firmen bezahlen sehr viele medizinische Forschungsvorhaben, sind aber nicht daran interessiert, die Erforschung *natürlicher* Produkte zu unterstützen, da diese nicht patentiert werden können.

Nutze Nahrung als deine Medizin und Medizin als deine Nahrung – diese einfache Philosophie des Hippokrates stellt eine perfekte Zusammenfassung dieses Buches dar.

## Kolostrum – ideale Nahrungs- ergänzung für Erwachsene

---

Lange Jahre galt Kolostrum von Kühen in skandinavischen Ländern als volkstümliches Heilmittel. Das änderte sich in den fünfziger Jahren, als hochentwickelte, medizinisch „fortschrittliche“ Wundermittel auf den Markt kamen. Diese besiegten Infektionskrankheiten sofort: „Nehmen Sie eine Tablette und Sie sind geheilt!“ (Das ist in Wirklichkeit nicht so, aber wir glaubten das zumindest.)

Die meisten Menschen entschieden sich, die älteren, traditionellen Methoden zu ignorieren, die zwar eindeutig eine Wirkung zeigten, welche jedoch wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden konnte. Bei Kolostrum wirken die vielen verschiedenen Faktoren, die diese Substanz ausmachen, in komplexer Weise zusammen. Es gibt nicht nur *eine*, leicht zu definierende Wirkung wie bei Penicillin.

Durch Aids, Immunkrankheiten wie die Lyme-Borreliose, die Epstein-Barr-Infektion (chronische infektiöse Mononukleosis), das chronische Ermüdungssyndrom, Candidaerkrankungen und Herpes simplex sehen wir uns gezwungen, uns mehr mit unserem Immunsystem, mit unserer Gesundheit allgemein und mit den Auswirkungen eines negativen Lebensstils zu beschäftigen. Diese Neuroimmunkrankheiten haben uns dazu veranlasst zu prüfen, welche Chancen durch bestimmte Nahrungsbestandteile gegeben sind. Eine davon ist der Einsatz von Kolostrum als Nahrungsergänzung.

Durch viele Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass Kolostrum mit seinem erstaunlichen Faktorenkomplex für Erwachsene ebenso geeignet ist wie für Säuglinge. Kolostrum als Nahrungsergänzungsmittel wird aus uberschussigem Kolostrum von Kühen oder Ziegen hergestellt und ist als Fruhmolkekonzentrat oder als Pulver, in Kapsel- oder Tablettenform erhältlich. (Nähere Informationen siehe Kapitel „Kolostrum – natürliche Quelle für Gesundheit“ am Ende des Büchleins.)

Die Behandlung mit Medikamenten führt häufig zu toxischen Nebenwirkungen, oder die Medikamente hinterlassen langfristig Rückstände in unserem Körper und in unserer Nahrung. Antibiotika und Steroide stören die natürliche homöostatische Balance des Körpers, die gerade durch Kolostrum besonders gestärkt wird. Deshalb ist es sinnvoll, die Wirkung von Kolostrum zu untersuchen und zu erforschen, was die Natur bereithält, damit wir unsere Gesundheit erhalten und gesundheitliche Probleme bewältigen. Wir erkennen erst allmählich, welches Potenzial an Möglichkeiten wir haben. Je mehr wir wissen, desto besser können wir auswählen, uns entscheiden und selbst für unser Wohlbefinden sorgen.

Wie bereits erwähnt, wurden in Kolostrum mehr als 37 positiv wirkende Immunfaktoren entdeckt. Immer mehr Untersuchungen erbringen den Nachweis, dass es bei Virusinfektionen hilfreich ist. Eine wichtige australische Studie ergab, dass Kolostrum von Kühen Kinder vor dem Retrovirus schützte, einem der häufigsten Urheber der infektiösen Diarrhoe. Keines der Kinder, die Kolostrum erhielten, bekam Durchfall. (Quelle: *The Lancet*, 23.9.89)



Kolostrum zur Unterstützung der Abwehrstärkung

## Anwendungsbereiche für Kolostrum bei Erwachsenen

1. Schutz vor Viren und Bakterien – spezifisch und unspezifisch
2. Allgemeine Abwehrstärkung – besonders bei Menschen mit angegriffenem Immunsystem (bei Krankheit, im Alter, bei Stress, Unterernährung usw.)
3. Schutz gegen zahlreiche Autoimmunkrankheiten: Arthritis, Allergien, Asthma, Multiple Sklerose, Lupus usw.
4. Regulierung der Entzündungsreaktion
5. Schutz gegen Krebs
6. Möglicherweise Stärkung schwacher Muskeln und Steuerung des Gewichts
7. Die Anwendung von Kolostrum in Salbenform zur Förderung der Wundheilung bei Schnittverletzungen, Abschürfungen und Verbrennungen als auch bei geringfügigen bakteriellen oder Pilzinfektionen sollte näher untersucht werden.