

# Stutenmilch

Liebe Stutenmilch-Interessentin, lieber Stutenmilch-Interessent, wir möchten Ihnen die Wirkungen von Stutenmilch auf den Menschen - kurz und doch umfassend - in leicht verständlicher Weise erklären.

*Stutenmilch hat einzigartige Wirkungen auf den Menschen, weil sie Frauenmilch ähnlicher ist, als jede andere Nutztiermilch.*

*Und Frauenmilch ist die einzige Nahrung, die Mutter Natur speziell für den Menschen gemacht hat.*

Das ist schon das eigentliche Geheimnis der Stutenmilch. Wir gehen davon aus, dass Frauenmilch die einzigartigen Wirkungen von Stutenmilch auf den Menschen in noch stärkerem Maße haben dürfte. Jedoch hatte die Menschheit bisher keine Gelegenheit, Frauenmilch als Nahrung oder Heilmittel einzusetzen, weil sie nur für Säuglinge zur Verfügung steht.

Schauen wir uns an, was Frauenmilch für den Säugling leistet:

- Vollständige Ernährung inkl. Wassergabe mit nur einem Nahrungsmittel
- bei so schnellem Wachstum wie nie wieder im späteren Leben
- bei laufender Entwicklung aller Organe und des Stoffwechsels
- bei noch unreifem Atmungsapparat
- bei unreifem Verdauungssystem, das nur eingeschränkt in der Lage ist, Nährstoffe aus der Nahrung herauszulösen und aufzunehmen,
- bei unreifer Leber, die nur eingeschränkt in der Lage ist, Nährstoffe umzubauen oder für den Körper neu zu erzeugen
- Unterstützung des unreifen Immunsystems

Zum Vergleich die Haupt-Zielorgane der Wirkungen von Stutenmilch:

- die Lunge und der Atmungsapparat
- das Verdauungssystem einschließlich Galle
- der Stoffwechsel einschließlich Leber
- die Haut, direkt, und indirekt über den Darm
- Immunsystem [Stutenmilch enthält die Immunglobuline sIgA und IgM in wirksamen Mengen]

Alle diese Organsysteme sind von zentraler Bedeutung für den Aufbau und die Erhaltung des menschlichen Organismus.

- Erkennen Sie die Ähnlichkeit mit den Frauenmilch-Wirkungen?

Im kulturellen Wissen über Stutenmilch wird immer wieder beschrieben, dass Stutenmilch in der Lage ist, einen geschwächten, abgekehrten, ausgelaugten Organismus in ungewöhnlich kurzer Zeit zu regenerieren. Und, dass regelmäßige Ernährung mit Stutenmilch dazu befähigt, große mentale und körperliche Ausdauerleistungen zu erbringen.

Für die Russen & Nomaden in Südosteuropa und Mittelasien ist Stutenmilch das "Getränk für Gesundheit und langes Leben, das die Jugendlichkeit bis ins Alter erhält".

- Ähnliche Wirkungen würde man auch von Frauenmilch annehmen, wenn man diese aus ihren Eigenschaften für den Säugling ableitet.

## Milch ist das komplexeste natürliche Nahrungsmittel

mit einer immensen Zahl an Nähr- & Wirkstoffen. Was Stutenmilch und Frauenmilch von anderen Nutztiermilchen unterscheidet, ist:

Sie enthalten eine Fülle von Inhaltsstoffen, die besonders leicht & wirksam der Ernährung und dem Aufbau des Körpers dienen, und wertvolle, den Stoffwechsel fördernde, immunologische und schützende Eigenschaften besitzen, und solche, die einen günstigen Einfluss auf die menschliche Darmentwicklung (& -regeneration) haben (z.B. bifidusfördernde Aktivität).

Es kommt auf die Gesamtwirkung an. Weil ihre vielen Wirkstoffe interagieren, kann es irreführend sein, einzelne Stoffe getrennt zu betrachten, und daraus die Wirkungen von Stutenmilch ableiten zu wollen.

Dennoch ist diese Arbeit dankenswerter Weise von wissenschaftlicher Seite in einigen Bereichen schon geleistet worden, um die im 5.600jährigen kulturellen Erfahrungswissen über Stutenmilch dokumentierten Wirkungen besser zu verstehen und neu zu beweisen.

## Stutenmilch wirkt anabol

Die Wirkung von Stutenmilch in zwei Worten ist also:

### frauenmilchähnlich kräftigend

[kräftigend, aufbauend, ist die ursprüngliche Bedeutung von anabol]

Stutenmilch kann dem Organismus die Fähigkeit zur besseren Nahrungsauf-

nahme & Nahrungsverwertung verleihen, auch von Nähr- & Wirkstoffen, die nicht über Stutenmilch selbst aufgenommen werden.

Stutenmilch kann die funktionelle Tätigkeit der Organe anregen. Das gilt insbesondere für alle Organe, die mit Verdauung & Stoffwechsel und Atmungsapparat in Verbindung stehen.

Stutenmilch kann die Funktionen des Stoffwechsels regenerieren und sie zum Gesunden & Normalen hin regulieren.

## Stutenmilch - das natürliche Kortison

Das ist natürlich nicht wörtlich gemeint. Aber es drückt interessante Parallelen mit der Wirkung von Kortison aus.

Stutenmilch kann in der Tat entzündungshemmend wirken, insbesondere im Bereich des Atmungsapparates, des Verdauungstraktes, der Leber, aber auch in den Gelenken. Zum Teil liegt das an den nachgewiesenen antibakteriellen & unspezifisch keimhemmenden Wirkungen von Stutenmilch.

Manche Kortisonarten haben eine leistungssteigernde Wirkung, die auch Stutenmilch nachgesagt wird. Die Mechanismen sind jedoch jeweils andere als bei Kortison.

## Stutenmilch - der Gute-Laune-Drink

Eine Vertiefung des Schlafes, der inneren Ruhe, sowie Stimmungsaufhellung & Erhöhung von Lebensmut & Tatendrang können als Wirkung von Stutenmilch eintreten, wenn sie bei chronischen und zehrenden Krankheiten regelmäßig eingenommen wird.

## Stutenmilchwirkungen bei Gesundheitsstörungen

Wenden wir uns nun Störungen der Gesundheit zu, bei denen Stutenmilch eingesetzt werden kann. Die Wirkungsbeschreibungen beruhen auf wissenschaftlichen Untersuchungen (WU) [keine Studien, wie sie zum Nachweis der Wirksamkeit von Arzneimitteln gefordert werden] und auf Einzelfalldokumentationen (ED).

Die möglichen Wirkungen ergeben sich in der Regel bei täglichen Stutenmilch-Gaben, alleine oder neben einer medizinischen Behandlung, **abhängig vom Schweregrad der Erkrankung, der täglichen Stutenmilch-Menge & der Dauer der Einnahme.**

Wir beschreiben festgestellte Wirkungen unter Verzicht auf Erklärungsmodelle.

## Medikamente & Nahrungsmittel

Eine Nahrung wirkt sich auf den Körper in der Regel erst über längere Einnahmezeiträume erkennbar aus, verglichen mit Arzneimitteln. Je gesünder ein Mensch in dem durch die Nahrung anvisierten Bereich ist, desto länger dauert es normalerweise, bis eine Wirkung erkennbar wird.

## Dosierung

Als Grunddosierung gilt 200 - 250 ml Stutenmilch / Tag. Diese kann schrittweise bis auf 1 - 3 l / Tag erhöht werden, wenn eine überwiegende Ernährung mit Stutenmilch erwünscht ist, verteilt auf 3 - 6 Gaben. Kinder erhalten in der Regel die Hälfte der Erwachsenenosis.

## Atmungsapparat

Stutenmilch & Kumyss waren über 100 Jahre lang das wirksamste Mittel gegen *Lungentuberkulose* (Russland / Asien). Auch heute noch kann die Kombination mit modernen Chemotherapeutika sinnvoll sein. (viele WU Russland)

Alle Formen von *akuter & chronischer Bronchitis mit/ohne Obstruktion/Restriktion, Lungenentzündung, allergischen Atemwegserkrankungen*: Verminderung der Infekthäufigkeit, Zunahme der Atemkapazität, Verringerung notw. Medikamente. (WU überwiegend Russland, ED)

*Mukoviszidose (Zystische Fibrose)*: Weniger häufige Lungeninfektionen. (ED)

## Verdauungssystem

*Magen- & 12-Finger-Darm-Entzündungen & Geschwüre*: Linderung, zum Teil Heilung. Verringerung der Beschwerden & Befunde, Appetitzunahme, nachhaltige Gewichtszunahme. (WU überwiegend Russland)

*Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (z.B. Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Divertikulitis)*: **Im akuten Schub**: Linderung von Entzündung, Schmerzen & Durchfallfrequenz, Gewichtszunahme. **Bei langfristiger Einnahme**: Minderung der Schubhäufigkeit & -stärke, Verringerung notw. Medikamente. (WU Russland/Deutschland, ED) **Hinweis**: Diese Effekte treten in der Regel nur in Kombination mit einem an die Erkrankung angepassten Ernährungsregime ein.

## Leber & Galle

Gute Ergebnisse bei vielen Formen der *Leberentzündung (Hepatitis) bis hin zur Leberzirrhose und Fettstoffwechselstörungen*, wobei aktive Formen besser ansprechen als persistierende: Befundbesserung, Beschwerdelinderung, allg. Kräftigung, Gewichtszunahme. (WU Russland/Deutschland, ED Deutschland)

*Nachbehandlung nach chirurgischer Behandlung der Gallengangsstenose des Säuglings: schnellere Heilung, weniger Komplikationen (ED Deutschland)*

### **Zehrende & Erschöpfungserkrankungen**

Bei praktisch *allen zehrenden Erkrankungen, unabhängig von der Ursache* (z.B. allgemeine erschöpfungsbedingte Abwehrschwäche, schwere Operationen, Verbrennungen, Krebs (Malignome), Herzmuskelentzündung, Immundefekte (z.B. AIDS, Mukoviszidose, Bluterkrankheit): Stutenmilch kann helfen, den Organismus zu stärken, so dass seine Selbstheilungskräfte wieder aktiv werden, was einen Umschwung im Heilungsprozess einleiten kann. Es handelt sich in der Regel nicht um direkte Wirkungen auf die Erkrankungen (WU Russland, ED Deutschland).

### **Hauterkrankungen**

*Neurodermitis* (vor allem bei gleichzeitigen Nahrungsmittelunverträglichkeiten) (WU Deutschland, ED), *Schuppenflechte (Psoriasis)* (WU Deutschland, ED), *chronische Ekzeme* (ED), *Akne* (ED):

Die genannten Krankheiten sind eigentlich polyfaktorielle Erkrankungen mit Hautbeteiligung. Es besteht eine enge Beziehung zwischen Darm und Haut. Eine Darmsanierung z.B. führt häufig auch zu einer Besserung des Hautbildes. Eine Kombination aus Stutenmilch-Einnahme (zum Teil auch von Kapseln) in Verbindung mit Stutenmilch-Hautcremes zeigte die nachhaltigste Wirkung: Weniger Juckreiz, besseres Hautbild, mehr innere Ruhe.

### **Entzündliche Gelenk- & Weichteilerkrankungen**

*Gelenkentzündungen, rheumatischer Formenkreis, Weichteilrheumatismus:* Linderung, Besserung der Beweglichkeit, Arzneireduktion - bei langfristiger Einnahme. (ED bisher schlecht dokumentiert)

### **Stutenmilch ist fett- und kalorienarm**

Bedingt durch ihren geringen Fettgehalt von ~ 1,0 % ist Stutenmilch kalorienärmer als andere Milchen (~ 40 - 50 kcal / 100 ml). Bemerkenswert ist der hohe Anteil ungesättigter Fettsäuren (omega-3/6-Fettsäuren) im Fett, also nicht nur ernähernde, sondern auch viele stoffwechselaktive Fettsäuren.

### **Stutenmilch-Kapseln**

Die mögliche und zum Teil auch beschriebene Wirkung von Stutenmilch-Kapseln, welche eine verhältnismäßig geringe Wirkmenge Stutenmilch-Pulver enthalten, dürfte auf der Darmwirkung beruhen.

### **Stutenmilch in der Säuglingsernährung**

Aufgrund ihrer großen Ähnlichkeit mit Frauenmilch liegt es nahe, Stutenmilch auch als Säuglingsnahrung einzusetzen. Durch ihren geringen Fettgehalt muss sie zuvor mit geeigneten Nahrungsfetten an den Fettgehalt von Frauenmilch (~ 4,0 %) angepasst werden.

Solchermaßen fettadaptierte Stutenmilch (oder die nahe verwandte Eselmilch) hat in verschiedenen wissenschaftlichen Untersuchungen ihre Eignung als Säuglings- & Frühgeborenenahrung bewiesen, insbesondere in Fällen der Unverträglichkeit anderer Eiweiße.

Rechtlich ist zu beachten, dass laut §14c der DiätV zur Herstellung von "Säuglingsanfangs- & Folgenahrungen" nur Kuhmilcheiweiß, Sojaproteinisolat und sogenannte Eiweißhydrolysate zugelassen ist, Stutenmilch-Eiweiß nicht. Vermutlich aufgrund des geringen Bekanntheitsgrades von Stutenmilch. Unter diesem Aspekt ist auch Frauenmilch keine Säuglingsnahrung im Sinne des Gesetzes.

Unseres Wissens gibt es deshalb keine Stutenmilch-Nahrung, die als Säuglingsnahrung ausgelobt wird. Bei korrekter Auslobung wird eine solche Nahrung sogar den Hinweis tragen, dass sie nicht zur Ernährung von Kleinkindern unter 3 Jahren verwendet werden soll. Der Gesetzgeber verlangt hier eine klare Abgrenzung gegenüber den gesetzlich zugelassenen Säuglingsanfangs- & folgenahrungen.

Trotz der genannten Regelung steht es den Eltern frei, ihren Säugling mit an Frauenmilch fettangepasster Stutenmilch zu ernähren, z.B. wenn das durch die Unverträglichkeit anderer Nahrungen sinnvoll sein sollte. Die Wahl der Ernährung ihres Säuglings liegt auch rechtlich in der Freiheit und Verantwortung der Eltern.

### **Verträglichkeit von Stutenmilch**

Grundsätzlich ist Stutenmilch als Nahrungsmittel mit jeder beliebigen Therapieform kombinierbar, wenn folgendes beachtet wird:

Aufgrund ihres hohen Milchzuckergehaltes soll Stutenmilch bei Laktose(Milchzucker)intoleranz vermieden werden.

Allergien und Unverträglichkeiten gegenüber Stutenmilch sind selten. In einigen Fällen, jedoch nicht immer, treten Pferdehaarallergien in Kombination mit

einer Allergie gegenüber Stutenmilch auf.

Uns sind keine klinisch relevanten Kreuzallergien zwischen Stutenmilch auf der einen Seite, und Frauenmilch, anderen Nutztiermilchen, Sojaprotein, Weizenprotein oder Proteinhydrolysaten auf der anderen Seite, bekannt. Bei Unverträglichkeit gegen diese Eiweiße kann Stutenmilch versucht werden. Bei der sehr seltenen Unverträglichkeit gegenüber Milcheiweißen aller Säugetiere darf auch Stutenmilch nicht gegeben werden.

### **Empfindliche Stutenmilch**

Stutenmilch ist aufgrund ihrer zum Teil sensiblen Wirkstoffe hitze- & oxidationsempfindlich. Sie soll nicht über 40 °C erhitzt werden. Unter diesem Gesichtspunkt sind alle für Kuhmilch bekannten Verfahren zur Haltbarmachung für Stutenmilch ungeeignet.

### **Stutenmilch in der Klemme**

Durch die Schilderungen wird deutlich, dass Stutenmilch aufgrund ihrer Eigenschaften aus ernährungswissenschaftlicher und medizinisch-therapeutischer Sicht als diätetisches Lebensmittel und auch als Heilmittel verwendet werden kann. Rechtlich gesehen ist Stutenmilch in Westeuropa jedoch lediglich ein Lebensmittel, wie z.B. Kuh-, Schaf- oder Ziegenmilch.

Lebensmittel dürfen von den "In-Verkehr-Bringern" nicht gesundheitsbezogen beworben werden. Die Stutenmilch-Erzeuger dürfen in ihren Verkaufsunterlagen nicht über die Wirkungen von Stutenmilch berichten. Das ist in der derzeitigen rechtlichen Situation angemessen, und soll dem Schutz des Verbrauchers vor irreführender Werbung dienen.

Wie aber sollen die Menschen Stutenmilch sinnvoll, sachgemäß, mit bestem Nutzen in ihre Ernährung integrieren, wenn sie keine Möglichkeit haben, sich angemessen zu informieren? - Das ist die Klemme, in der Stutenmilch steckt.

Bei den asiatischen Reitervölkern, in Russland und Polen ist Stutenmilch schon seit langem als wertvolles Nahrungs- & wirksames Heilmittel bekannt, das sowohl kulturelle als auch wissenschaftliche Anerkennung genießt. Stutenmilch wird dort in einem Umfang genutzt, der jenseits des Vorstellungsvermögens des Westens liegt.

Dieses Wissen über Stutenmilch auch in unserer Kultur für alle zugänglich zu machen, und dadurch jedem die Möglichkeit zu geben, selbst zu entscheiden, ob und wie er Stutenmilch nutzen will, darin sehen wir unsere Hauptaufgabe.

### **Hinweise zur Nutzung dieser Informationen**

Unsere Absicht ist es, mit diesem Text kurze und bündige Informationen über Stutenmilch für jedermann - für Laien und für medizinische & Ernährungsfachleute - zur Verfügung zu stellen. Sie ersetzen keinesfalls eine fachmännische medizinische Beratung.

Wir haben die angebotenen Informationen sorgfältig recherchiert und verfasst, können aber Fehler nicht vollkommen ausschließen. Wir übernehmen deshalb keine Haftung für Schäden, gleich welcher Art, weder an Personen noch an Sachen, die sich aus der Nutzung dieser Informationen ergeben.

Sämtliche für diesen Text ausgewerteten Informationen können Sie in der Literaturdatenbank unserer Homepage einsehen und downloaden. Für die zitierten Gesetzestexte verwenden Sie bitte die von der Bundesregierung zur Verfügung gestellten Downloadmöglichkeiten.



**Deutscher Fachverband für Stutenmilch e.V.**  
neutrale, sachliche & wissenschaftliche  
Informationen über Stutenmilch

Wennekath 2 • DE-21402 Thomasburg

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

v1.28 24-09-2013