



NACHDENKEN • UMDENKEN

## Wusstest du, dass...?

- ... eine Milchkuh zwangsvergewaltigt oder künstlich befruchtet wird?
- ... die Lebensdauer einer Kuh in Gefangenschaft 4-6 Jahre beträgt und in der freien Natur hingegen bis zu 20 Jahre?
  - ... eine Milchkuh im Laufe ihres Lebens dauerschwanger ist?
  - ... dass das Kalb der Mutterkuh nach kurzer Zeit entrissen wird und die Trennung für beide sehr schmerzhaft ist?
  - ... die Kälber mit Ersatznahrung gefüttert werden, da der Mensch die Kuhmilch für sich beansprucht?
- ... die Kühe aufgrund ihrer Ausbeutung gesundheitliche Beschwerden haben?
- ... die Milchleistung einer Kuh in Gefangenschaft zwischen 5.000-10.000 Liter beträgt, obwohl ein Kalb nur ca. 1.000-2.000 Liter benötigt? Die enorme Milchleistung zieht schwere körperliche Beschwerden mit sich.
- ... Kuhmilch gesundheitliche Auswirkungen auf den Menschen hat und einige Krankheiten, wie Osteoporose, Diabetes, Allergien, Verstopfung usw. fördert?

## **Wirst du etwas ändern?**

Es gibt genügend Alternativen zur herkömmlichen Kuhmilch, die gesünder für Menschen und Tiere sind und die Umwelt weniger belasten. Viele pflanzliche Alternativen sind bereits in vielen Supermärkten und Drogerien zu finden. Zudem gibt es pflanzliche Milch in unterschiedlichen Geschmacksvariationen, wie Schokolade, Vanille, Banane oder Erdbeere. Alternativen sind Soja-, Reis-, Mandel-, Hafer-, Dinkel-, Kokos- und Haselnussmilch. Neben Milchalternativen gibt es auch pflanzlichen Joghurt, Butter, Käse, Sahne und vieles mehr.

[Weiterführende Informationen:](#)

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

[facebook.com/vchangemakers](https://facebook.com/vchangemakers) und [facebook.com/vchangemakersII](https://facebook.com/vchangemakersII)