

STILLEN DER EINZIG GESUNDE

Sie schützt vor Bakterien, Parasiten und Allergien. Aber obwohl Ärzte Muttermilch als beste aller Säuglingsnahrungen preisen, kommen nur wenige Kinder länger als ein halbes Jahr in deren Genuß

Genüßlich suckelt Nicki an Renates Busen, lächelt kurz hoch und schmatzt dann mit einem Riesenappetit weiter. Nur noch selten kann die junge Mutter das Stillen ihres acht Monate alten Sohnes so genießen wie hier in der „Stillgruppe Starnberg“. „Seit Nicki ein halbes Jahr alt ist“, sagt sie, „sieht es mein Mann gar nicht mehr gern, daß ich das Kind stille. Am Anfang hat er mich sehr dabei unterstützt, doch jetzt habe ich das Gefühl, daß er eifersüchtig ist.“

Verständnisvolles Nicken begleitet Renates Worte. „Ich bin schon viel früher auf Ablehnung gestoßen“, erzählt eine der Frauen. „Meine Mutter sagte mir am Anfang ständig, ich solle meinem Sohn doch die Flasche geben. Sie meinte, daß er bei mir nicht satt wird.“

Solche Schilderungen kennt Petra Brandhofft – sie hat die Stillgruppe aufgebaut – zur Genüge: „Manche Frauen hören sogar mit dem Stillen auf, wenn die Verwandtschaft zur Taufe kommt. Aus Angst vor ablehnenden Blicken wollen sie ihrem Kind weder vor den Verwandten noch in der Öffentlichkeit die Brust geben.“

Obwohl Wissenschaftler und Ärzte Muttermilch als die beste Säuglingsnahrung preisen, ist das Stillen gesellschaftlich noch nicht überall – wieder – akzeptiert. Die weibliche Brust gilt als sexuelles Attribut und – absurderweise – nicht mehr als natürliche Nahrungsquelle für Babys.

Am Ende des ersten Lebensmonats werden 75 Prozent der deutschen Säuglinge gestillt. Aber nur eines von drei Babys kommt in den Genuß, länger als ein halbes Jahr die Milch seiner Mutter trinken zu dürfen. Das ist – biologisch gesehen – völlig unnatürlich: Die artgemäße Stilldauer der Spezies *Homo sapiens* beträgt mehrere Jahre.

Bei traditionell lebenden Jäger- und Nomadenstämmen in Afrika oder Australien nehmen Kleinkinder oft mehrere



*Ökologisch gesehen,
ist das Baby Endglied einer
Nahrungskette*

SCHLUCK

Jahre lang Tag und Nacht die Brust – tagsüber etwa viermal pro Stunde, wenn auch immer nur für wenige Minuten. Da Wissenschaftler dieses Saugschema bei unterschiedlichen Kulturen in mehreren Erdteilen beobachtet haben, könnte es sich um das natürliche handeln.

Schon der griechische Philosoph Plutarch hatte im ersten Jahrhundert n. Chr. den Wert der Muttermilch gepriesen und sich zugleich gegen das Ammenwesen gewandt: „Aber auch die Natur macht deutlich, daß die Mütter ihre Kinder selbst ernähren und aufziehen sollen. Denn aus diesem Grunde hat sie jedem Lebewesen, das gebiert, die aus Milch bestehende Nahrung zur Verfügung gestellt.“ Noch im Europa der Renaissance waren zwei Jahre Stillzeit üblich. Und heute, da die Amme längst vom Fläschchen verdrängt worden ist, gilt Plutarchs Rat mehr denn je: Gestillte Kinder werden seltener krank.

Die Ursache dafür konnte erst die moderne Biomedizin aufklären: Babys kommen mit einem „ungeübten“ Immunsystem zur Welt. Muttermilch enthält deshalb einen speziellen Cocktail aus Abwehrsubstanzen für das Neugeborene. Eine wichtige Gruppe dieser Immunstoffe entstammt „B-Lymphozyten“ – weißen Blutzellen, die im Verlauf der Schwangerschaft aus den lymphatischen Organen des Darms in die Brustdrüse wandern. Dort geben sie ihre sogenannten IgA-Antikörper in die Milch ab. Da diese im Magen des Säuglings nicht verdaut werden, gelangen sie unverändert in den Darm und überziehen ihn mit einem Schutzfilm gegen Bakterien.

Daneben empfängt ein Säugling aus der Mutterbrust eine ganze Palette anderer wichtiger Abwehrstoffe:

- Immun-Stimulantien aktivieren B-Lymphozyten und andere Zellen seines Abwehrsystems;

- Lysozym, in Muttermilch 3000mal konzentrierter als in Kuhmilch, zerstört bakterielle Zellwände;

- Laktoferrin bindet Eisen und entzieht so bestimmten im Baby-Darm lebenden Bakterien ein wichtiges Mineral;

- Mehrfachzucker können Grippe-Erreger und andere Viren von den Zellwänden ablenken und so eine Barriere gegen Virusinfektionen bilden, aber auch das Wachstum von Coli-Keimen hemmen;

- Anti-Adhärenz-Faktoren verhindern, daß sich Pneumokokken, *Haemophilus-influenzae*- und *Escherichia-coli*-Bakterien an der Rachenschleimhaut anheften;

- Antiparasitäre Stoffe schützen vor Durchfällen, die etwa das Geißeltierchen *Giardia lamblia* auslösen kann;

- Linolsäure stimuliert das Immunsystem des Säuglings, wenn er dennoch infiziert werden sollte.

Vieles spricht auch dafür, daß Muttermilch vor Allergien schützt – etwa vor dem „atopischen Ekzem“. Eberhard Schmidt von der Universitätskinderklinik

Düsseldorf rät deshalb dringend zur Vorsorge: „Es sollte die Regel sein, daß das Kind aus einer allergiebelasteten Familie mindestens sechs Monate voll gestillt wird und vor allem in den ersten Lebenstagen keinen Tropfen Kuhmilch erhält.“

Die Befürchtung vieler Frauen, sie könnten dafür nicht genügend Milch produzieren, nennt Petra Brandhoff von der Starnberger Stillgruppe ein Ammenmärchen: „Die Milchmenge richtet sich nach der Nachfrage. Je häufiger das Baby saugt, um so mehr Milch wird produziert.“ Also müsse ein hungriges Kind öfter angelegt werden. „Stillhindernisse auf seiten der Mutter“, weiß auch Hans-Georg Bender von der Universitätsfrauenklinik Düsseldorf, „gehören zu den seltenen Ausnahmen.“

Inzwischen haben sich auch die Baby-nahrung-Produzenten umgestellt. Sugerierten sie früher, Mangel an Muttermilch sei normal, und empfahlen ihre Erzeugnisse zum Zufüttern, weisen sie in der Werbung heute ausdrücklich darauf hin, daß „Stillen das Beste für das Kind“ ist.

Ein ernsthaftes Argument gegen das Stillen kann eine hohe Schadstoffbelastung der Muttermilch sein: Babys sind, ökologisch gesehen, das Endglied einer Nahrungskette, bei der in jeder Stufe gesundheitsgefährdende Chemikalien angereichert werden. 1984 noch empfahl deshalb die „Rückstandskommission“ der Deutschen Forschungsgemeinschaft, Babys nur vier Monate voll zu stillen und danach Beikost in steigenden Mengen zu füttern.

Seither hat sich die Schadstoff-Situation deutlich entspannt. Die Belastung der Muttermilch mit Organochlorpestiziden wie Hexachlorbenzol (HCB) und den Hexachlorcyclohexanen (HCH) ist um 50 bis 80 Prozent zurückgegangen. Die Konzentrationen an giftigen Dioxinen und Polychlorierten Biphenylen (PCB), einem Stoffgemisch, das vor allem als Isolierflüssigkeit in Transformatoren dient, sind mittlerweile nur noch halb so hoch.

Die 1994 gegründete Nationale Stillkommission rät Müttern daher, ihre Kinder bis zum Übergang auf Löffelnahrung – meist im vierten bis sechsten Monat – ausschließlich zu stillen. Auch darüber hinaus sei der Schluck aus der Brust für den Säugling unbedenklich.

Mediziner und Toxikologen lassen jedoch keinen Zweifel daran, daß jegliche Spuren von Industriechemikalien in der Muttermilch prinzipiell unerwünscht sind. Eberhard Schmidt fordert deshalb, daß auch weiterhin alles unternommen werden müsse, damit die schädlichen Stoffe wieder aus der Umwelt und der Muttermilch verschwinden.

Christine Broll

MILCH ENTHÄLT JETZT WENIGER GIFT