



1

WORUM GEHT ES HIER EIGENT- LICH?

*»Es gibt nur einen einzigen Grund,
warum eine Frau nicht stillen sollte, und
zwar dann, wenn sie es nicht will!«*

Sheila Kitzinger (1929–2015)

Auf ihrer Silvesterparty stellte mich meine Freundin ihrer Tante Fiona* vor, einer gebildeten und vornehmen Dame. »Das ist Gabrielle, sie ist eine weltweit anerkannte Expertin, was das Stillen angeht!« »Wie widerlich!«, entgegnete Fiona daraufhin mitfühlend. Meine Freundin und ich mussten lachen. Daran war ich schon gewöhnt. Wenn ich gefragt werde, was ich beruflich mache, nuschele ich normalerweise irgendetwas in Richtung von »Ernährung«. Denn die Emotionen, die dieses Thema auslöst, und zwar sowohl die negativen als auch die positiven, reiben mich zu sehr auf. In diesem Buch werde ich darlegen, wa-

* Alle Namen wurden geändert.

rum es zwar in der Tat ein so »widerliches Thema« ist – aber nicht ganz in dem Sinne, wie Fiona es gemeint hatte.

Wie man reich und berühmt wird

Wenn Sie ein Produkt erfinden würden, das ein sowohl leckeres als auch nahrhaftes Lebensmittel wäre, gleichzeitig auch ein Wundermittel, das seine Konsument:innen vor Krankheiten schützen, zu ihrer Gesundheit beitragen würde und sie auch jeden Tag schöner werden ließe, so würden Sie reich und berühmt werden. Und wenn Sie dieses Produkt aus preiswerten, überall verfügbaren Inhaltsstoffen herstellen und es bei Bedarf umgehend liefern könnten, wären Sie vermutlich Multimilliardär:in. Wenn sich darüber hinaus dann auch noch jede Portion von diesem Lebensmittel an die verändernden Bedürfnisse seiner Verbraucher:innen anpassen ließe und auch noch einen lebenslang anhaltenden großen gesundheitlichen Nutzen für diese haben könnte, dann würden Sie vermutlich einen großen Preis gewinnen für Ihre wissenschaftliche und ökonomische Genialität, so etwas wie den Nobelpreis. Sie hätten die erste personalisierte Medizin der Welt geschaffen, und zwar eine für die wichtigste Zeitphase eines Menschenlebens. Das ist eine Errungenschaft der Art, wonach die Wissenschaft strebt.

Zumindest die eine Hälfte von Ihnen kann dies bereits heute,* und viele von Ihnen haben es schon getan oder sie tun es jetzt. Allerdings: In Bezug auf das Geld und die Preise habe ich gelogen. Zwar haben Frauen seit Anbeginn der menschlichen Existenz ihre Kinder gestillt, doch stellen sie immer noch die ärmste Hälfte der Menschheit mit der geringsten Macht dar.

Diejenigen Menschen hingegen, die extrem reich werden, die Firmen, die künstliche Milch herstellen und diese verkaufen, produzieren ein minderwertiges Produkt, und sie bieten

* Ich hoffe, die Hälfte von Ihnen sind männliche Leser.

es in Kombination mit einem ebenso schlechten Liefersystem an. Doch es ist ihnen gelungen, uns davon zu überzeugen, dass ihr Produkt dem Original ebenbürtig oder sogar noch besser wäre.

»Aber, aber«, höre ich Sie rufen, »was ist mit all den Frauen, die nicht stillen können? Müssen ihre Babys dann nicht verhungern? Viele Frauen sind nicht in der Lage zu stillen, und viele Babys können nicht an der Brust gefüttert werden.* Und was ist mit den Frauen während einer Hungersnot? Oder wenn sie krank, gestorben, oder einfach nicht in der Nähe ihres Kindes sind? Was ist mit all den Waisen und den Adoptivkindern? Und überhaupt, meine Mutter konnte mich nicht stillen, ihre Brustwarzen hatten die falsche Form! Und was ist, wenn jemand Vierlinge hat? Und was ist mit Berufstätigen? Mütter können schließlich nicht zur Arbeit gehen und gleichzeitig ihre Kinder stillen! Sie wollen mir doch nicht erzählen, dass die Frauen zu Hause bleiben sollten? Nebenbei gesagt, Stillen ist furchtbar. Ich habe versucht, zu stillen, aber es war eine einzige Qual, und überhaupt – mein Baby ist damit einfach nicht klargekommen. Das Beste, was ich jemals gemacht habe, war, dass ich es an die Flasche gewöhnt habe.«

Lassen Sie uns an dieser Stelle erstmal tief durchatmen. Ja, es stimmt, viele Frauen haben tatsächlich schlechte Erfahrungen mit dem Stillen gemacht. Das heißt aber nicht, dass das

* Frauen vermeiden es, zu stillen, oder sie hören früh damit auf, und zwar aus vielen verschiedenen Gründen, die in diesem Buch besprochen werden. Die zeitliche Begrenzung des Stillens und eine schlechte Technik des Anlegens an die Brust sind die Hauptgründe für Schmerzen und Stillprobleme. Kulturelle und medizinische Unkenntnis führen zu einem Mangel an fachkundiger Hilfe und dazu, dass hartnäckige Mythen über das Stillen verbreitet werden und das Vertrauen darin zerstört wird. So wurde Frauen mit flachen Brustwarzen gesagt, dass sie nicht stillen könnten. Das stimmt nicht. Die Kultur der künstlichen Säuglingsernährung wurde durch ein unerbittliches Marketing tief in der Gesellschaft verwurzelt.

so sein muss. Wir sollten hinterfragen, warum fast alle skandinavischen Frauen stillen, aber nur etwa die Hälfte der irischen Frauen überhaupt damit anfangen. Und warum »versuchen« es so viele Frauen in reichen Ländern und geben doch nach ein paar Tagen oder Wochen wieder auf, während die Frauen in einigen der ärmsten Länder es sich gar nicht vorstellen können, dass eine Frau beim Stillen »versagen« könnte? Wir sollten der Frage auf den Grund gehen, warum das Stillen eine der wenigen positiven Verhaltensweisen ist, die in den ärmeren Ländern mehr verbreitet ist als in den reicheren. Und dann richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Frage, wieso – wenn das Stillen doch der Goldstandard für ein Kind ist – es so normal geworden ist, dieses durch minderwertige Produkte zu ersetzen.

Spielt das eine Rolle?

Ja, das tut es! Stillen ist von essenzieller Bedeutung für Gesundheit und Wohlergehen der Menschheit, und zwar in vielerlei Hinsicht. Ob ein Kind gestillt wird oder nicht, ist in der reichen Welt* vielleicht »nur« eine Frage von Gesundheit oder Krankheit. In den ärmsten Regionen der Welt jedoch geht es dabei um Leben und Tod.³ Das Stillen kann auch ein wichtiges ausgleichendes Element sein, innerhalb von einzelnen Gesellschaften und über diese hinaus.

* Wenn Sie mehr als 28.000 US-Dollar pro Jahr verdienen, gehören Sie zu den reichsten 5 % der Weltbevölkerung. Jemand, der nur 11.000 US-Dollar pro Jahr verdient, lebt unterhalb der US-Armutsgrenze, ist aber immer noch reicher als 85 % der Menschen auf der Welt.

Macht es einen Unterschied?

Ja, das tut es. Die Folgen des Stillens sind überall gleich.* Doch die Folgen des Nicht-Stillens unterscheiden sich stark, je nachdem, wo auf der Welt ein Kind geboren wird. Kinder, die in Armut geboren werden, haben ein deutlich höheres Risiko für Unterernährung, Krankheit und einen frühen Tod als diejenigen Kinder, die mit Zugang zu Wohlstand und guter Gesundheitsversorgung geboren werden. Von den längerfristigen Folgen des Nicht-Stillens sind die Ärmsten am stärksten betroffen. Diese beinhalten Mangelernährung, schlechteres Wachstum, schlechtere Entwicklung, Fettleibigkeit, Diabetes und noch vieles mehr. Und dies bezieht sich nur auf die individuelle Ebene der einzelnen Menschen. Wenn man den Effekt jedoch gesamtgesellschaftlich betrachtet, wird klar, wie der positive Unterschied, den das Stillen ausmacht, immer mehr an Bedeutung gewinnt in einer Welt, die zunehmend von humanitären und umweltbedingten Krisen heimgesucht wird. Drei große Themen unserer Zeit sind Massenmigration, Antibiotikaresistenz und Klimawandel. Das Stillen beeinflusst sie alle drei, aber auf diese Themen will ich vorerst nicht weiter eingehen.

Alltägliche Todesursachen

Die weltweit häufigsten Todesursachen für Säuglinge sind Lungenentzündungen (Atemwegsinfektionen) und Durchfallerkrankungen (gastro-intestinale Infektionen). Je weniger ein Baby gestillt wird und je mehr Kunstnahrung es erhält, umso größer ist sein Risiko, eine von diesen Krankheiten zu bekommen.

* Dieses Buch ist zu kurz, um alle Beweise über die wissenschaftlich belegten Vorteile des Stillens und die Risiken des Nicht-Stillens aufzunehmen, aber in Anhang 1 finden Sie eine Zusammenfassung.

»Das Baby eines Millionärs, das nicht gestillt wird, ist weniger gesund als ein ausschließlich gestilltes Baby, dessen Mutter aus der ärmsten sozialen Schicht stammt.«

J. Stewart Forsyth, Ninewells Medical School, Schottland 2006

Bis in die 1990er Jahre hinein behaupteten viele Wissenschaftler:innen, Ärzte und Ärztinnen, dass die Fütterungsmethoden für Babys in den reichen Ländern keinen Unterschied in Bezug auf deren Gesundheit ausmachen. Dann entdeckten Forscher:innen zu ihrer Überraschung Hinweise, die belegten, dass die Infektionsraten für Atemwegsinfektionen und gastrointestinale Infektionen bei mit Kunstmilch gefütterten Babys im sauberen, kühlen Klima von Dundee in Schottland ebenso hoch waren wie bei den mit Milchersatz ernährten Babys in den heißen, überfüllten Slums von Manila auf den Philippinen. Aufgrund einer frühzeitigen Diagnose und Behandlung in einem ausgezeichneten Gesundheitssystem erholten sich die Babys in Dundee zwar schnell und konnten überleben. In Manila hingegen, wo das Gesundheitssystem überlastet war, waren die Krankheitsverläufe schwerer und die Sterblichkeit dementsprechend hoch.

Trotz des erfreulichen Rückgangs der Sterblichkeitsraten von Kindern sterben weltweit jedes Jahr immer noch sechs Millionen Kinder unter fünf Jahren. Von diesen überleben 823.000 Kinder nicht, weil sie entweder nicht gestillt werden oder weil das Stillen verzögert, erschwert oder aber zu früh beendet wird.⁴ Das sind mehr als 2.000 Todesfälle von Säuglingen pro Tag, die durch eine optimale Stillpraxis vermieden werden könnten. »Optimal« bedeutet, in den ersten sechs Monaten ausschließlich zu stillen, also ohne Zugabe von Wasser, Säften, Milch oder Breinahrung. Anschließend wird für zwei Jahre oder darüber hinaus zusätzlich zu nährstoffreicher Familienkost weiterhin gestillt. Solche optimalen Stillpraktiken kämen auch der Gesundheit der Frauen selbst zugute und

könnten weltweit zusätzlich 20.000 Todesfälle pro Jahr durch Brustkrebs verhindern.

All diese Krankheiten und Todesfälle sind nicht etwa darauf zurückzuführen, dass Frauen keine Muttermilch produzieren könnten. Der Anteil der Mütter, die dazu wirklich nicht in der Lage sind, ist im Gegenteil sogar so gering, dass nur wenige meiner Kolleg:innen in ihrem ganzen Leben überhaupt auf einen einzigen Fall gestoßen sind.* Der wichtigste Grund für die vielen Todesfälle liegt vielmehr darin, dass künstliche Milchprodukte und andere Ersatzprodukte für das Stillen eine ideale Nahrung durch eine minderwertige ersetzen. Überdies können durch diese minderwertige Nahrung Krankheitserreger übertragen werden, während zugleich dem Baby die in der Muttermilch enthaltene Bandbreite der Infektabwehr vorenthalten wird.** Viele Krankheiten und Todesfälle könnten verhindert werden, wenn die Familien und auch die Fachkräfte im Gesundheitswesen ein Bewusstsein entwickeln würden, dass das Infektionsrisiko für ein Baby umso größer ist, je weniger es gestillt wird und je mehr es mit künstlicher Nahrung versorgt wird.***

* Das Sheehan-Syndrom (postpartaler Hypopituitarismus), bei dem die Hypophyse der Mutter geschädigt ist, ist eine der seltenen Ursachen. Die ausbleibende Milchbildung einer Frau nach der Geburt ist ein Hinweis auf den möglichen Verbleib von Plazentaresten in der Gebärmutter. Dieser lebensbedrohliche Zustand erfordert eine schnelle Behandlung.

** Diese Schutzwirkung ist erstaunlich. Die Muttermilch enthält bereits Antikörper gegen alle Infektionserreger, denen die Mutter in ihrem Leben begegnet ist. Gleichzeitig produziert ihr Körper ständig neue Antikörper, die in die Milch gelangen, wenn sie und ihr Baby auf neue Infektionen treffen.

*** Die Muttermilch enthält auch einen generellen Schutz. Zum Beispiel bildet ein Protein namens Immunglobulin A eine schützende Schicht im Verdauungstrakt des Babys und verhindert so, dass schädliche Mikroben in dessen Blutkreislauf gelangen. Andere Flüssigkeiten oder Nahrungsmittel als Muttermilch können diese Barriere durchbrechen und zu einer Infektion beim Baby führen.

Würden weltweit alle Babys innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt gestillt, so könnten 22 % der Todesfälle bei Neugeborenen verhindert werden.⁵ Ein Säugling, der innerhalb einer Stunde nach der Geburt gestillt wird, hat eine dreimal höhere Überlebenschance als einer, der erst einen Tag danach erstmalig gestillt wird.⁶ In den reichen Gesellschaften sind die zwei wichtigsten Ursachen für den Tod von Säuglingen zum einen das Syndrom des Plötzlichen Kindstods und zum anderen die nekrotisierende Enterokolitis, eine Darmerkrankung.* Das Risiko, dass ein Baby eines dieser beiden Syndrome erleidet, ist signifikant niedriger, wenn es gestillt wird. Babys, die zu krank oder zu schwach sind, um selbst zu saugen, können mit abgepumpter Muttermilch gefüttert werden.

Bisher konnte in keiner einzigen Studie die Überlegenheit von Kunstmilch über das Stillen nachgewiesen werden. Daher stellt sich die Frage, warum ganze Bevölkerungen ihre Babys mit künstlich hergestellter Nahrung füttern, ohne wirklich darüber im Bilde zu sein, was sie da tun.

Brüste sind schlecht fürs Geschäft

Ungeachtet der Behauptungen der Herstellerfirmen von Muttermilchersatz gibt es keinen Beweis dafür, dass die Gesundheit und das Wohlbefinden von Säuglingen und Müttern wirklich im Mittelpunkt ihres Interesses stehen. Die Verbreitung der künstlichen Säuglingsnahrung ist untrennbar verbunden mit dem kommerziellen Produktionswachstum, und das ist ein sehr profitables Geschäft. Das unerbittliche Marketing der Firmen, die Kunstmilch vertreiben, hat ein Level erreicht, bei

* Im Fall von Babys mit nekrotisierender Enterokolitis, die zumeist mit niedrigem Geburtsgewicht geboren werden und nicht saugen können, kann die abgepumpte Milch ihrer Mutter oder, als zweitbeste Lösung, gespendete Muttermilch lebensrettend sein.

dem die globalen Umsätze auf ein Niveau von 44,8 Milliarden US-Dollar (2014) geschätzt werden. Es wird erwartet, dass sie bis 2019 eine Summe von 70,6 Milliarden US-Dollar erreichen werden.⁷

Muttermilchersatz hat seine Existenzberechtigung. Noch immer gibt es zu viele Waisenkinder und ausgesetzte Babys, und immer noch sterben zu viele Mütter bei der Geburt.* Frauen muss das Recht gewährt werden, zu stillen. Es gibt aber auch Frauen, die nicht stillen wollen: Warum sollte eine Frau dazu gezwungen werden, sich den Hürden auszusetzen, die über Jahrzehnte sowohl in sozialer als auch in kommerzieller Hinsicht errichtet worden sind? Idealerweise sollten Muttermilch-Banken und stillende Ammen diese Lücken füllen, aber das ist noch nicht der Fall. Dann gibt es da noch die geringe Anzahl von Frauen oder Babys, die ein sehr seltenes medizinisches Problem haben, welches das Stillen an der Brust ausschließt. Frauen, die mit einer HIV-Infektion leben, können eine informierte Entscheidung treffen, nicht oder nur für kurze Zeit zu stillen.** Eine Frau hingegen, deren HIV-Infektion sich zu einer Aidskrankung entwickelt hat, sollte nicht stillen. Es versteht sich außerdem von selbst, dass eine Frau, die eine doppelte Mastektomie hinter sich hat, nicht stillen kann. Wir benötigen Ersatzprodukte für Muttermilch und damit einhergehend auch das Wissen und die Fähigkeit, diese so sicher wie möglich einzusetzen.

* Die Anzahl der Frauen, die aufgrund von Komplikationen während der Schwangerschaft und Geburt sterben, ist von geschätzten 532.000 im Jahr 1990 um 43 % auf 303.000 Fälle im Jahr 2015 gesunken.

** Ausschließliches Stillen in den ersten Monaten birgt kein höheres Risiko einer HIV-Übertragung als die ausschließliche Ernährung mit künstlicher Milch. Antiretrovirale Medikamente verhindern die Übertragung von HIV durch die Muttermilch.

Es gibt jedoch keinen vollkommen sicheren Weg der Ernährung eines Babys mit Muttermilchersatz.* Die Produkte, die Geräte und die zur Herstellung von künstlicher Säuglingsnahrung notwendigen Prozesse bergen alle das Risiko einer Infektion. Pulvermilch für Säuglinge kann mit Krankheitserregern** kontaminiert sein, sowohl durch die verwendeten Rohstoffe als auch über die jeweils verwendeten Herstellungsverfahren. Wenn diese Produkte dann auch noch falsch zubereitet und gehandhabt werden, können sich diese Krankheitserreger in gefährlichem Maße vermehren, was wiederum zu besonders schweren Infektionen mit fatalem Ausgang führen kann. Dies kann überall auf der Welt geschehen.

Unwissenheit ist kein Segen

Wahrscheinlich leben viele von Ihnen, die dieses Buch lesen, nicht in extremer Armut, und wahrscheinlich kennen Sie sehr viele mit Milchersatz ernährte Babys, die gesund und munter sind. Auch Sie selbst wurden möglicherweise nicht optimal gestillt. Doch auch Babys in reichen Ländern können krank werden, weil sie mit Pulvermilch gefüttert werden, und einige von ihnen sterben. Da, wo die Gesundheitssysteme gut funktionieren, rettet oft eine frühe Diagnose und eine schnelle Behandlung ihr Leben; das ist jedoch nicht immer der Fall. Die kleine Nichte einer Freundin, die von Geburt an mit Muttermilchersatz ernährt wurde, starb an einer Lungenentzündung. Ihre trauernden Eltern erwarteten ein weiteres Kind. Ich fragte, ob

* Wie Sie eine Ernährung mit Muttermilchersatz so sicher wie möglich gestalten können, finden Sie in Anhang 2 und 3.

** Das sind Bakterien und andere Mikroorganismen, die Krankheiten verursachen können. E. Sakazakii ist einer der Erreger, der in PIF (Powdered Infant Formula) gefunden wurde und dessen Name 2007 in Cronobacter Sakazakii geändert wurde. Dieser hat in vielen reichen Ländern zum Tod von Säuglingen geführt.

die Mediziner:innen der trauernden Mutter erklärt hätten, dass sie ihr neues Baby schützen könne, wenn sie es stillen würde. »Nein«, sagte meine Freundin, »und ich kann ihr das auch nicht sagen; niemand wird das tun.« Die meisten von uns haben Angst, Menschen zu nahe zu treten. Deswegen reden wir um den heißen Brei herum und lassen im Endeffekt diese Menschen im Stich.

Wenn Sie nun Ihre Mutter fragen, ob sie Sie gestillt hat, und sie ärgerlich wird, weil sie es nicht getan hat, dann hören Sie sich bitte ihre Geschichte an. Einflüsse, die weit außerhalb ihrer Kontrolle lagen, machten es einer Frau äußerst schwer, ihr Kind zu stillen. Die gleichen Kräfte sind heute immer noch wirksam.

Frauen, die nicht gestillt haben, sind oft wütend auf mich und auch auf die Fakten. Ich habe bei meinen Kindern auch Fehler gemacht. So hatte ich einen Autounfall, als sie ohne Sicherheitsgurte auf dem Rücksitz saßen. In den 70er Jahren des vorigen Jahrhunderts gab es noch keine Gurte für den Rücksitz, und es war normal, Kinder unangeschnallt dort hinzulegen. Natürlich war mir mulmig bei der Vorstellung, was möglicherweise passieren könnte. Doch ich folgte der damaligen Praxis und ging so vor, wie ich dachte, dass es okay wäre. Das war es jedoch nicht. Zum Glück blieben die Kinder unverletzt. Aber ich komme um die Tatsache nicht umhin, dass sie durch meine Schuld hätten verletzt werden oder sogar Schlimmeres hätte passieren können. Natürlich fühlte ich mich damals schuldig, aber das ist jetzt nicht mehr der Fall. Schuldgefühle zehren nur die eigene Energie auf und tun einem nicht gut! Werfen Sie alle Schuldgefühle aus dem Fenster.



2

EIN GUTES SYSTEM WIRD UNTERGRABEN

»Säugetiere, jene Lebewesen, die pelzig und warmblütig sind und ihre Jungen mit Milch ernähren, sind die beliebtesten aller Tiere – vielleicht, weil wir selbst Säugetiere sind.«

David Attenborough,
Tierfilmer, Naturforscher und Schriftsteller

Wir sind Säugetiere

Laktation – die Milchbildung – ist eine fantastische biologische Strategie und einer der Gründe dafür, warum die Menschen als Spezies so erfolgreich sind. Wegen unseres großen Gehirns werden wir zu früh geboren, um auf uns allein gestellt überleben zu können. Wir sind buchstäblich zu dickköpfig. Im Gegensatz zu den meisten anderen Säugetieren sind Menschenbabys zu einem hohen Grad über mehrere Jahre abhängig von der Nahrung und Zuwendung ihrer Mütter.

Für über 90 % der Menschheit gab es keine Milch, die das Stillen hätte ersetzen können. Wenn eine Mutter starb, übernahm entweder eine andere Frau das Stillen, oder das Baby musste sterben. Wir haben uns so entwickelt, dass wir mit einer Ernährung ohne tierische Milch gedeihen. Angesichts der langen Zeit, die die Menschheit existiert, ist das Melken von Tieren eine sehr junge Praxis. Als einige Menschen vor etwa 10.000 Jahren* damit begannen, Tiere zu domestizieren, musste die Milch noch fermentiert oder gesäuert werden, damit sie für Menschen verdaulich wurde. Aufgrund einer Mutation entwickelten nur die Nordeuropäer und ein paar andere Gruppen die bemerkenswerte Eigenschaft, auch noch nach ihrer Säuglingszeit Laktose verdauen zu können.**

Seit Beginn der schriftlichen Aufzeichnungen vor etwas mehr als 5.000 Jahren gibt es Beschreibungen über das Füttern von tierischer Milch an verwaiste Babys. Manchmal saugte das Baby direkt an der Zitze des Tieres. Die meisten dieser Säuglinge starben.

90 % aller Menschen, die jemals gelebt haben, waren Sammler:innen und Jäger:innen. Die wild wachsenden Lebensmittel in ihrem Umfeld boten eine abwechslungsreiche und nährstoffreiche Ernährung. Jeder, der die wenigen Gruppen studierte, die heute noch so leben wie unsere Vorfahren, stellte fest, dass »Stillversagen«, also die Unfähigkeit zu stillen, bei diesen Gruppen völlig unbekannt ist. Die Anthropologen James und Lisa Woodburn kennen das Nomadenvolk der Hadza in Tansania seit über 50 Jahren. Niemand aus diesem Volk kann sich an einen Fall erinnern, bei dem es zu wenig Milch gab oder es

* Unsere Spezies, den Homo sapiens (der weise Mensch), gibt es seit etwa 70.000 Jahren, doch andere Menschenarten haben sich zuerst schon vor 2,5 Millionen Jahren entwickelt.

** Die Laktoseintoleranz wird heute als Alaktasie bezeichnet, als würde es sich um eine Krankheit handeln. Tatsächlich ist und war es für die meisten Menschen ein Normalzustand.

zum »Stillversagen« kam. Dasselbe gilt für indigene Völker im Amazonas oder die abgelegenen lebenden Stämme in Papua-Neuguinea: Wenn man dort erzählt, dass eine Frau zum Stillen nicht in der Lage sein könne, löst man damit Erstaunen und Gelächter aus.

Frauenkörper sind erstaunlich

Bis zum 20. Jahrhundert war man allgemein der Ansicht, dass arme, unterernährte Frauen für ihre Babys nicht genug Milch zur Verfügung hätten. Diese Vorstellung stellte sich jedoch als Unsinn heraus. Forscher:innen fanden heraus, dass afrikanische Frauen, die auf dem Land lebten und jahreszeitlich bedingt immer wieder hungern mussten, ebenso viel Milch produzierten wie die gut bis überernährten Australierinnen und Europäerinnen. Die Ernährungswissenschaftler:innen Ann und Andrew Prentice fügten der normalen Ernährung von Frauen aus Gambia mit Nährstoffen angereicherte Kekse hinzu. Die von ihnen produzierte Menge an Muttermilch änderte sich jedoch nicht im Geringsten.⁸ Der entscheidende Faktor war das Baby. Denn je mehr dieses an der Brust der Mutter saugte, desto mehr wurde die Milchbildung angeregt.

Offensichtlich sind alle Frauen darauf ausgelegt, auch Zwillinge zu stillen, daher ist es unwahrscheinlich, dass ihr Körper für ein Baby nicht genügend Milch bilden könnte. Das sind alles klar ersichtliche Tatsachen. Ich war davon auch überrascht. Ich bin in Großbritannien aufgewachsen, und hier sagen die Leute: »Wirst du versuchen, zu stillen?« So, als ob man vorhätte, an einem Marathon teilzunehmen, bei dem man wahrscheinlich vorzeitig abbrechen müsste.

Als ich in den 1980er Jahren in Mosambik lebte, lernte ich auf sehr informelle Weise, wie das Stillen funktioniert. Armut, Hunger und Krieg waren hier allgegenwärtig, und ich beobachtete einfach die Mütter und ihre Babys. Eines Tages kam Josina

in die Klinik, die ihre fünf Monate alten Drillinge untersuchen lassen wollte. Sie war eine typische Bäuerin und hatte schon fünf ältere Kinder, die ihr mit den Babys halfen. Josinas Drillinge waren bei der Geburt sehr klein gewesen,* sie hatten aber alle rasant an Gewicht zugelegt und gediehen, ausschließlich gestillt, gut. Wir europäischen Gesundheitshelfer:innen staunten nicht schlecht. Josina dagegen verstand unsere Aufregung nicht. Sie praktizierte unbewusst, was ich selbst später wissenschaftlich belegt fand: Ein Baby regt durch das Saugen an der Brust die Milchbildung an. Dies gilt auch dann, wenn drei Babys an der Mutterbrust saugen, was dazu führt, dass die Mutter entsprechend mehr Milch bildet. Tatsächlich ist es so, dass ein schwächeres Kind vom effektiveren Saugen eines stärkeren sogar profitiert, sodass sich Mehrlinge oft gegenseitig unterstützen können. Ein Schlüsselfaktor war, dass Josina durch das zu dieser Zeit herrschende wirtschaftliche Chaos gar keinen Zugang zu Muttermilchersatz hatte. Wenn der zur Verfügung gestanden hätte, hätten ihre Babys möglicherweise Infektionen bekommen, sie hätten weniger gut gesaugt und so die Menge von Josinas Muttermilch reduziert.

In den 1980er Jahren untersuchte Alex de Waal, ein Forscher und Menschenrechtsaktivist in Afrika, die Sterberaten und ihre Ursachen während der Hungersnot im sudanesischen West Darfur. Er fand heraus, dass die Säuglingssterblichkeit sich nicht von derjenigen in normalen Zeiten unterschied, und erkannte, dass dies darauf zurückzuführen war, dass die Frauen ihre Kinder ausschließlich stillten.⁹ Das ist auch der Grund, warum unterernährte Frauen in Gefangenenlagern ihre Babys am Leben und gesund erhalten konnten. Frauen sind in Bezug auf ihren Stoffwechsel effizienter und können länger mit we-

* Zwischen 2.250 g und 2.700 g.

niger Kalorien auskommen als Männer.* Wenn das Stillen einmal nicht funktioniert, dann liegt das meistens daran, dass das Baby ein Problem damit hat, effektiv zu saugen, oder dass es ganz daran gehindert wird. Zu viele Menschen verstehen immer noch nicht das zugrunde liegende Prinzip, dass nämlich die Brust einer Frau auf das Verhalten des Babys reagiert und nicht vergleichbar ist mit einer Speisekammer mit einem begrenzten Vorrat an Milch. Es ist so, wie mein Sohn, ein Ingenieur, es auf den Punkt brachte: »Die Brust ist eine Drüse, keine Blase.«

Das bedeutet *nicht*, dass Frauen nicht das Recht hätten, genug für ihre eigene Gesundheit essen zu können. Völlig zu Recht sorgen in Katastrophenfällen die Hilfsorganisationen für zusätzliche Nahrung für stillende Mütter. Sie wird benötigt, um nach der Geburt wieder zu Kräften zu kommen und sich um ihre Kinder kümmern zu können. Sie benötigt sie aber nicht zur Milchbildung. Die ist die Aufgabe des Babys.

Gute Männer machen Fehler

Trotz der biologischen Zuverlässigkeit der Milchbildung sind wir Menschen ausgesprochen gut darin, einfache Dinge zu verkomplizieren, so sehr, dass wir in punkto Stillen eine Goldmedaille für das »Vermasseln von Systemen« gewinnen könnten. Blicken wir zurück in das England des 18. Jahrhunderts. Der große französische Chemiker Louis Pasteur (1822–1895),

* Theoretisch benötigen stillende Frauen in den ersten sechs Monaten 500 kcal pro Tag zusätzlich. Allerdings sättigen diese zusätzlichen Kalorien lediglich die Mutter, haben aber keinen Effekt auf die Milchbildung. Das in der Schwangerschaft angelegte Körperfett stellt eine Kalorienreserve dar. Angesichts der weltweiten Zunahme von Übergewicht und Fettleibigkeit, selbst in armen Regionen, muss diese Annahme [der zusätzlich benötigten Kalorien, Anm. d. Redaktion] jedoch neu untersucht werden. Es könnte sein, dass die metabolischen Adaptionen in der Stillzeit den Frauen helfen, Energie einzusparen.

der bewies, dass Mikroben Krankheiten verursachen, war noch nicht geboren. Während des größten Teils der Geschichtsschreibung waren Geburt und Stillen reine Frauensache. Doch nun begannen die Ärzte (zu der Zeit alle männlich), sich dafür zu interessieren. Durchaus aus den richtigen Beweggründen, nämlich um Leben zu retten. Ich möchte Ihnen nun über einen von ihnen, Dr. William Cadogan, etwas erzählen, da seine Arbeit besonders große Wellen schlug. Andere Ärzte folgten in seinem Kielwasser, und durch den britischen Imperialismus verbreiteten sich die Ideen dieser einflussreichen Männer auf der ganzen Welt.

Cadogan, der ein sehr begabter Beobachter war, fielen die häufigen Todesfälle von Säuglingen auf. Und er bemerkte, dass die einfachen, arbeitenden Bauersfrauen ihre Babys von Geburt an ausschließlich stillten, während die Babys der wohlhabenden Familien mit aus heutiger Sicht abwegigen Breikreationen gefüttert wurden. Diese wurden aus Zutaten wie Brotkrumen, Wein, Butter, Kuhmilch, Wasser und weiß Gott was noch zubereitet. Damit fütterte man die Babys oft schon, ehe sie überhaupt zum ersten Mal an die Brust angelegt worden waren. Wenn Babys gestillt wurden, geschah dies in der Regel durch Ammen, und es kam oft zu Verzögerungen beim Füttern oder auch zu einem Wechsel der Amme. Es mag für uns zwar vielleicht so aussehen, als ob die gut situierten Frauen nicht stillen wollten, aber sie haben – auch nicht anders als die meisten von uns – ganz einfach in erster Linie das gemacht, was Familie und Freunde von ihnen erwarteten. Vielen von diesen Frauen war es sogar *nicht einmal erlaubt*, zu stillen. Den Grund dafür werden wir im nächsten Kapitel erfahren.

Cadogan führte seine Aufzeichnungen sehr sorgfältig. Und als er sich seine Daten ansah, stellte er fest, dass die weitaus größere Anzahl an Babys wohlhabender Mütter starb als die der Ärmeren. Und er stellte fest, dass auch die reichen Frauen selbst ein größeres Risiko hatten, nach der Geburt eines Kin-

des zu sterben. Ihm wurde klar, dass das Stillen den entscheidenden Unterschied ausmachte.

Er publizierte einen Aufsatz,^{*} der, mehrfach nachgedruckt und in viele Sprachen übersetzt, zu einem Bestseller wurde. Cadogan wurde reich, berühmt und einflussreich. Seinetwegen entwickelte sich der Trend, dass nun auch vornehme Frauen ihre Babys stillen wollten, und zwar ausschließlich und gleich nach der Geburt. Daraufhin sank die Sterblichkeitsrate sowohl der Säuglinge als auch die der Mütter. Das Wissen, das Stillen das nachgeburtliche Mortalitätsrisiko vermindert, motivierte auch die reichen Frauen zum Stillen, obwohl sie damit der Kultur ihrer Familien zuwiderhandelten.^{**}

Ungeachtet seines steigenden Ansehens und guter Bezahlung durch die Reichen, kümmerte sich Cadogan auch um verlassene und verwaiste Babys. Er organisierte, dass diese durch Ammen gestillt wurden. Die geneigten Landfrauen, die auch ihre eigenen Kinder stillten, wurden bezahlt wie moderne Pflegemütter in der heutigen Zeit, und waren wegen ihrer Fähigkeiten respektiert.

Die meisten der Babys wuchsen über mehrere Jahre bei ihnen auf, und viele Leben wurden gerettet. In den Waisenhäusern, in denen nicht gestillt wurde, überlebten jedoch nur sehr wenige Säuglinge. So wurde um das Jahr 1830 das Dublin Foundling Hospital, ein Waisenhaus für Findelkinder, geschlossen, weil 99,6 % der Babys darin verstarben. Einer der Gründe war, dass den katholischen Ammen verboten wurde, Babys von Protestantinnen zu stillen. Ebenso durften in Österreich die christlichen Ammen keine jüdischen Babys stillen.

* Dr. William Cadogan, An Essay upon Nursing and the Management of Children from their Birth to Three Years of Age, 1748.

** Frühes, ausschließliches Stillen hätte die Abstoßung der Plazenta gefördert und Brustentzündungen verhindert. Beide Komplikationen können zur Sepsis führen und tödlich enden.

An und für sich mag ich die Vorstellung, dass die Religion mit der Muttermilch weitergegeben wird. Heißt das nun, dass man ein frommer Danonit wird, wenn man mit Milchpulver von der Marke Danone* gefüttert wird? Tatsächlich sagt man der Werbung von Nestlé für Babymilch und Babynahrung nach, Teil einer Marketingstrategie zu sein, um Markentreue für ein ganzes Leben zu schaffen. Die Vorstellung, aus einer Marke eine Religion zu machen, ist also gar nicht so weit hergeholt.

Nun zum bedauerlichen Teil dieser Angelegenheit: Cadogan propagierte das mütterliche Stillen (das Stillen durch Ammen stand für ihn erst an zweiter Stelle; es war für ihn aber immer noch besser als gar kein Stillen). Es sollte sofort nach der Geburt ausschließlich gestillt werden. Dieser Ansatz wurde mittlerweile von der modernen wissenschaftlichen Forschung auch bestätigt und ist als gut und gesund belegt. Auch dass Cadogan seine Beobachtungen aufzeichnete und aus den gewonnenen Daten Rückschlüsse zog, war fortschrittlich. Doch wie die meisten populären Koryphäen machte auch er Fehler und kam zu einigen falschen Schlussfolgerungen. So war er, zusammen mit anderen Ärzten, der Überzeugung, dass Überfütterung bei Säuglingen Durchfall verursachen würde, damals wie heute ein wesentlicher Faktor für die Säuglingssterblichkeit. In dieser Hinsicht unterschied Cadogan jedoch nicht zwischen dem Stillen an der Brust und einer Schüssel Brei aus zerstampftem Brot und Kuhmilch. Vor der Erfindung des Kühlschranks und der Erkenntnis, wie wichtig Hygienemaßnahmen sind, wurden viele Lebensmittel verunreinigt. Cadogan konnte nicht wissen, dass Muttermilch Infekt abwehrende Faktoren enthält. Woher auch? Noch hatte man nicht entdeckt, dass Mikroben Krankheiten verursachen. Bis zu diesem Zeitpunkt gab es keinerlei Einschränkung beim Füttern von Säuglingen. Nun verkündete

* Im Jahr 2015 war Danone nach Nestlé der zweitgrößte Hersteller von Babymilch und Babynahrung weltweit.

Cadogan, dass die Babys nicht öfter als fünf Mal am Tag gestillt werden sollten. Er hatte kein Bewusstsein für das Zusammenspiel von Nachfrage und Angebot bei der Milchbildung. Immerhin schlug er nicht vor, die für das Stillen aufgewendete Zeit zu begrenzen, das überließ er den Ärzten und Ärztinnen des 20. Jahrhunderts. Er untersagte den Müttern jedoch nächtliches Stillen und ebenso, dass das Baby mit Mutter oder Amme das Bett teilte.

Ich hege durchaus Sympathien für Cadogan. Er kümmerte sich um verlassene Babys, hinterfragte seine eigenen Daten und brachte Dinge ins Rollen. Ihm war keineswegs bewusst, dass eine seiner Regeln so viel Schaden anrichten würde! Leider komme ich um den Hinweis nicht umhin, dass er – wie viele Ärzte seiner Zeit – ein Problem mit seiner Einstellung gegenüber Frauen hatte, die Sie abschrecken könnte. Sein Essay beginnt mit den folgenden Worten:

»Ich sehe mit großer Freude, dass die Sorge um Kinder endlich in den Händen von vernunftbegabten Männern liegt. Meiner Meinung nach wurde diese Aufgabe fatalerweise viel zu lange der Obhut von Frauen überlassen. Bei ihnen kann man nicht davon ausgehen, dass sie durch entsprechendes Wissen für diese Aufgabe geeignet wären – ganz ungeachtet der Tatsache, dass sie diese als ihr ureigenstes Gebiet betrachten.«¹⁰

Nun wollen wir uns anschauen, ob ein wenig Terminplanung beim Stillen schaden kann.



3

STILLEN, FRUCHT- BARKEIT UND BEVÖLKERUNG

»Die Natur hat die Dinge so weise geordnet, dass, wenn die Frauen ihre Kinder stillen würden, sie ihre eigene Gesundheit erhielten. Und es würde nach der Geburt eines jeden Kindes ein solch zeitlicher Abstand bestehen, dass wir selten ein Haus voller Babys sähen.«

Mary Wollstonecraft (1759–1797)*

Bei meiner Mutter hat es nicht geklappt.

Auf der ganzen Welt verhindert das Stillen der Mütter mehr Geburten als alle anderen Formen der Empfängnisverhütung.

»Oh nein, das ist nicht wahr ... Ich bin mir da ganz sicher, denn meine Mutter hat gestillt, und ihre drei Kinder wurden jeweils im Abstand von 13 Monaten geboren.«

* Mary Wollstonecrafts Buch »A Vindication of the Rights of Women« (1792) gilt als der erste Klassiker von feministischem Gedankengut.