

# Leben & Lassen

## LIEBESFRAGEN

MALTE WELDING ANTWORTET



BLZ/ANDREAS LABES

*Will er mich zurück,  
wenn er sieht, wie  
locker ich jetzt bin?*

*Ich bin seit 2 Jahren von meinem Freund getrennt. Er hat mich verlassen, weil er sich noch nicht bereit fühlte für das, was er „all die großen Schritte“ nannte. Zusammenziehen, Kinder bekommen, ein Haus bauen. Für ihn war das alles beängstigend. Nun denke ich, dass ich das selbst gar nicht brauche. Ich demonstrierte ihm gegenüber, wenn ich ihn sehe, immer größtmögliche Unabhängigkeit, bin locker, viel lockerer als früher. Kann ich ihn so wohl zurückgewinnen?*

Tatjana, 32

Nach dem Zweiten Weltkrieg beobachteten Anthropologen auf vielen Südseeinseln ein zunächst schwer zu erklärendes Verhalten der Inselbewohner. Diese errichteten Flugzeugattrappen aus Ästen und Zweigen, sie radierten vor Fahnenmasten und schulterten in Reih und Glied schwere Stöcke.

Was hatten diese Leute erlebt? Sie hatten gesehen, dass genau dieses Verhalten mit unendlichen Reichtümern belohnt wird. Immer wieder waren Soldaten auf den Inseln gelandet, waren marschiert, hatten Fahnen aufgehängt und vor diesen salutiert, hatten an Schreibtischen gesessen und Dokumente verfasst. Während die Bewohner der Inseln für alles schufteten mussten, bekamen diese Leute ganze Flugzeuge voll mit herrlichsten Waren nur für diese Tätigkeiten! Als die Soldaten wieder weg waren, dachte man sich: Was die können, können wir doch schon lange. Also setzte man sich an Schreibtische und uniformierte sich. Aber es kam keine Ladung.

Klar: Sie hatten nicht verstanden, um was es eigentlich ging. Nun spielen Sie für Ihren Exfreund die Frau, von der Sie glauben, dass er sie will.

Nun muss man magische Handlungen nicht bespötteln, wir alle schreiben Bildschirme an, damit Tore fallen, hauen auf Drucker, damit sie wieder ihrer Tätigkeit nachgehen, und glauben, wir müssten uns etwas nur ganz arg wünschen, damit es in Erfüllung geht. Man sollte nur außerhalb dieser Momente verstehen, dass diese Handlungen nicht die Wirklichkeit beeinflussen.

Die Wirklichkeit ist: Ihr Freund möchte mit Ihnen nicht zusammenziehen, mit Ihnen keine Kinder bekommen, mit Ihnen kein Haus bauen. Wenn Sie glauben, Sie wollten doch nun genau dasselbe, verschließen Sie die Augen davor, dass er auch nicht mit Ihnen aufwachen, telefonieren, einkaufen oder Barbecue essen möchte. Sie könnten nun aufhören aufzuwachen, aber es kommt mir vor, als hätten Sie damit schon vor zwei Jahren aufgehört. Die Zukunft beginnt immer erst dann, wenn man die Augen öffnet und seine eigene Wirklichkeit anerkennt, sich ein Schiff baut und davonsegelt.

Die Liebe stellt Sie vor schwierige Fragen? Malte Welding gibt Ihnen eine Antwort. Schreiben Sie an: [liebe@berliner-zeitung.de](mailto:liebe@berliner-zeitung.de)

Stillen ja oder nein – das war für Ulrike (36) aus Berlin gar keine Frage. Natürlich wollte sie ihr Kind stillen, und das klappte auch gut. Darüber, wann sie den ersten Brei füttern sollte, war sie sich jedoch nicht so sicher. Im Flyer ihrer Krankenkasse las sie, dass sie damit ab dem fünften Monat beginnen könne. Von einer Freundin aus England hörte sie, dass dies dort erst ab dem siebten Monat empfohlen werde. „Da war ich froh, dass meine Tochter noch ausschließlich an der Brust getrunken hat und prima gewachsen ist“, erinnert sich Ulrike. Denn die Vorschriften zum Breikochen und -füttern, die in dem Flyer standen, empfand sie als reichlich kompliziert.

So praktisch das lange und ausschließliche Stillen in Ulrikes Fall war, so förderlich ist es für Mutter und Kind aus medizinischer Sicht. Darauf wollen Hebammen, Stillberaterinnen und Ärzte während der diesjährigen Weltstillwoche, die am Montag beginnt, unter dem Motto „Stillen – Ein Gewinn fürs Leben“ wieder ausdrücklich hinweisen. Das scheint so notwendig wie vor 20 Jahren, als die ersten Weltstillwochen begangen wurden.

Trotz zahlreicher Initiativen und Kampagnen hat sich das Stillverhalten in dieser Zeit in Deutschland kaum verbessert. Das dürfte zu einem erheblichen Teil daran liegen, dass in Deutschland die Meinungen über die Dauer des ausschließlichen Stillens und den Zeitpunkt der ersten Beikost auseinandergelassen. Offizielle Empfehlungen zur Ernährung von Säuglingen, die unter Federführung des Netzwerks Junge Familie im Rahmen der Bundesinitiative „In Form“ entwickelt wurden, gibt es seit 2010. Vertreter der relevanten Fach- und Berufsverbände saßen zuvor zusammen und einigten sich auf gemeinsame Empfehlungen – mit dem Ziel, endlich mit einer Stimme zu sprechen. Denn bis dahin empfahl jeder Verband und jeder Verein etwas anderes, was zu Verunsicherung und Verwirrung führte.

Schließlich wurden 2010 in einem Konsenspapier diese Empfehlungen veröffentlicht: „Im ersten halben Jahr ist das Stillen für alle gesunden Säuglinge zu empfehlen, mindestens bis zum Beginn des 5. Monats voll“, spätestens zu Beginn des 7. Monats sollte der erste Brei gefüttert sein, danach sollte zur Allergieprävention weitergestillt werden. Doch das Ziel, mit diesen Empfehlungen einheitlich und effektiv zu kommunizieren, wurde nicht erreicht: Die Fachverbände geben nach wie vor ihre eigenen Empfehlungen heraus. Während beispielsweise viele Hebammen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) folgen und eine ausschließliche Stilldauer von etwa sechs Monaten empfehlen, weist die Deutsche Gesellschaft der Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) in ihrem Elternflyer nicht darauf hin, dass in der ersten Beikostzeit weiter gestillt werden sollte, um das Kind vor Allergien zu schützen.

Die Mütter bleiben verwirrt zurück. Für Ulrike, die ihre Tochter fast sechs Monate lang ausschließlich stillte, stand irgendwann doch die Entscheidung für den ersten Babybrei an. Die offiziellen Empfehlungen verweisen dazu auf den Ernährungsplan für das erste Lebensjahr des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE) Dortmund, der auch in Flyern von Krankenkassen, in Zeitschriften und Ratgebern zu finden ist. Zu Beginn der Beikostzeit hatte Ulrike noch das Gefühl, konsequent nach dem Plan handeln zu müssen. Doch das dauerte nicht lange. „Wann ist welcher Brei dran und wie muss dieser zubereitet werden – das konnte ich mir einfach nicht merken“, sagt sie. „Es passt auch nicht immer in unseren Alltag, stets zur selben Zeit Brei zu füttern.“ Und ihre Tochter hatte nach zwei Wochen keine Lust mehr auf Brei. Als Berliner hat Ulrike öfter Kontakt zu jungen Müttern aus anderen Ländern. „Und die geben ihrem Baby alles Mögliche, zu jeder Zeit“, erzählt sie. „Das probiere ich jetzt auch – mal ein Stück Brot, mal eine Scheibe Gurke, dann mal wieder Brei oder nur Muttermilch.“

Ulrike handelt also nach dem Prinzip „Gut ist, was dem Kind guttut“. Das empfehlen auch Hebammen, Kinderärzte und Wissenschaftler immer wieder. Allerdings haben Stilldauer und der Zeitpunkt der Beikosteinführung neben der individuellen eine politische Dimension, etwa, wenn es darum geht, Krankheiten vorzubeugen. Die Hebamme Silvia Höfer findet es wichtig, „in der öffentlichen Gesundheitsförderung Dinge zu kommunizieren, die sachlich belegt sind“. Das ist ihrer Meinung nach bei den Empfehlungen des Netzwerks nicht der Fall, obgleich das Netzwerk sie als wissenschaftlich basiert bezeichnet.

Höfer war früher Journalistin und hat zu dem Thema wochenlang recherchiert. Sie sieht keinen

## Gut ist, was guttut

Wie lange soll ein Baby ausschließlich gestillt werden? Und wann soll es den ersten Brei bekommen? Von der Herausforderung, ein kleines Kind angemessen zu ernähren

VON DÖRTHE ZIEMER



GETTY/FUSE/ARMAN ZHENIKHEV

Wenn Babys lange und ausschließlich gestillt werden, sinkt das Risiko für das Kind, an Atemwegsinfektionen, Lungenentzündungen, Mittelohrentzündungen und Magen-Darm-Infekten zu erkranken, wesentlich.

### 7,5 Monate im Still-Dienst

Gut 70 Prozent der Kinder in Deutschland wurden zu Beginn der Neunzigerjahre überhaupt gestillt. In der darauffolgenden Dekade waren es mehr als 80 Prozent. Allerdings blieb die gesamte Stilldauer in den vergangenen knapp 20 Jahren mit rund 7,5 Monaten nahezu unverändert.

Weniger als halb so viele Frauen als vor 20 Jahren, nämlich rund 17,7 Prozent (Jahrgänge 2002–2012), stillen ihr Baby bis zum 6. Lebensmonat ausschließlich, obwohl es die WHO für alle Länder der Welt empfiehlt. (Daten aus: „Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“, Robert-Koch-Institut).

überzeugenden wissenschaftlichen Beleg dafür, einen Beikoststart vor dem siebten Monat zu empfehlen. Jene Argumente wie Prävention von Allergie und Zöliakie (Glutenunverträglichkeit), die einst herangezogen wurden, sind inzwischen widerlegt. Für die Berliner Hebamme ist entscheidender, dass mit einer längeren ausschließlichen Stilldauer das Risiko für das Kind, an Atemwegsinfektionen, Lungenentzündungen, Mittelohrentzündungen und Magen-Darm-Infekten zu erkranken sowie später fettleibig zu werden, wesentlich sinkt. Eine staatliche Gesundheitsprävention müsste also der Position der WHO folgen und den Beikoststart erst ab dem siebten Monat empfehlen, so Höfer.

Ob und wann Beikost zugefüttert wird, ist indes nicht nur für die Gesundheit des Babys wichtig, sondern auch für den Gewinn der Hersteller von Babynahrung. Dabei gilt: Je stärker Produkte verarbeitet sind, desto größer ist die Gewinnspanne für Unternehmen. „Deswegen lohnt es sich offenbar, Lobbyismus für Säuglingsnahrung zu betreiben“, sagt Christina Deckwirth vom Verbraucherschutzverein Lobbycontrol. „Stillen und Selberkochen bringen der Lebensmittelindustrie wenig, sie hat großes Interesse daran, Mütter vom Stillen und Selberkochen abzuhalten.“

Dabei geht es nicht nur um Werbung, sondern um politische Einflussnahme. Gremien wie das Netzwerk Junge Familie sind dabei willkommen. In der Lenkungsgruppe des Netzwerks ist neben Berufsverbänden und Ministerien die Plattform Ernährung und Bewegung vertreten, zu deren Mitgliedern Nahrungsmittelhersteller wie Nestlé und Danone gehören. Monika Cremer, die die Konsensfindung 2010 und die Veröffentlichung der Empfehlungen redaktionell begleitet hat, ist laut ihrer Homepage Foodjournalistin, Auftraggeber sind „PR-Agenturen und die Foodindustrie“. Sprecher des wissenschaftlichen Beirates des Netzwerks ist der Münchener Kinderarzt Berthold Koletzko, der an der Verbesserung von künstlicher Säuglingsmilch forscht.

Koletzko, zugleich Mitglied der Nationalen Stillkommission, gibt in einem seiner wissenschaftlichen Artikel an, „für das Stillen voreingenommen zu sein“. Und die Erforschung besserer Produkte für all jene, die nicht stillen, steht für ihn nicht im Widerspruch zu seiner Tätigkeit in der Stillförderung. Er setzt sich außerdem für das Verbot von unangemessener Werbung für Säuglingsnahrung ein. Das alles hält Koletzko jedoch nicht davon ab, auf der Jahrestagung der DGKJ Mitte September in Leipzig in einem Industriesymposium, gesponsert durch die Firma Hipp, aufzutreten und seine Forschungsergebnisse zu einer Hipp-Pulvermisch zu präsentieren. Diese Milchmahlung sei, so Koletzkos Grundaussage, wieder ein Stück besser als die Vorgängerprodukte. Diese Studie wurde von Hipp finanziell unterstützt. Abschließend lädt Koletzko das Auditorium – in der Mehrheit Kinderärzte – zu einer Bockwurst an den Stand der Firma Hipp ein.

Ähnlich mit der Industrie verhandelt ist das im Netzwerk und auch in der Nationalen Stillkommission vertretene FKE Dortmund, das regelmäßig Forschungsgelder von Nahrungsmittelherstellern erhält. Aufgefallen ist es vor vier Jahren mit einer Studie, die einen höheren Eisenbedarf von Stillkindern postulierte. Nach Recherchen der Zeitung Welt trifft jedoch das Gegenteil zu. Die Studie wurde von der damaligen Zentralen Marketing-Agentur der Deutschen Landwirtschaft mitfinanziert.

Auch zu der Frage, was Babys nach dem ausschließlichen Stillen bekommen, gehen die Meinungen zunehmend auseinander. So zeigt der Deutsche Hebammenverband in einem neuen Flyer eine Alternative zur herkömmlichen Breifütterung auf. Dabei nimmt das Baby feste Nahrung in die Hand und lutscht und kaut darauf herum. Diese Methode, die in England unter dem Namen „Baby-led weaning“ bekannt ist, kommt dem Drang des Kindes, seine Umgebung und eben auch das Essen zu erkunden, näher als die Breifütterung, sagt Aleyd von Gartzten, Stillbeauftragte des Hebammenverbandes.

Die DGKJ, deren Ernährungskommission Berthold Koletzko vorsitzt, bewertet diese Methode als zu unsicher, weil Babys erst spät größere Mengen Nahrung zu sich nehmen und deshalb unterversorgt sein könnten. Die Stellungnahme des Netzwerks Junge Familie steht noch aus. Den derzeitigen Empfehlungen zufolge besteht die erste Beikost aus Brei. Ulrike will bei ihrem individuellen Weg bleiben und ihrer Tochter Brei, aber auch feste Nahrung und Muttermilch anbieten.

## OL

