

# VON DER BEDEUTUNG DES STILLENS

Dr. med. Andres Bircher

©Copyright by Edition Bircher-Benner, 2014

---

Stillen ist ein Meisterwerk der Natur. Alles ist sorgsam aufeinander abgestimmt: die Regulation der Hormone für das Wachstum der Brust, für den Milcheinschuss, der Geruch der Brustwarze und deren Pigmentierung, damit das noch unscharfe Sehen des Kindes sie erkennt, sein empfindlicher Geruchsinn, der ihm erlaubt, Aromastoffe aus pflanzlichen Nahrungsmitteln der Mutter wahr zu nehmen, die hohe Empfindsamkeit des kindlichen Mundes und der Zunge und seine Reflexe, mit denen es sucht, findet und saugt. Die wohltuende Wirkung des mütterlichen Hormons Oxytocin auf beide, Mutter und Kind, angeregt durch die Stimulation der Brustwarze, fördert die Rückbildung der Gebärmutter. Der erste Milcheinschuss (Kolostrum) ist gelb, denn er enthält Betacarotin, um im Kinde Oxydationsvorgänge zu verhindern. Auch die reife Muttermilch enthält zum Schutze des Kindes gesunde Bakterien für die kindliche Darmflora, Lysozym, Laktoferrin und alle mütterlichen Immun-Antikörper, sowie Immunzellen (Makrophagen) in hoher Konzentration, da sein Immunsystems noch ganz unreif ist und nur langsam sich entwickelt. Erst mit 9 Monaten ist das Kind in der Lage, Infektionen und Fremdstoffe im Darm, auf der Haut und in den Atemwegen mit Sicherheit abzuwehren. Kombinierte Impfungen kann das unreife Immunsystem eines Kindes von zwei Monaten noch gar nicht recht verarbeiten. Darum können Lebendimpfstoffe für so junge Säuglinge gefährlich sein. Während der ersten 6 Monate vollen Stillens verhindert die hormonelle Regulation zuverlässig eine weitere Schwangerschaft (Pearl-Index 1-2). Die Gesamtstillzeit der Frau reduziert ihr Brustkrebsrisiko signifikant. Längeres Stillen verhindert die Gefahr späterer Osteoporose bei Mutter und Kind. Das Trinken an der Brust bereitet – im Gegensatz zur Flaschenernährung - die Artikulationsfähigkeit für die Sprachentwicklung vor. Mehrere Studien zeigten einen positiven Einfluss des Stillens auf die Entwicklung der Intelligenz. Gestillte Kinder erkranken in ihrem Leben deutlich weniger an Infektionen, an Ekzemen, Neurodermitis und Asthma bronchiale und im späteren Leben zu 50% weniger an Alkoholismus und seltener an einer Schizophrenie. Das Stillhormon Oxytocin fördert das Wohlbefinden von Mutter und Kind und vertieft die Beziehung.

Wie bei allen Säugetieren, ist die Zusammensetzung der Muttermilch der Idealernährung des Erwachsenen angepasst, mit kleinen Korrekturen für das Wachstum. Erstaunlich, dass die Mutter in ihrer Milch überwiegend mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthält, die man sonst nur in Pflanzen und rohem Fischöl findet. Ganz anders ist die Kuhmilch mit ihrem hohen Gehalt an gesättigten Lipiden. Erstaunlich auch, dass die Muttermilch, trotz des raschen Wachstums des Kindes, nur 1,2% Eiweiss enthält, bei 7% Kohlenhydrat in Form von Milchzucker und 4% mehrfach ungesättigten Lipiden. Damit widerspiegelt die Muttermilch den tiefen Eiweissbedarf und den hohen Bedarf des Menschen an Omega - 3 und - 6 haltigen Pflanzenölen.

Muttermilch, direkt an der Brust getrunken, ist lebendige Nahrung, denn, wie zuvor im Mutterleib, überträgt sie, in ihrem Photonengehalt gespeichert, alle Lebensinformationen der Mutter auf das Kind. Dies kann kein noch so ausgeklügeltes Ernährungsengineering nachmachen.

Während des ganzen, oft langdauernden Stillvorgangs, sucht das Kind den Blick seiner Mutter. Wie Narziss im griechischen Mythos sein Bild im Spiegel der Quelle sucht, lernt das Kind im Glanz der Augen der Mutter sich zu lieben. So findet der

Säugling im Glanz der Augen der Mutter sich selbst, als erste Basis innerer Zufriedenheit mit sich selbst und zur Fähigkeit, auch alleine glücklich zu sein. Der Narzissmus der Stillzeit ist eine ganz wichtiges Erlebnis, eine bedeutende Entwicklungsphase der frühesten Kindheit, die sehr oft misslingt, erkenntlich an inneren Unruhe, an sinnloser Hektik und haschen nach scheinbarem „Stillen“, durch Ersatzbefriedigung in Kontakten, durch Alkohol, Schokolade, Nikotin, Drogen, Bekleidung, Konsumgütern und Überflutung mit Bildern, Rhythmen und Klängen. Nicht weil er sich selbst liebt, wird Narziss im Mythos bestraft, sondern weil er aus diesem wichtigen Stadium seiner Entwicklung zur Eigenliebe nicht herausfindet, so dass diese zur Sucht wird. Dann findet der Mensch nie Ruhe in seinem Leben und muss bis ins hohe Alter nach „Stillen“ suchen, nach Befriedigung seiner selbst.

Stillen ist nicht nur „nähren“. Es ist ein äusserst komplexer, ausgeklügelter Vorgang, in welchem die ganze Weisheit der Schöpfung enthalten ist. Mutter und Kind brauchen Ruhe und Geborgenheit. Niemals darf dieses wichtige Ereignis von Gesprächen, Musik, Lärm, Bildschirmen oder zwischenschlichen Konflikten begleitet sein. Stillen im Blick der Mutter, in Ruhe und Geborgenheit, gibt Ihrem Kinde die Basis zu innerer Zufriedenheit. Ein Weg, der sich lohnt.

Dr. med. Andres Bircher

Tipp:

Massieren Sie am Ende der Schwangerschaft Ihre Brustwarzen täglich mit einer weichen Zahnbürste, so wird sie beim Stillen nicht wund werden, nicht reissen. Schalten Sie zum Stillen die Hausglocke, alle Elektronik, Computer, Telefone und Handys aus. Ziehen Sie die Vorhänge, legen Sie sich beim Stillen mit Ihrem Kinde wohligh in ein Sofa, bei Kerzenlicht.