

Das natürliche Alter zum Abstillen

Ich begann meine Forschungsarbeit mit den tierischen Primaten. Sie sind unsere engsten Verwandten im Tierreich, was insbesondere auf Schimpansen und Gorillas zutrifft, die 98% ihrer Gene mit dem Menschen teilen. Ich betrachtete zunächst die verschiedenen Variablen der "Lebens-Geschichte" (wie z.B. Tragzeit, Geburtsgewicht, Wachstumsrate, Alter für die Geschlechtsreife, Alter beim Zahnen und Lebenserwartung) und untersuchte dann, wie sich das Verhältnis dieser Variablen zum Alter des Abstillens bei diesen Tieren darstellt. So gelangte ich zu Vermutungen, bei welchem Alter Menschen "natürlicherweise" abstillen würden, wenn es keine kulturbedingten Regelungen dafür gäbe. Mein Interesse an dieser Frage wurde geweckt, als ich zum Thema des Abstillens Beiträge aus verschiedenen Kulturkreisen las. Die Beiträge zeigten, daß es in den verschiedenen Kulturen ganz unterschiedliche Ansichten darüber gibt, bei welchem Alter mit dem Abstillen begonnen werden sollte. Sie reichen von einem sehr frühen Zeitpunkt in den USA bis zu einem sehr späten Zeitpunkt in anderen Gegenden. Oft ist zu hören, daß das Durchschnittsalter zum Abstillen weltweit bei 4,2 Jahren liegt, aber diese Zahl ist weder genau noch aussagekräftig. Eine Untersuchung von 64 "traditionellen" Studien, die vor 1940 durchgeführt wurden, ergab eine durchschnittliche Stilldauer von 2,8 Jahren, wobei in einigen Kulturkreisen deutlich kürzer, in anderen deutlich länger gestillt wurde. Statistisch gesehen läßt sich aus einem weltweiten Durchschnitt für das Alter des Abstillens überhaupt keine Aussage ableiten, da sehr viele Kinder überhaupt nicht gestillt werden bzw. weil die Mütter bereits nach wenigen Tagen oder nach 6 Wochen, wenn sie wieder in ihren Beruf zurückkehren, das Stillen aufgeben. In vielen Ländern der Welt werden Kinder noch heute regelmäßig bis zum Alter von vier oder fünf Jahren oder länger gestillt. Selbst in den USA werden manche Kinder derart lange oder sogar noch länger gestillt. In Kulturkreisen, in denen Kinder solange gestillt werden, "wie sie es selbst wünschen", setzt das Abstillen in der Regel im Alter von 3 bis 4 Jahren von allein ein - ohne Anzeichen von Unzufriedenheit und ohne emotionale Traumata. Mein Interesse an diesen Untersuchungen resultiert auch aus der Feststellung, daß andere Tiere ebenfalls ein "natürliches" Alter zum Abstillen haben, bei Hunden etwa nach 8 Wochen, bei Pferden nach 8 bis 12 Monaten usw. Diese Tiere haben vermutlich keine kulturbedingten Ansichten darüber, zu welchem Zeitpunkt das Abstillen angemessen ist.

U.a. fand ich Folgendes heraus:

1. Bei der von Holly Smith durchgeführten Untersuchung von 21 Arten tierischer Primaten (Affen und Halbaffen) wurde festgestellt, daß die Nachkommen zur der Zeit abgestillt wurden, als sie die ersten bleibenden Backenzähne bekamen. Dies entspräche beim Menschen einem Alter von 5,5 bis 6,0 Jahren.

2. Kinderärzte verweisen häufig darauf, daß bei vielen Tierarten die Stilldauer in etwa der Tragzeit entspricht und leiten daraus für den Menschen die Empfehlung ab, daß Mütter nach 9 Monaten abstillen sollten. Es zeigt sich aber, daß dieser Zusammenhang von der Größe der erwachsenen Tiere beeinflußt wird - je größer die erwachsenen Tiere sind, desto länger ist die Stilldauer im Verhältnis zur Tragzeit. Für Schimpansen und Gorillas, also diejenigen Primaten, die der Größe des Menschen am nächsten kommen und ihm auch genetisch am engsten verwandt sind, beträgt das Verhältnis 6:1. Diese Verhältniszahl bedeutet, daß die Nachkommen über eine Dauer gestillt werden, die dem SECHSfachen der Tragzeit entspricht (genauer gesagt, beträgt das Verhältnis für Schimpansen 6,1 und für Gorillas 6,4; der Mensch ordnet sich größenmäßig genau in der Mitte zwischen beiden ein). Für den Menschen würde dies eine Stillzeit von 4,5 Jahren bedeuten (9 Monate Schwangerschaft x 6).

3. Viele Kinderärzte verweisen darauf, daß die meisten Säugetieren das Stillen einstellen, wenn die Nachkommen ihr Geburtsgewicht verdreifacht haben und leiten daraus für den Menschen die Empfehlung ab, daß Mütter nach 1 Jahr abstillen sollten. Aber auch hier zeigt es sich, daß dieser Zusammenhang vom Körpergewicht abhängig ist; große Tiere stillen solange, bis ihre Jungen das Geburtsgewicht vervierfacht haben. Beim Menschen wird das Vierfache des Geburtsgewichts üblicherweise im Alter zwischen 2,5 und 3,5 Jahren erreicht.

4. Bei einer der Studien zu Primaten war es so, daß die Jungen entwöhnt wurden, als sie 1/3 des Gewichts der Eltern erreicht hatten. Dies ist beim Menschen im Alter von etwa 5-7 Jahren der Fall.

5. Ein Vergleich von Entwöhnung und Geschlechtsreife legt für den Menschen nahe, daß die Stillperiode im Alter von 6-7 Jahren endet (etwa die Hälfte der Zeit bis zur vollen Geschlechtsreife).

6. Untersuchungen haben gezeigt, daß das Immunsystem eines Kindes erst im Alter von etwa 6 Jahren voll ausgereift ist. Es ist allgemein bekannt, daß Muttermilch die Entwicklung des Immunsystems fördert und das Kind, solange die Muttermilch produziert wird, Antikörper der Mutter erhält (bis zu zwei Jahren nach der Geburt; über die Zusammensetzung der Muttermilch zu einem darüber hinausgehenden Zeitpunkt gibt es bisher noch keine Untersuchungen).

usw. usw. Das natürliche Alter zum Abstillen scheint bei einem Mindestalter von 2,5 Jahren und bei einem Höchstalter von 7,0 Jahren zu liegen.

Was die Vorteile einer möglichst langen Stilldauer betrifft, so gibt es vielfältige Untersuchungen, bei denen gestillte Babies mit solchen verglichen werden, die mit der Flasche gefüttert wurden. Dabei untersuchte man die Häufigkeit des

Auftretens bestimmter Krankheiten und den erreichten IQ. In jeder der Untersuchungen war bei gestillten Babies das Krankheitsrisiko geringer und der IQ höher als bei Babies, die mit der Flasche ernährt wurden. Bei Untersuchungen, in denen man die gestillten Babies noch danach unterteilte, wie lange sie gestillt wurden, ergaben sich für länger gestillte Babies sowohl in Bezug auf ein niedriges Krankheitsrisiko als auch den IQ bessere Werte als für kürzer gestillte Babies. Mit anderen Worten: Wurden die gestillten Babies entsprechend der Stilldauer in die Kategorien 0-6 Monate, 6-12 Monate, 12-18 Monate und 18-24 Monate und länger aufgeteilt, waren die Ergebnisse der Kategorie 18-24 Monate und länger am besten, gefolgt von den Werten für die Kategorie 12-18 Monate, wiederum gefolgt von der Kategorie 6-12 Monate. Die Kategorie 0-6 Monate schnitt unter den gestillten Babies am schlechtesten ab, erreichte aber immer noch wesentlich bessere Ergebnisse als die Gruppe der mit der Flasche gefütterten Babies. Diese Untersuchungsergebnisse ergaben sich u.a. in Bezug auf Erkrankungen der Verdauungswege und der oberen Luftwege, Multiple Sklerose, Diabetes, und Herzerkrankungen. Ebenso erreichten die am längsten gestillten Babies in IQ-Tests die höchsten Werte. Bemerkenswert ist, daß bei keiner der Untersuchungen Babies betrachtet wurden, die länger als 2 Jahre gestillt worden sind. Diejenigen, die 18-24 Monate und länger gestillt worden waren, bildeten eine große gemeinsame Kategorie. Man kann deshalb nur vermuten, daß die positiven Auswirkungen des Stillens weiter anhalten, denn Ihr Körper "weiß" schließlich nicht, daß Ihr Baby Geburtstag hatte und wird deshalb nicht plötzlich beginnen, nährstofflose und immunologisch wertlose Milch zu produzieren.

Beweise für oder gegen das Fortbestehen der positiven Auswirkungen des Stillens nach dem zweiten Lebensjahr gibt es allerdings nicht, da bisher keine entsprechenden Untersuchungen durchgeführt wurden. Der Entwicklungstrend der ersten 2 Jahre legt aber nahe, daß die Auswirkungen um so positiver ausfallen, je länger man stillt. Natürlich sind die Auswirkungen weniger drastisch - für die Ernährung und die immunologische Entwicklung eines Babies ist das Stillen in den ersten sechs Monaten weitaus wichtiger als im Alter von 3,5 bis 4,0 Jahren. Das heißt aber nicht, daß Sie Ihrem Kind, obwohl es mag und es Sie nicht stört, die Milch nun verweigern sollten. Das wäre, als würde man sagen: "Nun, Mabel, diese Ölquelle wirft nicht mehr viel ab. Früher haben wir 56 Dollar im Monat bekommen, jetzt können wir uns schon glücklich schätzen, wenn wir 25 Dollar im Jahr erhalten. Wir sollten der Ölgesellschaft sagen, sie soll das bißchen Geld auch noch behalten." Mabel würde darauf antworten: "Sei doch nicht albern, Clyde. Mit diesem Scheck können wir immerhin noch für 25 Dollar Lebensmittel kaufen. Wo hast du nur deinen Verstand gelassen?"

Natürlich sind die Babies in den USA nicht den vielen Krankheiten, Parasiten und Wasserverunreinigungen ausgesetzt, wie die Babies der Dritten Welt. Wir haben

eine größere Auswahl an Ergänzungsnahrung und können im Allgemeinen auch darauf vertrauen, daß sie unbedenklich ist. Wir können unsere Kinder immunisieren lassen und ihnen wenn nötig bei Infektionen Antibiotika holen. Die Tatsache, daß wir dies alles "können" bedeutet aber nicht, daß das Stillen nicht mehr wichtig wäre. Gestillte Babies sind mit der Flasche gefütterten Babies immer "einen Tick" voraus, auch in einer blitzblank sauberen Umgebung mit einer wundervollen medizinischen Betreuung. Sie erkranken weniger häufig, sind intelligenter und glücklicher. Ein anderer wichtiger Aspekt für das Kleinkind besteht darin, daß es auf diese Art seinen emotionalen Bezug zu einer Person erhalten kann und nicht gezwungen ist, sich einem leblosen Objekt wie etwa einem Teddybären oder einer Decke zuzuwenden. Ich glaube, daß hier die Grundlagen dafür gelegt werden, daß im späteren Leben der Bezug zu einem Menschen wichtiger ist als materielle Dinge. Und das halte ich für eine gute Sache. Auch kann ich es mir gar nicht vorstellen, die Babyjahre zu erleben, ohne diese enge liebevolle Bindung zu dem Kind zu haben, das enorme Veränderungen durchmacht, von denen einige für das Kind sehr frustrierend sind. Ich könnte hier noch endlos fortfahren, möchte es aber an dieser Stelle damit bewenden lassen.

Ich hoffe, daß dieser Beitrag ein wenig hilfreich ist. Eine ausführlichere Darstellung meiner Gedanken zu diesem Thema finden sich im Kapitel "A Time to Wean" ("Zeit der Entwöhnung") in "Breastfeeding: Biocultural Perspectives" (Das Stillen: Biokulturelle Perspektiven), veröffentlicht von Aldine de Gruyter.

Bearbeitet am 03. August 1995, Erschienen am 10. Februar 1997

Copyright © Katherine Dettwyler PhD

Dieser Artikel kann fuer den persoenlichen Gebrauch ohne weitere Genehmigung ausgedruckt und unbegrenzt ausgeteilt werden; Fuer die Verwendung in anderen Publikationen setze man sich bitte mit dem Autoren in

Verbindung: [dettwyler\(at\)tamu.edu](mailto:dettwyler(at)tamu.edu)

Uebersetzung von [Olaf Kuppi](#)