

-----Original Message-----

**From:** Christiane Bergmann [mailto:christiane\_bergmann@gmx.de]

**Sent:** Wednesday, March 08, 2006 12:02 PM

**To:** SANCO C4-NUTRITIONGREENPAPER

**Cc:** pp.uwe@01019freenet.de

**Subject:** Gruenbuch

Betrifft: GRÜNBUCH „Förderung gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung: eine europäische Dimension zur Verhinderung von Übergewicht, Adipositas und chronischen Krankheiten“

Sehr geehrte Mitarbeiter der Europäischen Kommission Generaldirektion Gesundheit und Verbraucherschutz (Referat C4 – Gesundheit),

gern nehme ich als Naturwissenschaftlerin und Mutter dreier Kinder, die sich seit über 30 Jahren mit der Kultur des Stillens beschäftigt, zu Ihrem Grünbuch Stellung. Die Unterlagen sind mir liebenswerter Weise von Herrn Prümel-Philippson zur Verfügung gestellt worden.

Es ist gut, die Themen Ernährung und Bewegung schon im Kindergarten zu behandeln. Leider ist das schon viel zu spät. Aus gesunden Stillkindern sind dann schon kranke Flaschenkinder geworden. Niemand sagt den Müttern, dass die Flaschennahrung nur eine notdürftige Prothese ist, die zu Übergewicht und vielen chronischen Krankheiten führen kann.

Flaschenkinder werden ihr Leben lang doppelt so oft krank, haben einen leicht erniedrigten Intelligenzquotienten und sehen schlechter; eine Gefühlsänderung ist bis heute nicht untersucht worden. (Die durch die Flaschenernährung bedingten Erkrankungen können unter „rund ums Stillen“ Punkt „Stillen oder Flasche“ bei [www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de) nachgelesen werden.)

Flaschenkinder sind im Durchschnitt schwerer als Stillkinder. Das macht sie schwerfälliger und unbeweglicher. Der ganze Körper eines Flaschenkindes ist anders zusammengesetzt, als es die Natur vorgesehen hat. Das erhöhte Gewicht muss aber in Kauf genommen werden, weil die Flaschennahrung nicht alles in optimalen Konzentrationen enthalten kann, da die Aufnahme von Substanzen im Körper von begleitenden Stoffen bestimmt wird. So müssen einige Stoffe absichtlich überdosiert werden. Andere Substanzen (auch Fette) lagert der Körper ab, weil er sie nicht anders loswerden kann. – Die Flasche wird meist nicht nach Bedarf gefüttert, so dass ein konstantes Füttern der Höchstmenge entsteht.

Stillen ist somit die beste Förderung durch gesunde Ernährung, fördert körperliche Beweglichkeit zur Vermeidung von Übergewicht und beugt akuten und chronischen Krankheiten auf vielfache Weise vor.

Zu IV.3.2 Strich 1, Politikbereiche:

Das Wissen über gesunde Ernährung inklusive Stillen gehört in die Schulen, ist deshalb Schulpolitik. - In Griechenland wird Flaschennahrung und Zubehör nur über

Apotheken abgegeben. Das ist richtig. Es signalisiert den Prothesecharakter besser als bei uns die Supermärkte, Verbraucherpolitik. - Stillsituationen müssen öffentlicher gemacht werden, um die Natur wieder selbstverständlich zu machen und die Brust endlich wieder zum Stillorgan zu machen, weg vom nutzlosen Sexsymbol, Medienpolitik. – Krankenhäuser müssen auf dem Gebiet der Stillberatung kontrolliert werden. Reklamepakete, Rundfunk- und Fernsehsendungen mit Reklame in Krankenhäusern - als Sponsoring genutzt - müssen verboten werden, weil die Patienten das für Information durch glaubhafte Ärzte halten. Medienpolitik, Gesundheitspolitik.

Zu IV.3.2. Strich 2, Obst und Gemüse attraktiver:

Obst und Gemüse werden attraktiver, wenn ab dem 7. Monat zerkleinertes Obst in kleinen Mengen gefüttert wird, anstatt Gläschenkost. Ein Kind, das damit aufwächst, isst gern einen Apfel. Auch in Kindergärten und Schulen sollte Frischkost gereicht werden; ich kenne da nur wenig gute Ausnahmen. Papp, Vanille, Zuckering und Co. verderben sehr früh den feinen Geschmack, aus „Feinschmeckern“ werden Starkwürzer, die alles essen mit genug süßem Ketchup, Pfeffer und Salz. Wir empfinden das Essen in vielen Kantinen und Restaurants als versalzen (Bluthochdruck!).

Zu IV.3.2. Strich 3, Forschung:

In der Bundesrepublik sollen grade wieder Stillstudien angefertigt werden. Die meisten sind überflüssig. Wir wissen durch englische Literatur, dass die Flasche schadet. Das einzig offene ist die Frage der emotionalen Auswirkungen der Flaschenernährung. Wie wirkt der fehlende Hautkontakt? Ist das schon Liebesentzug? Wie können Schäden vermieden werden? – Ansonsten ist es wichtig, endlich die vorhandenen guten Informationen der NRO zum Thema Stillen an alle Schwängern zu bringen.

Zu IV.4.3. Strich 2, Entscheidungsträger informieren:

In Schulen gibt es Lehrpläne, genauso muss es zum Thema Stillen vorgeschrieben Fortbildungsveranstaltungen für Verantwortliche geben, die auch das Gelernte wiederholen und verfestigen. Gelernten Stillberaterinnen stehen solche Ausbildungen freiwillig schon zur Verfügung. Das reicht jedoch nicht, wie die Erfahrung zeigt. Ich habe für teures Geld ausgebildete Beraterinnen erlebt, die dann auf Veranstaltungen vor Schwangeren genau das Gegenteil vom Erlernten redeten (Warum Stillen, es gibt doch die Flasche!). Solche Beraterinnen haben persönliche Probleme oder stehen in den Krankenhäusern so unter Druck, dass sie nicht standhalten. Kliniken machen Verträge mit Pulvermilchlieferanten. Da hilft nur Kontrolle!!!!!! Die BFHI, die Aktion babyfreundliches Krankenhaus, bietet einen guten Ansatz, der europaweit als Pflicht übernommen werden könnte.

Zu IV.4.3 Strich 3, Kanäle zur Erkenntnisverbreitung:

Bislang habe ich die Mund zu Mundpropaganda als wirksamste wahrgenommen. Die Informierten stehen jedoch allein unter einem hohen Gegendruck durch Gewohnheitshandeln, Geldpolitik und Fehleinschätzungen der Nichtinformierten. Deshalb kann ich mir eine Verbesserung der Ernährungssituation ohne eine rechtliche Unterstützung nicht mehr vorstellen.

Zu V.1.2. Strich 1, Nährwertangaben:

Für einen Diabetiker mögen Broteinheiten Sinn machen. Die Kalorienzählerei junger Mädchen ist jedoch eher schädlich und sinnlos. Die Zutatenlisten sind eine vernünftige Lösung. Sie helfen auch Allergikern. Leider sind die Schriften häufig viel zu klein. Außerdem stehe ich auch als Naturwissenschaftler oft hilflos vor den E-Nummern; meine verschiedenen Listen haben Lücken. Warum kann nicht gleich die Substanz richtig ausgeschrieben werden? Bei Mono- und Diglyceriden oder ähnlich chemischen Begriffen sollte in Klammern eine Erklärung folgen. Woher kommen die Stoffe (Hirn?) ? Und was ist das (z.B. hier: Fettsäuren an Glycerin)? Ein anderes Beispiel: Aus welchem Tier kommt die Gelatine?

#### V.1.2. Strich 2, Aufklärung:

Eine Aufklärung über Lebensmittelzutaten ist dringend erforderlich. Manche „Nahrungsmittel“ verdienen nicht einmal mehr den Namen Nahrungsmittel, z.B. Wasser mit Aroma und Farbe gibt in meinen Augen kein Eis zum Essen. - Zur Zeit gibt es eine Unart Milchüberschuss in sehr verschiedenen Varianten (Laktose, Magermilch, Milchpulver, Molkereiprodukten...) in allen möglichen Lebensmitteln unterzubringen. Es ist schwer eine Mayonnaise ohne Milch zu finden, eigentlich sollten es Ei und Öl sein. Das ist Verbraucherirreführung. Für den einfachen Käufer, der die Zutatenliste nicht liest, weil er sie sowieso nicht versteht, können eigentlich nur „Reinheitsgebote“ wie beim deutschen Bier helfen. Leider hat sich ja auch dort unterdessen die billig panschende Industrie durchgesetzt. Der Normalverbraucher isst eine Menge Chemie, die keine sinnvolle Ernährung ist. – Im Bereich der Säuglingsernährung ist es erstaunlich, mit was Eltern bereit sind, ihre Kinder zu ernähren. Die „antiallergenen“ Produkte stinken nicht nur verdaut, sie sind es. Wie sollen Kinder da einen Geschmack entwickeln? Viele wichtige, komplizierte Stoffe fehlen in diesen Produkten. Die Folgen werden wir in ein paar Jahren in Form von Mangelkrankheiten sehen. - Ich wünsche mir eine Arbeitsgruppe, die für Grundschulkinder verständliche Zutatenlisten schreibt.

#### V.1.2. Strich 3, Selbstregulierung:

Kein Produzent schreibt freiwillig auf die Packung: „Dieses Produkt kann tödlich sein.“ Auch nicht: „Dieser Riegel macht dick“, oder „dieses Milchpulver ist tot und enthält deshalb keine lebendigen Zellen, die ihr Kind vor Krankheiten schützen“, wie es bei Babynahrung notwendig wäre. Wo die Zutatenliste zur Sicherheit nicht ausreicht, muss ein Zettel zusätzlich dazugelegt werden. Eigentlich hat die Selbstregulierung schon lange versagt. Gerät ein Stoff unter Verdacht, werden fantasievolle Ersatznamen verwendet („tierische Fette“ werden zu Speisefette, Speisefettsäuren...Glyceride).

#### V.1.2. Strich 4, Wirksamkeit Selbstregulierung:

Eine solche Kontrolle kann im Fall von Babynahrung nur über sachkompetente Apotheker gewährleistet werden. Das Gebiet ist zu empfindlich, um es halbwissendem Krankenhauspersonal oder gar dem Verbraucher allein zu überlassen.

#### V.2.1. Strich 3, Verbraucheraufklärung:

Aufklärung kann nur durch geschultes Personal durchgeführt werden. Das haben wir viel zu wenig. Lehrer müssten für die Schulen ausgebildet werden und sich selbst gesund ernähren, Kindergärtner für die Kindergärten, Hebammen und Stillberaterinnen für die Schwangeren und jungen Mütter. Ein Fernziel wäre eine

Familienbegleitung in den ersten Jahren eines Kindes bis zum Kindergarten oder zur Schule. Ich war vor Jahren sehr beeindruckt, wie sich eine Hebamme monatelang um eine Familie in England kümmerte. Das erscheint mir notwendig, weil die Information der Großfamilie heute schon über Generationen fehlt.

V.3.2. Strich 1, Verbesserung des Nährwertes:

Beispiel: In Quickborn gibt es einen Kindergarten, in dem ein Koch vorzüglich selbst kocht aus frischen Zutaten.

V.3.2. Strich 3, Schulen:

An der Milchtheke in der Schule meiner Kinder wurde auch Obst verkauft. Mit etwas mehr Ausbildung der Milchmütter könnten Milchtheken ganz gesund gestaltet werden. Allerdings gibt es in meinen Augen ein Zuviel an Milchprodukten dort. Wir haben in Deutschland keinen Proteinmangel, eher einen Überschuss. Der Gemüseverkauf scheitert daran, dass den Milchmüttern die Zubereitung von Speisen oft nicht erlaubt ist.

V.5.1. Gesundheitsversorgung:

Gesunde Ernährung ist Prävention, also Vorbeugung, pur. Da gestillte Kinder halb so oft krank sind, sollten sie die Krankenkassen auch halb so viel kosten. Ich frage mich weshalb eine Gesundheitsberatung und Stillberatung noch nicht Bestandteil aller Krankenkassenberatungen ist. Das wäre effektiv! - Nach den jetzt geltenden Regeln können sich die Kassen vor der Beratung ohne Krankheit drücken (D.h. primäre Prävention wird nicht bezahlt.). Das ist falsch, weil es langfristig ein Vermögen kostet, die Schäden durch fehlende, vorbeugende Beratung zu beheben. – Die Berufsgenossenschaften machen Erste-Hilfe-Kurse, um ihre Mitarbeiter zu schützen; sie sparen dabei. So sollten auch Schwangere vorsorglich Ernährungs- und Stillkurse bekommen und helfende Betreuung in den ersten Lebensjahren.

V.6.1 Strich 2, Umfeldler für Bewegung schaffen:

Ich kenne in meinem Familienumkreis niemanden, der mit dem gängigen Sportunterricht der Schulen zufrieden war. Von Verwahrstunden bis zu Schädigungen wird alles erwähnt. Dagegen haben meine Kinder sehr gerne nachmittags ihren eigenen Sport betrieben. Vielleicht wäre es sinnvoll Sport aus dem normalen Unterricht zu nehmen und ihn nachmittags in Arbeitsgemeinschaften zu betreiben. In vielen europäischen Ländern ist das schon so. – Viele Klassen werden zu schlecht gelüftet, so dass ein geordneter Unterricht ab der 5.Stunde nicht mehr möglich ist. In solchen Fällen könnten ein paar Atemübungen vor späten Stunden bei geöffneten Fenstern nicht schaden.

V.7. Sozioökonomische Ungleichheiten:

Hier setzte ich große Hoffnungen auf die Bildung von Familienzentren, öffentliche Treffpunkte mit ausgebildeten Familienbetreuern. Der Grund all der Übel, die mit schlechter Ernährung und Bewegungsmangel zusammenhängen liegt in der fehlenden Familienstruktur und dem damit über Generationen verlorenen Wissen um Gesundheit. Das kann nur durch ausgebildete Personen wieder reguliert werden. Diese müssen zu Gruppenarbeit aufmuntern und die Wegbleibenden besuchen.

V.9.3 Kulturelle Unterschiede:

Der Blick auf die Ernährung anderer Völker gehört zu einer Ausbildung in gesunder Ernährung; oft verraten Volkskrankheiten, was wo falsch und anderswo richtig gemacht wird. Beispiel: Darmkrebs und Fetternährung, Brustkrebs und Nichtstillen...

#### V.11. Sonstiges

Ich hoffe, dass die Wichtigkeit des Stillens klar geworden ist. Sollte es noch Fragen dazu geben, bitte ich Sie sich an die Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen, die La Leche Liga und die BFHI zu wenden.

Forschung in Deutschland sollte nicht dazu führen, dass der Informationsfluss zu den einfachen Leuten noch immer gestört bleibt. An wichtigen Stellen in der Stillszene sitzen in meinen Augen Bremser für die Pulvermilchindustrie. Sie unterwandern stillfreundliche Institutionen und verhindern, dass das gute Infomaterial der NROs endlich verbreitet wird.

In meiner Jugend gab es in der Nachbarstadt ein Gymnasium mit Babypflege als Fach. Auch die Jungen waren begeistert. Wer weiß denn heute noch, dass ein Baby nur Muttermilch, Wasser zum Waschen, Wärme und Liebe braucht?

Langes Stillen ist ein wirksames Mittel gegen Osteoporose der Mutter im Alter.

Für Rückfragen stehe ich gern zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen, Christiane Bergmann

Dr. Christiane Bergmann  
Ziegeleiweg 14a  
25482 Appen  
tel. +49 4122 81797  
christiane\_bergmann@gmx.de

This paper represents the views of its author on the subject. These views have not been adopted or in any way approved by the Commission and should not be relied upon as a statement of the Commission's or Health & Consumer Protection DG's views. The European Commission does not guarantee the accuracy of the data included in this paper, nor does it accept responsibility for any use made thereof.