# MÜTTER, SEID EGOISTISCH! - UND STILLT EURE BABYS!

DR. MED. MARTINA LENZEN-SCHULTE

1

## INTERESSENKONFLIKTE:

7 Jahre eigene Stillanamnese

2

Wie framen wir eigentlich die Vorteile des Stillens für die Mutter ?

3

*Immer noch irgendwie nachrangig*

4

# MATERNALE VORTEILE RANGIEREN WEIT UNTER DENEN FÜR ANDERE

**13 Gründe, warum Stillen gut fürs Baby ist**

**7 Fakten, warum Stillen gut fürs Klima ist**

*5 Gründe, warum Stillen gut für die Mama*  *ist*

https://hebammen.at/stillen-gut-fuers-baby/
https://hebammen.at/stillen-gut-fuers-klima/
https://hebammen.at/stillen-gut-fuer-die-mama/
© 2026 Österreichisches Hebammengremium

5

# VORTEILE – BITTE KEINE RANGORDNUNG !

**10** gute Gründe für das Stillen

- Zunächst 8 für das Baby
- Am Ende 2 für die Mutter

?

Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit / Zehn gute Gründe für das Stillen Seite 1/1 www.kindergesundheit-info.de

6

# WORUM SOLL ES GEHEN?




**Kurzfristige Vorteile des Stillens für die Mutter**

- Uterusinvolution (Rückbildung der Gebärmutter)
- Weniger Blutungen (Weniger Infektionen)
- Still-Amenorrhoe
- Stärkerer Gewichtsverlust / Besseres Body Image
- (Weniger postpartale Depression/Stress/Ängstlichkeit)

**Langfristige Vorteile des Stillens für die Mutter**

- Bessere Blutdruckkontrolle
- Weniger Diabetes
- Geringeres kardiovaskuläres Risiko
- Weniger bösartige Erkrankungen (Brust, Eierstöcke)
- (Weniger Demenz, weniger Autoimmunerkrankungen)

7

# KURZFRISTIGE VORTEILE

**Starke Stimulation der Oxytocin-Ausschüttung !!!**

… ist mehr als ein Kuschelhormon
… und mehr als nur Wehenmittel (schnelle Geburt)

DEL CIAMPO, 2018; HTTPS://WWW.BARMER.DE/GESUNDHEIT-VERSTEHEN/KOERPER/HORMONE/OXYTOCIN-1275688

8

# KURZFRISTIGE VORTEILE

## Stimulation von Oxytocin:

a. Kontraktion der Gebärmutter
b. Geringere Blutungen
c. Geringeres Anämierisiko
d. Weniger Infektionen

+

Hohe Oxytocinspiegel senken die Schmerzschwelle

GREMMO-FÉGER G., 2013

9

# KURZFRISTIGE VORTEILE

Stillen unterdrückt die Progesteron- und Östrogenproduktion

**Stillen wirkt kontrazeptiv** (zu 96% in den ersten 6 Mo / kein Zyklus); kommt die Periode zurück, ist Konzeptionswahrscheinlichkeit unter dem Stillen immer noch reduziert (7,4 % für jeden weiteren Monat)

VICTORA CG 2016 / CHOWDHURY R 2015 / LABBOK MH. 2015 /

10

# KURZFRISTIGE VORTEILE

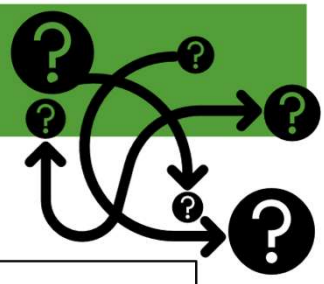
## Gewicht und Körperbild

- 20% der Frauen sind 6-18 Mo nach der Geburt rund 5 kg schwerer als vor der Schwangerschaft; und die Schwierigkeit zum alten Gewicht zurückzufinden, ***ist ein Problem***, wie aktuelle Publikationen zeigen
- Wer voll stillt, verbraucht rund **500 Kcal pro Tag** dafür
- Bei mexikanischen Frauen erhobene Daten zeigen, dass sie nach **mindestens 3 Monaten Stillen 4,1 kg weniger** Gewicht haben als Frauen, die das nicht tun
- Daten für 740628 Frauen aus Europa (GB): der durchschnittliche BMI einer Frau wird bei **je 6 Mo Stillzeit um 0.22 kg m$^{-2}$ verringert** (1 % BMI-Reduktion in der Studienpopulation – und das wäre bevölkerungsbezogen viel)

LOVELADY 2022 / KRAUSE 2020 / LÓPEZ-OLMEDO 2016 / TOMA 2008 / HUSSAIN 2026 / SCHWARZ 2015 / HTTPS://LLLI.ORG/DE/BREASTFEEDING-INFO/WEIGHT-LOSS-MOTHERS / BOBROW 2013

11

# KURZFRISTIGE VORTEILE



## Psyche, Stimmung, Stresslevel

Frage der **<u>Kausalität</u>** (positive körperliche Effekte wirken auch auf die Psyche)

- ❖ Stillversagen als Depressionstrigger; geringere Oxytozin-Level bei postpartal Depressiven; …)
- ❖ Kann diejenige besser oder eher stillen, die psychisch stabiler ist ?

---

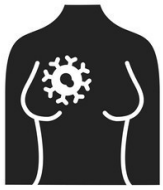
- ❖ Oxytozin und Prolaktin sollen angstlösende Effekte haben
- ❖ Regulierung der Kortisolproduktion (Stresshormon) (je länger das Stillen, desto niedriger der Kortisollevel)
- ❖ Weniger adrenokortikotrophe Hormone (ACTH)
- ❖ Mehr Bonding, dann weniger Stress (oder mehr Bonding, weil weniger gestresst) ???

HANDLIN 2009 / BENJAMIN NEELON 2025 / DIAS 2025

12

# LANGFRISTIGE VORTEILE












Vor allem für Metabolismus und Krebserkrankungen

13

# LANGFRISTIGE VORTEILE: HERZ-KREISLAUF

## Bluthochdruck / Hypertension

- Kohortenstudie: Frauen, die nie gestillt haben, haben ein um 29 % höheres Risiko, einen Bluthochdruck zu entwickeln – auch wenn man Lebensstil und familiäre Vorgeschichte berücksichtigt
- Diese Vorteile halten (vermutlich) lebenslang an, jedenfalls bis weit über die Menopause hinaus

SCHWARZ 2015 / SCHWARZ 2009 / STUEBE 2009 /

14

# LANGFRISTIGE VORTEILE: HERZ-KREISLAUF

## Risiko mit Ansage – an später denken

- Übergewichtige oder adipöse Frauen mit Bluthochdruck in der Schwangerschaft (Gestational Hypertension, GH): jeder zusätzliche Monat, in dem gestillt wurde, reduzierte das spätere Bluthochdruckrisiko im Leben um 12 % (für den Zeitpunkt 1 Jahr nach Geburt)
- Wichtig für die späteren Schwangerschaften von Frauen mit früherem GH (ebenfalls Fall-Kontrollstudie): wer nach der vorangegangenen Geburt nicht gestillt hatte, hatte ein um mehr als das Dreifache höheres Risiko (Odds Ratio 3,19), einen Schwangerschaftshochdruck zu entwickeln

HART 2026 / ADAM 2021

**FAZIT:** *Wer bereits Risikofaktoren mitbringt, benötigt umso mehr Motivation und Unterstützung*

15

# LANGFRISTIGE VORTEILE: METABOLISMUS

## Diabetesprävention

- Die CARDIA Studie (Coronary Artery Risk Development in Young Adults / USA, multi-zentrisch, 30 Jahre-währende prospektive Multicenterstudie mit 1238 Frauen) zeigt:
  (1) Eine Risikoreduktion für Typ-2-Diabetes bei Stillen von bis zu 6 Mo um 25 %
  (2) Eine Risikoreduktion von knapp 50 % Typ-2-Diabetes bei Stillen von > 6 Mo

GUNDERSON 2028 / BIRUKOV 2024

16

# LANGFRISTIGE VORTEILE: METABOLISMUS

## Diabetesprävention

- Es gibt auch aktuell andere Befunde aus einer chinesischen Arbeit (Stillen hat keinen Einfluss auf Typ-2-D)
- Präventiv wirkt Stillen besonders für Frauen, die in der Schwangerschaft einen Schwangerschaftsdiabetes (GDM) entwickeln – hier ist die Wahrscheinlichkeit, später einen Diabetes zu entwickeln, um mehr als 50 % reduziert (allerdings Stillen von > 1,5 Jahren)
- Der Effekt tritt bei einem GDM mit den Jahren und der längeren Stilldauer immer deutlicher hervor
- Der Effekt zeigt sich bei GDM auch in Parametern wie einem niedrigeren BMI und günstigeren Laborparametern (Nüchternblutzuckerwert, Triglyzeride/Fettwerte, höhere Insulinsensitivität)

GUNDERSON 2028 / BIRUKOV 2024 / KAMINER 2026

17

# LANGFRISTIGE VORTEILE: METABOLISMUS

## Diabetesprävention

**Vergebene Chancen:** Just diejenigen Frauen, denen Stillen sehr viel nützen würde, haben es mit dem Stillen schwerer, wie ein Review zeigt:

- Frauen mit Typ-1-Diabetes vor der Schwangerschaft stillen weniger lange oder seltener als Frauen ohne diese Erkrankung
- Die Daten für Frauen mit Typ-2-Diabetes vor der Schwangerschaft sind weniger klar; offenbar tragen bestimmte Risikofaktoren dazu bei, dass sie nicht stillen: höherer BMI (> 30 kg/m2); jüngeres Alter; später Beginn des Stillens im Krankenhaus / nicht vollgestilltes Baby bei Entlassung / geringere Bildung und sozioökonomischer Status der Mutter / kulturelle Faktoren (indigenous people in Australien); subjektives Gefühl, nicht genügend Milch zu produzieren)

**Ermunterung**



BRITTEN 2026 / MA 2019

18

# LANGFRISTIGE VORTEILE: HERZ-KREISLAUF

## Herzkreislauf-Erkrankungen

- ✓ Daten der Women's Health Initiative: Bei Müttern, die 7-12 Monate nach der ersten Geburt stillten, entwickelte sich mit 28 % geringerer Wahrscheinlichkeit eine kardiovaskuläre Erkrankung als bei denen, die nie stillten;
- ✓ Diese Risikoreduktion blieb erhalten, wenn man viele weitere mögliche Einflussfaktoren herausrechnete – z. B. Alter, Zahl der Kinder, Lebensstil, Familienanamnese oder frühe Adipositas im Lebenslauf
- ✓ Frauen, die all ihre Kinder zumindest 3 Monate gestillt haben, hatten mit einer fünffach geringeren Wahrscheinlichkeit Verkalkungen an der Aorta (im Vergleich zu Müttern, die nie stillten) – wiederum adjustiert für alle möglichen Einflussfaktoren (Sozialstatus, BMI, C-reaktives Protein, …)

SCHWARZ 2015 / 2009 / 20210 / STUEBE 2009 / 2011

19

# LANGFRISTIGE VORTEILE: HERZ-KREISLAUF

## Koronare Herzkrankheit (KHK) & Co.

- ✓ Eine Fall-Kontroll-Studie von Frauen im Alter von 45-65 Jahren zeigt: Stillen über 5 Monate oder mehr reduziert das Risiko für KHK – und zwar um die Hälfte im Vergleich zu jenen Frauen, die weniger als 5 Monate gestillt hatten
- ✓ Prospektive Kohortenstudie (Nurses Health Study) von 89326 Mütter / 2540 Fälle von Myokardinfarkt (oder Tod bei Koronarer Herzkrankheit / KHK):
  - Im Vergleich zu Frauen, die nie stillten, hatten Frauen, die im Laufe ihres Lebens 2 Jahre stillten (oder mehr) ein um 37 % geringes Risiko für Infarkt (oder KHK Tod)
  - Der Vorteil bleibt noch mit einem 23 % geringeren Risiko erhalten, wenn man für frühe Adipositas, elterliches Risiko für KHK und ungünstige Lebensstilfaktoren adjustiert

RAJAEI 2019 / LOUIS-JAQUES 2018 / STUEBE 2009 /

20

# LANGFRISTIGE VORTEILE: HERZ-KREISLAUF

## Schutz für Herz und Hirn

- Eine wichtige Auswertung von 8 relevanten prospektiven Studien mit über einer Million Frauen mit Kindern (1192700; mittleres Alter 51,3 Jahre, 24.6 Jahre bei der ersten Geburt; 2,3 Geburten im Durchschnitt); 10,3 Jahre Nachbeobachtung
- 982 566 Frauen (82%) gaben an, je gestillt zu haben; mittlere Lebensstillzeit betrug 15,6 Monate) / 54 226 Fälle von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (CVD); 26 913 KHK; 30 843 Schlaganfall; 10 766 tödliche Fälle von Herzerkrankungen (z. B. Herzinfarkt)

➢ *Im Vergleich zu denen, die nie stillten, hatten die, die je stillten reduzierte Risiken: 14 % geringer eine KHK; zu entwickeln, 12 % geringer, einen Schlaganfall zu erleiden und 17 % geringer, infolge einer CVD zu sterben*

TSCHIDERER 2022 / LENZEN-SCHULTE 2022

21

# LANGFRISTIGE VORTEILE: KREBSERKRANKUNGEN

## Brustkrebs

❖ Metaanalyse mit 47 Studien: Jedes Jahr, in dem eine Frau stillt, reduziert das Brustkrebsrisiko um mehr als 4 %

❖ Der Schutz ist sogar dramatisch für Frauen, die ein besonderes Risiko tragen, z. B. bei einer BRCA1 Gen-Mutation: In einer Studie reduzierte 1 Jahr stillen bei BRCA 1-positiven Müttern das Brustkrebsrisiko um 37 %

SCHWARZ 2015 / COLLABORATIVE GROUP ON HORMONAL FACTORS 2002 / PAN 2024 /

22

# LANGFRISTIGE VORTEILE: KREBSERKRANKUNGEN

## Brustkrebs

- Metaanalyse mit 14 Studien, in denen man sich nur auf Frauen beschränkte, die Kinder geboren hatten: Im Vergleich zu jenen, die nie stillten, hatten die, die bis zu 6 Mo stillten oder 6-12 Mo stillten, eine Risikoreduktion für Brustkrebs um 7 % beziehungsweise 9 %.
- Globale Stillraten verhindern vermutlich (laut Hochrechnungen) 19464 Fälle von Brustkrebs jährlich im Vergleich zu einem Szenario, in dem gar nicht gestillt würde

CHOWDHURY 2015 / VICTORA 2016

23

# WIE SENKT STILLEN DAS BRUSTKREBSRISIKO?

- Besonders ausgeprägt ist der Schutz vor einem triple-negativen Mammakarzinom (TNBC) ohne Hormonrezeptoren, so dass sich die Schutzwirkung nicht auf Hormonwirkungen zurückführen lässt
- Eine Geburt erhöht die Zahl von Abwehrzellen in der Brust so genannte ortsständige Gedächtnis-T-Zellen in den Milchgängen
- Im Mäuseexperiment: Brusttumore wuchsen langsamer, wenn frühere Stillzeiten die Bildung von ortsständigen Gedächtnis-T-Zellen in der Brustdrüse gefördert hatten
- Die Zellen wurden auch in größerer Anzahl in Brusttumoren von Frauen entdeckt, die länger gestillt hatten; diese Frauen hatten dann höhere Langzeit-Überlebenschancen als kinderlose Frauen, die den Tumor zunächst auch erst einmal überstanden hatten

HTTPS://WWW.AERZTEBLATT.DE/NEWS/WIE-STILLEN-VOR-BRUSTKREBS-SCHUTZT-30E4446D-7E0C-4FF8-B6EC-1F72ADF1B68E

24

# Wie senkt Stillen das Brustkrebsrisiko?

- Bei TNBC fehlen Rezeptoren für HER2, Östrogen und Progesteron; farbige schwarze Frauen haben ein um 40 % höheres Brustkrebsrisiko in USA (als etwa weiße Frauen); sie stillen im Durchschnitt seltener
- Adipositas sorgt für Entzündung, Nicht-Stillen auch, dies ist sich ähnlich – beides bereitet Krebsentstehung den Boden; farbige schwarze Frauen sind deutlich adipöser als andere Gruppen in den USA
- Muttermilch verfügt über einen HAMLET Komplex (Human Alpha-lactalbumin Made Lethal to Tumor cells), der für das Absterben von Krebszellen sorgt;

**Stillen schützt durch HAMLET-Komplex**

HTTPS://WWW.AERZTEBLATT.DE/ARCHIV/FRAUENGESUNDHEIT-UND-KREBSPRAEVENTION-ADIPOSITAS-BOOSTERT-BRUSTKREBS-UEBER-RISIKOFAKTOREN-VOR-DENEN-STILLEN-SCHUETZEN-KANN-A11B2DA1-708D-44DB-93DC-80F19761ABBE

25

# LANGFRISTIGE VORTEILE: KREBSERKRANKUNGEN

## Eierstockkrebs

- Ovarialtumore (Eierstockkrebs) kommen häufiger bei Frauen vor, die nie stillen
- Metaanalyse mit 5 prospektiven Kohortenstudien und 30 Fallkontrollstudien zeigt: Mütter, die nie gestillt hatten, hatten ein um 32 % höheres Risiko, an Eierstockkrebs zu erkranken

SCHWARZ 2015 / LUAN 20213

26

## LANGFRISTIGE VORTEILE: KREBSERKRANKUNGEN

### Eierstockkrebs

- Laut zusammengenommenen Resultaten von 41 Studien war eine längere Stilldauer mit je weniger Ovarialkrebs assoziiert: > 6 Mo minus 17 %, 6-12 Mo minus 28 % und > 12 Mo minus 37 %
- Eine Analyse, die sich jedoch nur auf die Frauen beschränkt, die Kinder geboren hatten, zeigte ein um 18 % verringertes Risiko

SCHWARZ 2015 / LUAN 20213 / VICTORA 2016 / CHOWDHURY 2015

27

## LANGFRISTIGE VORTEILE: KREBSERKRANKUNGEN

### Weitere Tumore

- Schilddrüsenkrebs: Gepoolte Analyse von 9 Berichten ergab eine signifikant umgekehrte Beziehung zwischen „jemals gestillt haben“ und Schilddrüsenkrebs (Risk reduction 0,91)
- Die Beziehung war linear – je länger gestillt wurde, desto höher die Krebsrisikoreduktion – 1 Mo Stillen ergab eine Risikoreduktion von 0,983

YI 2016 / MA 2018/ WANG 2015 / JORDAN 2017

28

# LANGFRISTIGE VORTEILE: KREBSERKRANKUNGEN

## Weitere Tumore

- 14 Studien/ 5158 Fälle von endometrialem Gebärmutterkrebs bei 706946 Studienteilnehmerinnen ergab: Das Risiko für Endometrium-Krebs sinkt um 2 % für jeden Monat, der länger gestillt wird (Risk Reduction: 0.98)
- Vergleichsstudie: 8981 Frauen mit Gebärmutter/Endometriumkrebs vs17241 Kontrollen: wer jemals gestillt hatte, hatte eine Risikoreduktion von 11% für diese Tumore; längeres Stillen senkte das Risiko weiter, aber offenbar nicht mehr weiter über eine Dauer von 6-9 Monaten hinaus

YI 2016 / MA 2018/ WANG 2015 / JORDAN 2017

29



Frankfurter Allgemeine
ZEITUNG FÜR DEUTSCHLAND

F.A.Z., 23.06.1993, Natur und Wissenschaft (Natur und Wissenschaft), Seite N3 - Ausgabe R - 611 Wörter

**Chronische Leiden zu bremsen?**

**Ansätze bei Asthma, Gelenkrheuma und Leberentzündung**

Bei chronischen Krankheiten ist oft keine Heilung möglich. Man versucht Symptome zu unterdrücken oder zu lindern. Ebenso wichtig wäre es, das Fortschreiten der Leiden aufzuhalten. Ob und inwieweit dies möglich ist, war eines der Themen der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin, die unlängst in Wiesbaden stattfand. Was die chronische Polyarthritis betrifft, gilt es, frühzeitig einzugreifen. Das Leiden führt durch schubweise auftretende Entzündungen allmählich zur Zerstörung verschiedener Gelenke und zur vollständigen Versteifung. Bei 70 Prozent der Kranken treten bereits nach zwei bis drei Jahren Veränderungen an den Gelenken auf, die sich röntgenologisch erkennen lassen.

## LANGE VORGESCHICHTE:

## WAS BEWIRKEN SCHWANGERSCHAFT UND STILLEN IN EINEM FRAUENKÖRPER?

30

# LANGFRISTIGE VORTEILE: AUTOIMMUNKRANKHEITEN

## Herausforderungen des Stillens:

- Auf genügend Hydrierung achten (bei Magendarmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa)
- Beruhigung in Bezug auf Medikamente: zum Beispiel gelangen die häufig verabreichten TNF (Tumor Nekrosis Faktor) –Alpha-Inhibitoren in äußerts geringer Konzentration (häufig kaum nachweisbar) in die Muttermilch; zudem waren keine Unterschiede in der Entwicklung der Kinder zu Müttern, die diese Medikamente nicht erhielten, erkennbar; Kortikosteroide in höheren Dosen sollten rechtzeitig vorher genommen werden (4 Stunden); für Biologika wie Anakinra, Abatacept, Tocilizumab, Secukinumab, Andustekinumab gibt es ebenfalls beruhigende Daten (minimaler Transfer in die Muttermilch)
- Das ist umso wichtiger, als während der Schwangerschaft viele Autoimmunerkrankungen sistieren, aber postpartal wieder aufflammen; die Schwangeren benötigen daher ihre Medikamente
- Die Neugeborenenstation sollte informiert sein, dass diese Mütter stillen sollten und dürfen – und trotzdem ihre Medikamente weiter nehmen können
- Und: man muss wissen, dass man manchen Autoimmunpatientinnen (M. Crohn, C. ulcerosa) wegen des erhöhten Blutungsrisikos besser keine Milchbildungsmedikamente wie Bockshornklee verabreichen sollte (Blutungsgefahr)

HTTPS://WWW.AJMC.COM/VIEW/BREASTFEEDING-AND-AUTOIMMUNE-DISEASE / FLEMING 2025

31

# LANGFRISTIGE VORTEILE: AUTOIMMUNKRANKHEITEN

- Interviews mit 32 Schwangeren mit **Multipler Sklerose** / 29 Kontrollen / prospektive Studie: von den 52 % mit MS, die nicht stillten, hatten 87% einen MS-Rückfall, aber nur 36 % derjenigen, die für 2 Monate voll stillten
- Systematischer Review verweist auf einige Studien, die eine Schutzfunktion von Schwangerschaft und Stillen für das Wiederaufflammen (Schübe) und den Grad der Behinderung bei **Multipler Sklerose** plausibel machen; aber nur für mehrere Schwangerschaften (Problem der „reverse causality" … milderer Verläufe machen mehr Schwangerschaften möglich)
- MS-Sunshine Studie: **Multiple Sklerose** oder Vorläuferdiagnose bei 397 Patientinnen (433 Kontrollen ohne MS); wer mehr als 15 Mo gestillt hat, hatte im Vergleich zu denen, die nicht oder nur bis 4 Monate gestillt hatten, ein um mehr als auf die Hälfte reduziertes Risiko, eine MS oder Vorläufersymptome zu entwickeln

LANGER-GOULD 2009 / FLEMING 2025 / LOGOTETA 2023 /

32

# LANGFRISTIGE VORTEILE: KOGNITION / DEMENZ

- Aus zwei großen (geriatrische und Alzheimer Studien) hat man 115 (64 depressive und 51 nicht depressive) Patientinnen aus Südkalifornien ausgewählt (> 50 Jahre)
- Die, die je gestillt hatten, schnitten (hochsignifikant) besser ab in Tests mit den Domainen Lernen, Wiederaufrufen von zurückliegenden Lerninhalten, ausführenden Tätigkeiten und in punkto Schnelligkeit beim Ausführen von Aufgaben
- Das war signifikant bei den nicht depressiven Probandinnen; unter den Depressiven hat Stillen nur zwei Funktionen positiv beeinflusst (Ausführung und Prozessgeschwindigkeit)
- Studie mit Kohorte älterer britischer Bürgerinnen (n = 81): längeres Stillen reduziert das Alzheimer-Risiko signifikant: Frauen, die gestillt hatten, hatten deutlich seltener Alzheimer-Demenz als jene, die nicht gestillt hatten (Vermutung: hormonelle Veränderungen und die Modulation der Insulinsensitivität spielen dabei eine Rolle)
- Es gibt auch Beobachtungen über Verschlechterungen der Kognition (kurzzeitige Beobachtung, indirekte Einflüsse von Hormonen / Einfluss von weniger Kindern)

FOX 2021 / 2013 / 2026 / HESSON 2012 2011 /

33

# LANGFRISTIGE VORTEILE: KOGNITION / DEMENZ

- Teilnehmerinnen aus der Women's Health Initiative (WHI) Memory Study (WHIMS; n = 7427) and WHI Study of Cognitive Aging (WHISCA; n = 2304); sie waren postmenopausal / Anamnese + jährliche Testung auf Kognition in unterschiedlicher Form ab dem Alter von 70 Jahren für 8-13 Jahre lang
- Ein Kind zu haben und jede Schwangerschaft trägt zur Besseren Kognition / Gehirnfunktion bei
- Jeder Monat Stillen trägt zur besseren Kognition / Gehirnfunktion bei; die Scores / das Abschneiden in allgemeiner globaler Kognition sind / ist besser, das betrifft speziell das Wortgedächtnis und das visuelle Gedächtnis
- Schwangerschaft und Stillen tragen äquivalent zu diesen Ergebnissen bei

FOX 2026

34

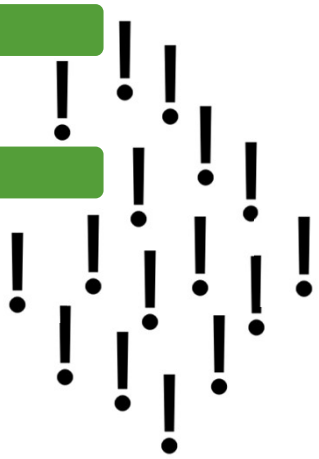
# VIEL EVIDENZ FÜR ZAHLREICHE VORTEILE

**Kurzfristige Vorteile des Stillens für die Mutter**

- Uterusinvolution / Weniger Blutungen / Verhütung
- Stärkerer Gewichtsverlust / Besseres Body Image
- (Weniger postpartale Depression/Stress/Ängstlichkeit)

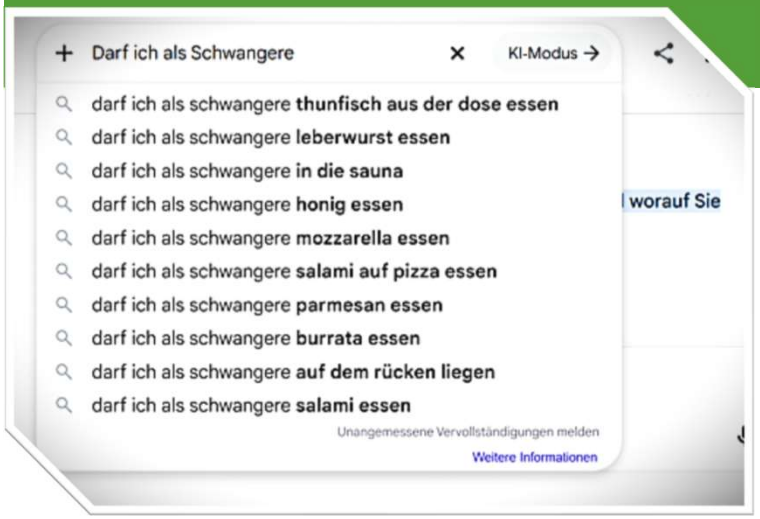
**Langfristige Vorteile des Stillens für die Mutter**

- Blutdruckkontrolle
- Weniger Diabetes
- Geringeres kardiovaskuläres Risiko
- Weniger bösartige Erkrankungen (Brust, Eierstöcke)
- (Weniger Demenz, weniger Autoimmunerkrankungen)



35

# Awareness




WAS IST WIRKLICH WICHTIG ? WISSEN FÜR SCHWANGERE ?

36

# VORTEILE UNBEKANNT

Studie zur Awareness

**675 Schwangere in den USA befragt / 451 (67%) haben geantwortet**

- ✓ Nur der Hälfte (50 %) war bekannt, das Stillen das mütterliche Brustkrebsrisiko senkt
- ✓ Nur gut ein Drittel (35 %) war sich darüber klar, dass Stillen das Risiko für Ovarialkrebs reduziert
- ✓ Nur je etwas mehr als einem Viertel der Befragten war bewusst, dass das Diabetes- (27 %) und Bluthochdruckrisiko (26 %) gemindert wird



**Und: Das Wissen um die Vorteile war signifikant mit dem Wunsch assoziiert, mindestens 12 Monate zu Stillen assoziiert**

IWUAGWU 2024

37

# WAS WÄRE WENN ?

## Für die USA durchgerechnet:

**Wenn 90 % der Mütter in den USA für 1 Jahr nach jeder ihrer Geburten stillen würden:**

- Würden jedes Jahr 14 000 akute Herzattacken (z.B. Infarkte) vermieden
- Würden 45 000 US-Amerikanerinnen weniger im pro Jahr eine Bluthochdrucktherapie benötigen
- Würde dies jedes Jahr Milliarden an Gesundheitskosten in den USA einsparen helfen
- Würden jährlich 4000 vorzeitige Todesfälle bei Müttern verhindert werden können

SCHWARZ 2015 / BARTICK 2010 / 2013

38


Vielen Dank !