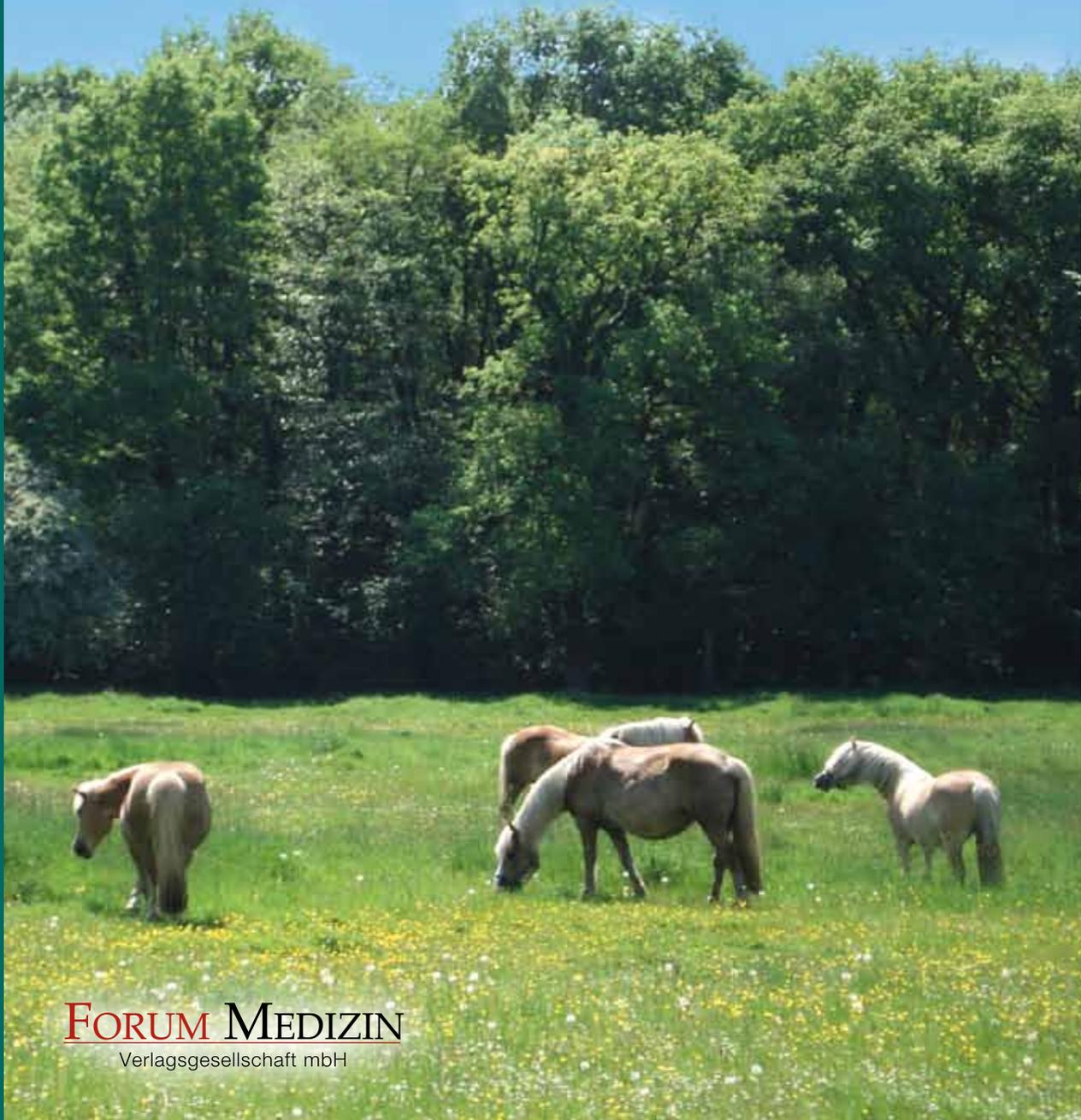


Sonderdruck aus Ausgabe 1/2014

Der Einsatz von Stutenmilch zur Therapieunterstützung – Ein Studienüberblick

Prof. Dr. habil. Rainer Schubert



Der Einsatz von Stutenmilch zur Therapieunterstützung – Ein Studienüberblick

Prof. Dr. habil. Rainer Schubert

Stutenmilch ist für viele deutsche Konsumenten etwas Exotisches. Dagegen wird sie vor allem in Osteuropa und Nordasien seit Jahrhunderten als stärkendes und gesundheitsförderndes Lebensmittel bei verschiedenen Erkrankungen verwendet. Aufgrund der längeren Haltbarkeit wird sie dort überwiegend als Kumys (vergorene Stutenmilch) getrunken. Während des 2. Weltkrieges wurde in Russland Kumys zur Behandlung von Verwundeten in Hospitälern eingesetzt. Die Heilungsprozesse verliefen so deutlich schneller. Seit dem 20. Jahrhundert wird Kumys dort auch in vielen Kurkliniken und Sanatorien etwa zur Behandlung von Tuberkulose bei Kindern eingesetzt. Es ist die besondere Kombination ihrer Inhaltsstoffe, die der Stutenmilch ihre gesundheitsrelevanten Eigenschaften verleiht.

In Westeuropa begann die Verwendung von Stutenmilch und Kumys bereits im 18. Jahrhundert. Der schottische Arzt John Greve, ein Mitglied der Königlichen Edinburgher Medizinischen Gesellschaft, reiste viele Jahre durch zentralasiatische Nomadengebiete und berichtete 1784 „über die Herstellung eines Weines, der bei den Nomaden Kumys genannt wird, sowie über dessen Verwendung in der Heilkunde“. Der englische Arzt Habertine setzte als erster Arzt Kumys erfolgreich im Selbstversuch zur Behandlung seiner eigenen Lungentuberkulose ein. Weitere Ärzte und Pharmakologen Deutschlands und Österreichs beschrieben in der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts die Wirkung von Stutenmilch und Kumys und wandten diese auch bei Patienten an. Ende des 2. Weltkrieges begannen die Arbeiten von Freudenberg¹, Kalliala² und Wiesner³ zur Eignung von Stutenmilch als Säuglingsnahrung. In der Folgezeit befassten sich einige Ärzte mit der Verwendung der Stutenmilch als Nahrung für früh- und termingerecht geborene Säuglinge bei fehlender Muttermilch oder bei vorliegender Kuhmilchunverträglichkeit. Auch in der ganzheitlichen Ernährungstherapie wird Stutenmilch bereits seit mehreren Jahren verwendet. In Deutschland kommt Stutenmilch zur Therapieunterstützung nur vereinzelt zum Einsatz. Gründe sind vor allem die geringe Anzahl an klinischen Studien und der relativ hohe Preis dieser Milch. Die positiven Eigenschaften und Inhaltsstoffe legen jedoch einen breiteren Einsatz nahe.

Ernährungsphysiologische Aspekte der Stutenmilch

Das Besondere an Stutenmilch sind ihre Inhaltsstoffe und gesundheitsrelevanten Eigenschaften. Sie weist ähnliche Inhaltsstoffe wie Frauenmilch auf, ist aber deutlich fettärmer (1 % gegenüber 4 %). Das Stutenmilchfett besteht zu 15 – 25 % aus Linolensäure, einer Omega-3-Fettsäure. Diese mehrfach ungesättigte Fettsäure erhöht das positive HDL-Cholesterin, wirkt entzündungshemmend und vermindert das Risiko für koronare Herzkrankheiten, aber sie oxidiert sehr leicht. Deshalb muss Stutenmilch lichtgeschützt aufbewahrt werden.



Das Eiweiß der Stutenmilch enthält wie Muttermilch nur etwa 50 % Kasein, das der Kuhmilch dagegen etwa 75 %. Das Stutenmilch-Kasein flockt feinkristallin aus und wird leichter verdaut als Kuhmilch-Kasein. Die anderen Eiweiße sind vor allem leicht lösliche Albumine und Globuline. Davon verfügen einige über immunaktive, antibakterielle und antivirale Eigenschaften, wie etwa Lactoferrin, Lysozym und Immunglobuline. Letztere machen etwa 10 % der Molkenproteine aus. Unter den Immunglobulinen sind besonders die sekretorischen Immunglobuline A und M interessant. Sie werden auf Grund ihrer speziellen Struktur im Magen und Dünndarm nicht verdaut und stärken immunologische Abwehrmechanismen im Darm. Das wichtigste Kohlenhydrat der Stutenmilch ist Laktose (Milchzucker, etwa 6,5 % der Milch), die überwiegend in der beta-Form vorliegt und somit der Darmflora, besonders Milchsäurebakterien (u. a. Bifidus-Bakterien), als Nährsubstrat dient. Die bevorzugte Entwicklung der Milchsäurebakterien unterdrückt pathogene Keime und fördert die Darmgesundheit. So erhöhte sich in einer Studie der Universität Jena⁴ bei einem Drittel der einbezogenen Neurodermitis-Patienten nach 16-wöchiger Stutenmilcheinnahme die Anzahl an Bifidus-Bakterien im Darm auf das 8-fache (siehe unten). Interessant ist ferner der Gehalt an Vitamin C: 100 ml Stutenmilch enthalten davon etwa so viel wie 100 g Äpfel. Außerdem weist Stutenmilch ein nur sehr geringes allergenes Potential auf.

Stutenmilch ist in der Erzeugung sehr aufwendig und kostenintensiv, deshalb ist sie nicht unbedingt ein Lebensmittel des täglichen Gebrauchs. Sie wird in Deutschland überwiegend zur Therapiebegleitung und zur Unterstützung des Immunsystems verwendet. Wegen ihrer wertvollen Inhaltsstoffe ist Stutenmilch auch sehr gut als Säuglingsnahrung geeignet, sie muss dann aber mit Pflanzenöl (etwa 3 ml Raps- oder Weizenkeimöl je 100 ml Milch) ergänzt werden. Der Einsatz kann etwa bei Säuglingen mit Kuhmilch- oder Soja-Allergie, Kolitis, Verschluss des Gallengangs oder schwerem Durchfall hilfreich sein. Reine Stutenmilch wird in einigen Kliniken sogar bei Frühgeborenen mit Erfolg verwendet, wenn andere Milch oder Säuglingsnahrung Unverträglichkeiten auslösen.

Studien mit Stutenmilch

Aufgrund der besonderen Inhaltsstoffe und Eigenschaften der Stutenmilch wurden deren therapieunterstützenden Eigenschaften bei entzündlichen Darmerkrankungen und bei Neurodermitis an der Friedrich-Schiller-Universität Jena erforscht. Dazu wurden einerseits zwei placebokontrollierte klinische Studien im cross-over-Design und andererseits eine Befragung von Stutenmilchkonsumenten und deren behandelnden Ärzten durchgeführt. Untersucht wurden die gesundheitsfördernden Effekte einer längerfristigen Stutenmilcheinnahme mit besonderer Berücksichtigung von Haut- und Darmerkrankungen.⁵

An der ersten klinischen Studie⁶ nahmen Patienten der Universitäts-Kinderklinik Jena teil, die an chronischen Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) litten. Die zumeist jugendlichen Teilnehmer tranken über eine Zeit von zweimal 8 Wochen täglich 250 ml Stutenmilch oder als Placebo ein ähnlich aussehendes und schmeckendes Getränk auf Basis einer hypoallergenen Säuglingsnahrung. Die 8-wöchige Einnahme von Stutenmilch bewirkte geringere Schmerzen sowie weniger Blut im Stuhl und eine Verringerung der notwendigen Medikamenteneinnahme.

Die zweite klinische Studie⁴ fand mit Neurodermitis-Patienten der Universitäts-Hautklinik Jena statt. Hier wurden die Wirkungen einer 16-wöchigen Stutenmilcheinnahme auf den Schweregrad der Neurodermitis (Atopische Dermatitis), auf die Mikroflora im Stuhl und auf immunologische Parameter geprüft. Auch diese Patienten tranken täglich 250 ml Stutenmilch bzw. ein Vergleichsgetränk auf Basis einer hypoallergenen Säuglingsnahrung. Die 16-wöchige Einnahme von Stutenmilch führte bei einem Drittel der Teilnehmer zu einer Verbesserung der Symptome (vor allem Juckreiz und Hautrötungen) um 30 – 55 %. Bei diesen Patienten erhöhte sich auch der Anteil an Bifidusbakterien im Stuhl um das 8-fache.

Untersuchung der Langzeitwirkung: Fragebogenerhebung

Bisher existiert weltweit keine wissenschaftliche Untersuchung zur Auswirkung einer langfristigen Anwendung auf die oben genannten Erkrankungen. Deshalb wurde in Ergänzung zu den zeitlich eng begrenzten klinischen Studien eine anonymisierte Fragebogenerhebung zur Langzeitwirkung einer Stutenmilcheinnahme vorgenommen.⁷ Dazu versendete die Universität Jena insgesamt 500 anonymisierte Fragebögen an Personen, die über einen längeren Zeitraum regelmäßig Stutenmilch einnahmen. Davon wurden 107 Fragebögen von den Konsumenten und 23 von deren behandelnden Ärzten zurückgeschickt. Die behandelnden Ärzte bestätigten in allen Fällen die von den Patienten angegebenen Erkrankungen.

Im Mittel waren die befragten Konsumenten 48 Jahre alt und nahmen die Stutenmilch bereits bis zu 30 Jahren regelmäßig ein. Von den Stutenmilchkonsumenten waren 71 % chronisch erkrankt. Sie litten vor allem an Erkrankungen der Haut (43 %, Neurodermitis, Psoriasis vulgaris und andere), des Darms (12 %, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa und andere) sowie von Herz-Kreislauf, Leber, Atemwegen und an Krebs (insgesamt 46 %). Ein Fünftel des Konsumentenkollektives berichtete über mehrere Erkrankungen, sodass die Summe der Prozentangaben höher als 71 % ist.

Von den Konsumenten mit Hauterkrankungen beobachteten 91 % eine Verbesserung der Symptome. Besonders verbessert hatten sich die Merkmale Entzündungen, Juckreiz und Schlafstörungen. Bei den Symptomen „Erythem“ (Hautrötung/Entzündung), „Pruritus“ (Juckreiz), „trockene Haut“, „Nässen/Krustenbildung“,

„Ödem/Papelnbildung“ (Bläschen/Schuppenbildung) und „Schlafstörungen“ wurde von mindestens 75 % der Betroffenen eine positive Beurteilung („verschwunden“ oder „verbessert“) angegeben. Bei Erythem und Pruritus gaben sogar jeweils 88 % der Betroffenen ein Verschwinden oder eine Verbesserung des Symptoms an (Abb. 1).

Die behandelnden Ärzte bestätigten nahezu ausnahmslos die angegebenen Symptomverbesserungen ihrer Patienten. Seit Beginn der Stutenmilcheinnahme sahen 83 % eine Verbesserung des Hautbildes ihrer Patienten. Keiner der Ärzte konnte eine Verschlechterung feststellen.

Die ärztlich betreuten Patienten nahmen bis zu 27 Monaten Stutenmilch ein. Bereits 4 Wochen nach Beginn der Stutenmilcheinnahme waren geringere Ausprägungen der Hauterkrankungen festzustellen. Nach 6 Monaten regelmäßiger Einnahme sank die Symptomausprägung bei allen Patienten von anfangs 3 auf 1 und darunter (Abb. 2 und 3). Bei 3 Patienten war keine Kortison-Gabe mehr erforderlich.

Auch bei 74 % der Konsumenten mit Darm-, Atemwegs-, Leber-, Krebs-, Herz-Kreislauf- und anderen Erkrankungen konnten positive Effekte beobachtet werden. Nur 10 % der Befragten waren sich nicht sicher und 16 % sahen bisher noch keine positiven Effekte (Abb. 4).

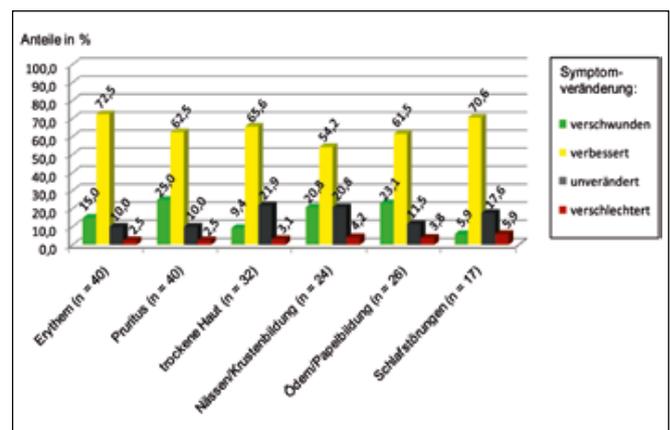


Abb. 1: Empfundene Effekte seit Beginn der Stutenmilcheinnahme auf Symptome bei Konsumenten mit Hauterkrankungen (Mehrfachnennungen)

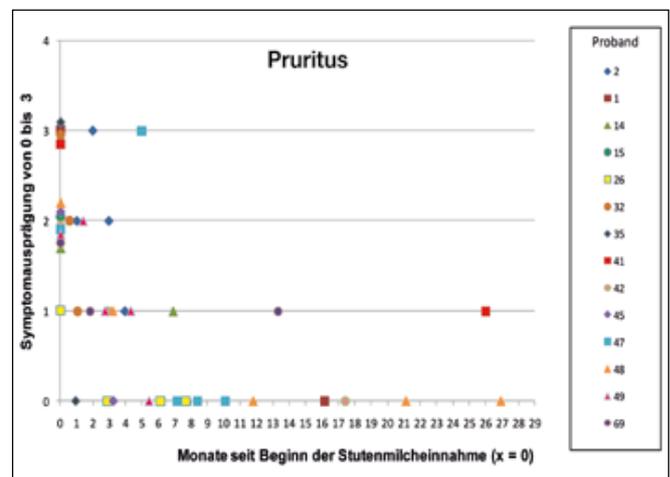


Abb. 2: Angaben der Symptomausprägung für Pruritus (Juckreiz) vor und nach Beginn der Stutenmilcheinnahme (n = 14)

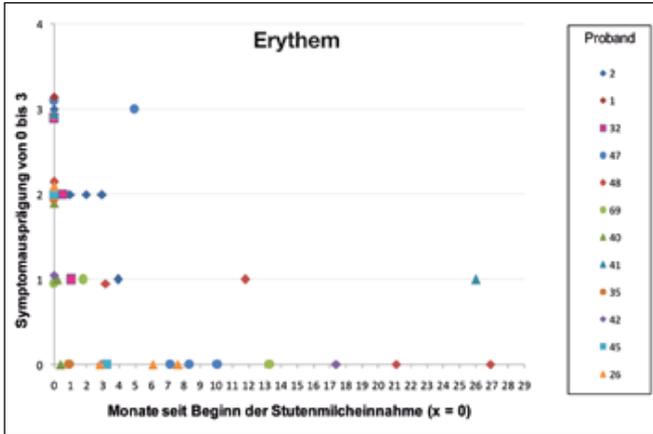


Abb. 3: Angaben der Symptomausprägung für Erythem (Hautrötung/Entzündung) vor und nach Beginn der Stutenmilcheinnahme (n = 12)

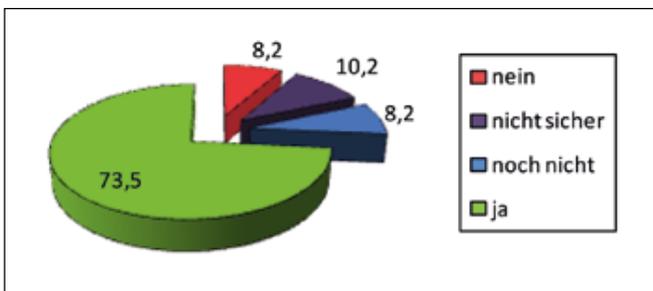


Abb. 4: Angabe positiver Effekte bei Befragten mit Darm-, Atemwegs-, Leber-, Krebs-, Herz-Kreislauf- und anderen Erkrankungen (58 Patienten)

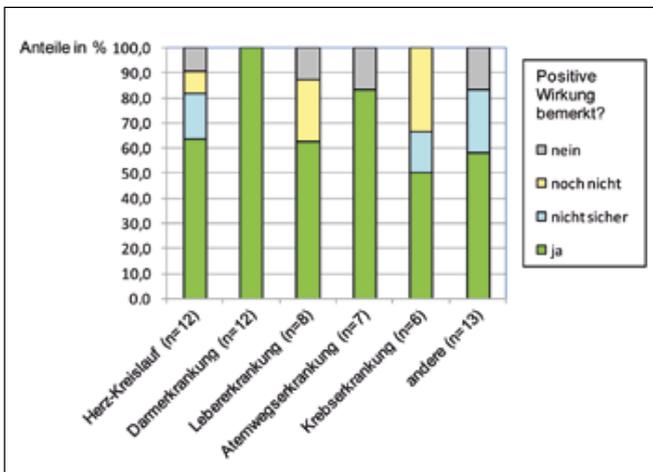


Abb. 5: Angabe positiver Wirkung bei einzelnen Erkrankung (Mehrfachnennungen, n = 58)

Besonders deutliche Effekte der Stutenmilcheinnahme sahen die 12 Patienten mit Darmkrankungen. Sie gaben ausnahmslos Verbesserungen der Symptome bzw. des Befindens an (Abb. 5). Bei einigen Patienten konnte die Medikamenteneinnahme verringert oder abgesetzt werden.

Die ausgewerteten Arzt-Fragebögen betrafen fünf Patienten mit einer Magen-Darm-Erkrankung. Bei zwei Probanden wurde dabei die Stutenmilch im Rahmen eines stationären Aufenthalts verabreicht. Einer der Patienten erhielt bis zu 1.400 ml Stutenmilch täglich. In beiden Fällen berichtete der behandelnde Arzt von einer Verbesserung der Symptome (Sodbrennen, Magenbeschwerden, Obstipation und mangelnder Appetit) innerhalb von zehn bis 14 Tagen.

Resümee

Die Ergebnisse der Befragung stützen die in den zwei klinischen Studien gefundenen Effekte bei Patienten mit Neurodermitis bzw. chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Der außergewöhnlich hohe Anteil an positiven Effekten in der Langzeitanwendung (Symptomverbesserung bei etwa 90 % der Neurodermitis-Patienten und bei 74 % der Patienten mit anderen Erkrankungen) spricht dafür, dass die Konsumenten, welche bereits langfristig Stutenmilch einnahmen, auf diese Behandlung besonders ansprachen. Dieser Effekt wurde auch schon in der klinischen Studie mit Neurodermitis-Patienten beobachtet, in welcher nach 16-wöchiger Stutenmilcheinnahme der SCORAD bei einem Drittel der Probanden um 40 % sank. Bei diesen sogenannten Respondern erhöhte sich auch der Anteil an Bifidusbakterien im Stuhl nach Stutenmilch-Einnahme gegenüber der Placebo-Phase signifikant um das 8-fache. Gerade dieser Befund war sehr positiv zu werten, denn er belegt den Einfluss des Darmmilieus bei der Wirkung der Stutenmilch. Darauf verwiesen bereits japanische Untersuchungen, in denen bei Atopischer Dermatitis eine verminderte Anzahl Bifidobakterien im Vergleich zu gesunden Kontrollpersonen gemessen wurde.⁸ Für die beobachteten Wirkungen der Stutenmilch sind weiterhin vor allem Lysozym, Laktoferrin und sekretorisches Immunglobulin A sowie der Milchzucker verantwortlich, welche in ihrer Gesamtheit die Bifidus-Bakterien im Darm fördern und das Immunsystem unterstützen.

Empfehlungen für Patienten

Besonders bei Personen mit Haut- oder Darmerkrankungen ist ein Behandlungsversuch mit Stutenmilch empfehlenswert. Dazu können Betroffene täglich ein Viertel Liter frische oder tiefgefrorene Stutenmilch (im warmen Wasserbad zügig aufgetaut) am besten morgens eine halbe Stunde vor dem Frühstück oder abends vor dem Schlafengehen trinken. Die Trinkkur sollte mindestens 4–6 Wochen dauern, weil meist erst danach die Wirkungen erkennbar sind. Die meisten Menschen vertragen Stutenmilch gut. Lediglich bei Laktose-Intoleranz sollte Stutenmilch nicht eingenommen werden.

Autor:

Prof. Dr. habil. Rainer Schubert
Bundesverband Deutscher Stutenmilcherzeuger e.V.
Beethovenstr. 1a
07743 Jena
Tel.: 03641-446580
E-Mail: mail@bvds.info

Weitere Informationen:

www.bvds.info und www.stutenmilchfachverband.de



Literatur

- 1 Freudenberg E: Über Säuglingsernährung mit Stutenmilch, Ann Paediatr, Vol. 166, Nr. 338-364 (1945/46)
- 2 Kalliala H, Selete E, Hallman N: On the use of mare's milk in infant feeding. Acta Paediatr. 40, 94 (1951)
- 3 Wiesner H: Untersuchungen zur Verwendung von Stutenmilch in der Säuglingsernährung. In: Berliner Medizin 14 (1963)
- 4 Foekel C, Schubert R, Kaatz M et al.: Dietetic effects of oral intervention with mare's milk on SCORAD, faecal microbiota and immunological parameters in patients with atopic dermatitis. Internat J Food Sci Nutr, 60, Iss. S7, 41-52 (2009)
- 5 Die Studienbetreuung und Datenauswertung erfolgte dabei maßgeblich von den Diplomandinnen Claudia Kahle und Lydia Pechmann sowie von Dipl. troph. Corina Foekel.
- 6 Schubert R, Kahle C, Kauf E et al.: Dietetic efficacy of mare's milk for patients with chronic inflammatory bowel diseases - clinical study. ernährung/nutrition 33, Iss. 7/8, 314-321 (2009)
- 7 Pechmann L: Effekte einer längerfristigen Stutenmilcheinnahme auf die gesundheitliche Lage mit besonderer Berücksichtigung von Haut- und Darmerkrankungen - Ergebnisse einer Fragebogenerhebung. Diplomarbeit Friedrich-Schiller-Universität Jena (2009)
- 8 Watanabe S, Narisawa Y, Arase S, et al.: Differences in fecal microflora between patients with atopic dermatitis and healthy control subjects. J Allergy Clin Immunol 111, Iss. 3, 587-591 (2003)

© Titelbild: Hallingergestüt Köster
© Seite 2: Shvadchak Vasyly - 123RF.com