

Newsletter

April 2024

Die monatliche Information
der Stiftung Kindergesundheit
für Journalist*innen



Honig – für Babys manchmal eine Gefahr

Die Stiftung Kindergesundheit informiert über die seltene, aber lebensbedrohliche Erkrankung Säuglingsbotulismus

Zu den bei vielen Familien beliebten Hausmitteln zur Behandlung von Halsschmerzen und Husten bei Kindern gehört warme Milch mit Honig. Aus gutem Grund: Dem süßen Getränk wird nachgesagt, den Speichelfluss anzuregen, den kratzenden Hals zu beruhigen und das Einschlafen zu fördern. Doch was größeren Kindern manchmal zur schnelleren Genesung verhelfen kann, ist für ein Baby im ersten Lebensjahr gefährlich, warnt die Stiftung Kindergesundheit mit großem Nachdruck: Ein mit Botulismus-Erregern verunreinigter Honig kann zu Lähmungen der Atmung und schlimmstenfalls sogar zum Tode führen!

Beim Honigkonsum sind die Deutschen geradezu bienenfleißig, berichtet die Stiftung Kindergesundheit in ihrer aktuellen Stellungnahme: Sie kaufen über 78.000 Tonnen des Naturprodukts pro Jahr, was pro Kopf fast einem Kilogramm Honig entspricht.

Beim Genuss des süßen Aufstrichs Honig wiegen sich viele Verbraucher im wohligen Gefühl, ihrem Körper etwas besonders Gutes, Gesundes zu gönnen, auch wenn Honig tatsächlich zu etwa vier Fünftel aus verschiedenen Zuckern und zu etwa einem Fünftel aus Wasser besteht. Der Glaube an die heilende Kraft des Honigs ist weit verbreitet und uralt: Bereits die Ärzte der Ägypter, Griechen und Römer haben Honig als Heilnahrung angesehen. Der süße Wintervorrat der Bienen wurde als Liebestrank gepriesen und galt auch als probates Mittel gegen das Altern. Bis heute wird Honig nachgesagt, Herz und Nerven zu stärken.

Zu viel Honig kann auch dick machen

Derartige Annahmen werden jedoch mittlerweile ausgesprochen zurückhaltend beurteilt: Experten verweisen auf die Tatsache, dass Honig vor allem sehr viele Kalorien liefert und den Zähnen genauso schaden kann wie das Industrieprodukt Zucker.

Professor Dr. Dr. Berthold Koletzko, Stoffwechselspezialist der Universitätskinderklinik München und Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit, erläutert: „Der im Honig enthaltene Zucker besteht zum Großteil aus den Einfachzuckern Fruktose und Glukose. Das

sind für den Körper schnell verwertbare kalorienreiche Energielieferanten. Ihr regelmäßiger, hoher Verzehr begünstigt ebenso wie Rüben- oder Rohrzucker die Entstehung von Übergewicht und erhöht das Risiko für die Entstehung von Zahnkaries sowie der Stoffwechselkrankheit Diabetes mellitus“.

Noch beunruhigender ist die Wirkung, wenn man junge Säuglinge mit verunreinigtem Honig füttert. Professor Berthold Koletzko: „Im Magen-Darm-Trakt gesunder Kinder und Erwachsener leben rund 100 Billionen Bakterien. Diese so genannte Darmflora bildet das größte Immunsystem im Organismus, das als Zentralorgan der Gesundheit über unser Wohl wacht. Die Darmflora eines Babys und auch die Immunabwehr sind jedoch in den ersten Lebensmonaten noch nicht vollständig entwickelt. Säuglinge und Kinder im ersten Lebensjahr sollten ebenso wie auch erwachsene Personen mit einem geschwächtem Immunsystem auf den Verzehr von naturreinem Honig verzichten“.

Der Grund für die Warnung: Honig ist ein Naturprodukt, dessen Zusammensetzung je nach Herkunft und Sorte stark variieren kann. So kann Honig im ungünstigsten Falle auch Sporen des hochgefährlichen Bakteriums *Clostridium botulinum* enthalten.

Eine klassische Ursache von Vergiftungen

Clostridium botulinum ist ein klassischer Erreger von Lebensmittelvergiftungen; er kann unter sauerstofffreien Verhältnissen in Lebensmitteln ein sehr starkes Nervengift bilden, das nach dem Verzehr zu Lähmungserscheinungen beim Menschen („Lebensmittel-Botulismus“ oder „Wurstvergiftung“) führen kann. Die Erkrankung, die durch das Gift von *Clostridium botulinum* verursacht wird, heißt Botulismus, nach „botulus“, dem lateinischen Wort für Wurst.

Die Sporen des bedrohlichen Bakteriums können durch die Bienen in den Honig eingetragen werden. Diese Sporen sind äußerst widerstandsfähig und werden erst bei über 100 Grad Celsius abgetötet.

Das stärkste aller bekannten Gifte

Das Bakterium bildet in verdorbenen Lebensmitteln die giftigste Substanz, die überhaupt bekannt ist: das Botulinumtoxin. Das ist ein hochgefährliches, muskellähmendes Nervengift, das auch unter dem Namen Botox geläufig ist. Botulinumtoxin ist das stärkste aller bekannten Gifte und ist eine Million Mal giftiger als Zyankali.

Bei Säuglingen und Kleinkindern besteht die Möglichkeit, dass sich das Bakterium Clostridium im Darm des Kindes ansiedelt, dort auskeimt und das gefährliche Botulinumtoxin bildet.

Das ist der Grund, weshalb Eltern ihren Kindern vor dem ersten Geburtstag auf keinen Fall Honig geben sollten, betont die Stiftung Kindergesundheit. Mehr noch: Getränke für Babys sollten nicht mit Honig gesüßt werden. Auch die Brustwarze einer stillenden Mutter, der Schnuller oder der Trinkflaschen-Sauger eines Babys sollten nicht mit Honig bestrichen werden, um so das Trinken zu fördern.

Von Flaschennahrung mit Honig geht keine Gefahr aus

Diese Warnung gilt jedoch nicht für mit Honig gesüßte Säuglingsfertignahrung, Breie oder Kekse, betont die Stiftung Kindergesundheit. Bei der Herstellung dieser Produkte tragen die Erzeuger Sorge dafür, dass Verfahren angewendet werden, die *Clostridium botulinum* zuverlässig abtöten.

Bei älteren Kindern und gesunden Erwachsenen besteht die Gefahr einer Vergiftung nicht mehr: Ihre Darmflora ist stabil genug, um die Vermehrung von Clostridien und ihrer giftigen Produkte zu verhindern. Dennoch sollten auch sie Honig als Brotaufstrich oder als Süßungsmittel wegen des hohen Zuckergehaltes nur gelegentlich und in geringen Mengen verzehren, empfiehlt die Stiftung Kindergesundheit.

Alarm bei Trinkschwäche und Atemstörungen

Die sogenannte Inkubationszeit eines Säuglingsbotulismus liegt bei ungefähr zehn Tagen. Bei Babys können Trinkschwäche, Schluck- und Sprachstörungen, Verstopfung oder Muskelschwäche die ersten Anzeichen der Erkrankung sein, berichtet die Stiftung Kindergesundheit. Die betroffenen Babys können den Kopf kaum halten und haben Schwierigkeiten beim Atmen, was sich durch Röcheln und Schnarchgeräusche äußern kann.

Da die Gefahr einer Atemlähmung droht, müssen Kinder und Erwachsene mit einer Botulinumvergiftung rasch intensiv-medizinisch behandelt und überwacht werden. In schweren Fällen ist eine künstliche Beatmung notwendig.

Fälle von Säuglingsbotulismus kommen in Deutschland allerdings zum Glück ausgesprochen selten vor, unterstreicht die Stiftung Kindergesundheit. Wichtig zu wissen: Schon der Verdacht auf Botulismus muss dem Gesundheitsamt gemeldet werden.