

Verschleimt Milch die Atemwege? Der Faktencheck

Autor: Wolfram Klatt

Veröffentlicht am: 10.08.2026

Dokument generiert über Gesundheitsmythen.de

ZUSAMMENFASSUNG (ABSTRACT)

Der Mythos, dass Kuhmilch die Atemwege verschleimt oder den Husten bei Erkältungen verschlimmert, ist wissenschaftlich widerlegt. Das subjektive Gefühl einer Verschleimung beruht auf einer harmlosen physikalischen Emulsion-Ausflockung von Milchproteinen mit Speichel im Mundraum.

Verschleimt Milch die Atemwege? Ein wissenschaftlicher Blick auf eine weit verbreitete Annahme

1. Die Annahme: Was genau wird beobachtet und berichtet?

Es ist ein Szenario, das sich in unzähligen Familien weltweit vor allem während der nasskalten Jahreszeit abspielt: Ein Kind wacht nachts mit Husten auf, die Nase läuft, und der Körper kämpft mit einem grippalen Infekt. Die besorgten Eltern möchten dem Kind etwas Gutes tun und bieten eine warme Milch mit Honig an. Oft wird in solchen Momenten geraten: „Lieber keine Milch geben, denn sie verschleimt die Atemwege und erschwert das Abhusten.“

Dieser Ratschlag beschränkt sich nicht nur auf akute Erkältungen. Auch Menschen, die an chronischen Atemwegserkrankungen wie Asthma bronchiale oder Mukoviszidose leiden, wird häufig in Selbsthilfegruppen oder Ratgebern empfohlen, den Konsum von Kuhmilch und Milchprodukten zu reduzieren. Die zugrundeliegende Annahme lautet, dass der Konsum von Kuhmilch die Schleimhäute im Atemtrakt dazu anregt, vermehrt und vor allem zäheren Schleim (Mukus) zu produzieren. Dies führe zu einer Blockade der Atemwege, erschwere das Abhusten und begünstige bei Asthmatikern Beschwerden.

Diese Vorstellung wird oft über Generationen weitergegeben und findet sich auch in vielen Gesundheitsratgebern. Die Vorstellung, dass ein weißes, cremiges Getränk im Körper zu einem zähen Sekret umgewandelt wird oder dieses fördert, erscheint vielen Menschen intuitiv logisch und deckt sich mit ihrem persönlichen Empfinden. Doch was passiert wirklich in unserem Körper, wenn wir Milch trinken? Und wie bewertet die moderne Medizin diese Annahme?

2. Der naturwissenschaftliche Faktencheck: Wie Schleim wirklich entsteht

Um diesen physiologischen Prozess zu verstehen, betrachten wir zunächst, wie und warum unser Körper überhaupt Schleim produziert. Die Schleimhäute unserer Atemwege sind mit spezialisierten Zellen ausgestattet, den sogenannten Becherzellen (Mukuszellen). Ihre Aufgabe ist lebenswichtig: Sie produzieren kontinuierlich ein Sekret, das aus Wasser, Salzen und speziellen Proteinen (Muzinen) besteht.

Dieser Schleim legt sich wie ein schützender Teppich über die Atemwege, um Staub, Bakterien und Viren abzufangen. Feine Flimmerhärchen (Zilien) transportieren diesen Schmutz-Schleim-Teppich dann ununterbrochen nach oben in Richtung Rachen, wo wir ihn meist unbemerkt herunterschlucken.

Die Metapher des biologischen Förderbands: Man kann sich die Atemwege wie einen gut organisierten Reinigungsschacht vorstellen. Die Becherzellen sind die Drüsen, die das Reinigungsmittel auftragen, und die Flimmerhärchen sind das Förderband, das den Schmutz abtransportiert.

[Staub, Viren & Bakterien] --> Werden von der klebrigen Schicht abgefangen
|
~~~~~ <-- Schleimschicht (Fänger-Teppich)  
|| || || || || || || || || <-- Flimmerhärchen (Zilien) transportieren nach oben

===== <- - Becherzellen (produzieren Schleim) & Bro

Bei einem Infekt – etwa durch Rhinoviren – reagiert das Immunsystem. Es schüttet Botenstoffe wie Histamin aus, die den Becherzellen signalisieren: „Mehr Schleim produzieren, um die Eindringlinge wegzuspülen!“ Wir bekommen Schnupfen und husten Schleim ab. Das ist eine gesunde, wichtige Immunantwort.

Gibt es nun einen biochemischen Mechanismus, durch den Kuhmilch diese Becherzellen in der Lunge zur Überproduktion anregt? Nach heutigem wissenschaftlichem Kenntnisstand: Nein. Es gibt keinen direkten anatomischen Weg vom Magen in die Lunge, und es konnte bisher kein systemischer Botenstoff in der Milch identifiziert werden, der den Becherzellen nach der Verdauung den Befehl zur Schleimproduktion erteilt.

### Das Phänomen der Ausflockung (Flokkulation)

Wie aber lässt sich das Gefühl erklären, das viele Menschen absolut real im Hals spüren, wenn sie Milch trinken? Die Antwort liegt in der physikalischen Chemie der Milch und der Sensorik unseres Mundraums.

Milch ist eine Emulsion – also eine feine Verteilung von Fetttropfchen in Wasser, stabilisiert durch Proteine (Casein und Molke). Unser menschlicher Speichel enthält wiederum eigene Muzine (Schleimproteine), deren Aufgabe es ist, Nahrung für das Schlucken gleitfähig zu machen.

Treffen die Proteine und Fette der Milch auf den Muzin-reichen Speichel, kommt es zu einer sogenannten Ausflockung (Flokkulation). Die Emulsion der Milch reagiert mit den Proteinen im Speichel, was dazu führt, dass die Flüssigkeit im Rachen vorübergehend viskoser – also dickflüssiger – wird. Es entsteht ein feiner Film auf der Mund- und Rachenschleimhaut.

**Die Metapher der Ausflockung:** Stellen Sie sich vor, Sie gießen Milch in eine Tasse mit heißem, leicht saurem Tee. Die Milch flockt sofort aus. Ein ähnlicher, wenn auch sanfterer physikalischer Vorgang passiert, wenn Milchproteine auf die speziellen Enzyme und Muzine im Speichel treffen.

|                        |   |                   |     |                            |
|------------------------|---|-------------------|-----|----------------------------|
| Milch (Emulsion)       | + | Speichel (Muzine) | --> | Flokkulation (Ausflockung) |
| [Fett]    [Protein]    |   | [Muzin-Fäden]     |     | [Verknüpftes Netzwerk]     |
| o                    * |   | ~ ~ ~ ~ ~         | --> | ~*~o~*~                    |
| *           o       *  |   | ~ ~ ~ ~ ~         |     | ~o~*~o~                    |

Dieses neu entstandene „Netzwerk“ fühlt sich im Hals an wie zäher Schleim. Das Gehirn interpretiert diesen sensorischen Reiz als „Verschleimung“. In der Realität handelt es sich jedoch lediglich um die physikalischen Überreste des Getränks, die nach kurzer Zeit geschluckt oder mit etwas Wasser weggespült werden. Sie erreichen niemals die Lunge oder die Bronchien.

### **Was klinische Studien dazu sagen**

Dieser Effekt wurde in der medizinischen Forschung detailliert überprüft. Eine bekannte Studie der australischen Forscherin Carole B. Pinnock aus dem Jahr 1990 ging dieser Frage methodisch sehr genau nach: 60 Freiwillige wurden (unter ärztlicher Aufsicht) mit einem Rhinovirus infiziert. Anschließend dokumentierten die Forscher zehn Tage lang den Milchkonsum der Probanden und maßen gleichzeitig die exakte Menge des produzierten Nasensekrets aufs Gramm genau.

Das Ergebnis zeigte eine klare physiologische Realität: Es gab keinen statistischen Zusammenhang zwischen der Menge an konsumierter Milch und dem Gewicht des produzierten Schleims. Wer viel Milch trank, produzierte objektiv nicht mehr Sekret als Personen, die darauf verzichteten. Allerdings neigten Probanden, die bereits im Vorfeld an einen Zusammenhang glaubten, eher dazu, ein Engegefühl oder Husten zu berichten.

Auch bezüglich Asthma wurden ähnliche Beobachtungen gemacht. Eine Übersichtsarbeit des Allergologen Brunello Wüthrich (2005) fasste zusammen, dass Milchkonsum an sich Asthma weder auslöst noch verschlimmert. Ausgenommen hiervon ist natürlich eine diagnostizierte, echte IgE-vermittelte Kuhmilchallergie, die ärztlich begleitet werden muss.

## **3. Historische Hintergründe: Eine jahrhundertealte Beobachtung**

Wie konnte sich die Ansicht, Milch wirke verschleimend, derart fest in unserem Alltagswissen etablieren? Die Spurensuche führt weit in die medizinische Geschichte zurück.

Bereits in der Antike und im Mittelalter ordnete man Lebensmitteln bestimmte Eigenschaften zu, die den Körper direkt beeinflussen sollten. Ein prominentes Beispiel findet sich bei dem jüdischen Gelehrten und Arzt Moses Maimonides (1135–1204). In seiner Abhandlung über Asthma empfahl er verschiedene diätetische Maßnahmen und riet davon ab, Milch zu trinken, da diese die Produktion von „Phlegma“ (Schleim) anrege. In der damaligen Säftelehre galt Milch als „kalt und feucht“, was aus damaliger Sicht gut zu den Eigenschaften von Schleim passte.

Auch in traditionellen Heilsystemen wie der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) oder dem indischen Ayurveda wird Nahrungsmitteln oft eine „befeuchtende“ oder „schleimbildende“ (im Ayurveda kapha-vermehrnde) Eigenschaft zugeschrieben.

Im 20. Jahrhundert fand diese Annahme dann Eingang in die westliche Ratgeberliteratur. Dr. Benjamin Spock, einer der einflussreichsten Kinderärzte des 20. Jahrhunderts, riet in den frühen Ausgaben seines Standardwerks „Säuglings- und Kinderpflege“ (1946) dazu, Kindern bei Atemwegsinfekten keine Milch zu geben. Aufgrund seiner enormen Autorität wurde diese Empfehlung von Millionen von Eltern als medizinischer Fakt übernommen, auch wenn sich das physiologische Verständnis der Medizin in den Jahrzehnten danach stark weiterentwickelte.

## 4. Psychologie und Wahrnehmung: Warum die Erfahrung so real ist

Dass so viele Menschen aus eigener Erfahrung berichten, Milch wirke verschleimend, lässt sich durch fundierte psychologische und sensorische Mechanismen erklären. Es ist wichtig zu betonen, dass diese Menschen sich das nicht einbilden – ihre Wahrnehmung ist absolut real und nachvollziehbar.

Der erste Faktor ist die **physikalische Sensorik** im gereizten Hals. Wenn man an einer Erkältung leidet, ist die Schleimhaut entzündet, rau und hochsensibel. Die durch die Flokkulation (Ausflockung) entstandene dickflüssigere Schicht im Rachen wird vom sensiblen Hals sofort als Fremdkörper oder "Schleim" wahrgenommen. Man muss sich räuspern oder husten. Die unmittelbare Erfahrung lautet: „Ich trinke Milch -> mein Hals fühlt sich belegt an.“ Unser Gehirn, das auf Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge spezialisiert ist, zieht daraus eine logische Schlussfolgerung.

Ein weiterer Faktor ist das Phänomen der **selektiven Wahrnehmung (Confirmation Bias)**. Wenn wir annehmen, dass Milch Husten verschlimmert, fällt uns jeder Husten nach dem Trinken von Milch besonders auf. Situationen, in denen Milch getrunken wurde, ohne dass ein Hustenanfall folgte, prägen sich weniger stark ein.

Zudem spielt das Bedürfnis nach **Handlungskontrolle** eine große Rolle, besonders bei Eltern kranker Kinder. Ein grippaler Infekt oder Asthma kann Gefühle der Ohnmacht auslösen. Eine diätetische Anpassung – wie der Verzicht auf Milch – bietet eine konkrete, aktive Handlungsmöglichkeit, um zur Genesung beizutragen. Das gibt Sicherheit und das Gefühl, dem

Infekt nicht hilflos ausgeliefert zu sein.

## 5. Warum eine ausgewogene Perspektive wichtig ist

Wenn Eltern bei einer harmlosen Erkältung für einige Tage auf Milch verzichten und stattdessen Tee anbieten, ist dies völlig unbedenklich und gesundheitlich nicht von Nachteil. Ein kritischerer Blick ist jedoch gefragt, wenn es um langfristige Ernährungsentscheidungen geht.

**Ernährungsphysiologische Aspekte:** Kuhmilchprodukte sind in vielen Familien ein wichtiger Baustein für die Versorgung mit Kalzium, hochwertigem Protein und Vitaminen (z. B. B12), die für das Wachstum und die Knochenentwicklung essenziell sind. Ein dauerhafter, vorbeugender Verzicht auf Milchprodukte – etwa aus Sorge vor Atemwegsinfekten – erfordert eine sehr gut geplante Ernährung, um diese Nährstoffe anderweitig zu decken. Andernfalls kann das Risiko für eine unzureichende Nährstoffversorgung steigen.

**Emotionale Entlastung bei chronischen Erkrankungen:** Für Familien mit chronisch kranken Kindern, etwa bei Asthma oder Mukoviszidose, bedeutet die Ernährung oft einen zusätzlichen Stressfaktor. Eine kalorien- und proteinreiche Ernährung ist hier oft besonders wichtig. Der Druck, den Speiseplan zusätzlich durch den Verzicht auf Milchprodukte einzuschränken, kann belastend sein. Hier kann die wissenschaftliche Erkenntnis, dass Milch die Lungenverschleimung nicht fördert, eine große Erleichterung sein.

**Wirtschaftliche Interessen im Gesundheitsmarkt:** Es ist ebenfalls erwähnenswert, dass die Sorge vor „Verschleimung“ in einigen Teilen des Gesundheitsmarktes kommerzialisiert wird. So werden mitunter spezielle Ernährungspläne, Detox-Produkte oder Alternativen beworben, die versprechen, den Körper zu „entschleimen“. Hier ist es hilfreich, sich auf die evidenzbasierte Medizin zu berufen, um teure oder einschränkende Diäten zu vermeiden, die wissenschaftlich nicht notwendig sind.

## 6. Praktische Tipps: Entlastung für den Alltag

Dieser wissenschaftliche Blick auf die Annahme soll vor allem eines bieten: Entlastung. Es gibt keinen Grund zur Sorge, wenn Sie oder Ihr Kind bei einer Erkältung Milch trinken möchten.

Hier sind einige evidenzbasierte und alltagstaugliche Empfehlungen:

- **Auf das Körpergefühl hören:** Wenn ein Kind bei Halsschmerzen eine kühle Milch als angenehm und schmerzlindernd empfindet, ist das völlig in Ordnung. Wenn das Kind warme Milch mit Honig bevorzugt (Achtung: Honig nur für Kinder über 1 Jahr!), ist auch das förderlich. Warme Flüssigkeiten können beruhigend wirken, und Honig hat in einigen Studien eine sanft hustenlindernde Wirkung gezeigt.
- **Hydration ist das Wichtigste:** Damit echter Atemwegsschleim gut abgehustet werden kann, muss er ausreichend flüssig sein. Das Wichtigste bei einer Erkältung ist daher viel Flüssigkeit. Ob das Wasser, Tee, Brühe oder Milch ist, ist zweitrangig – die Hauptsache ist, dass der Körper ausreichend hydriert wird.
- **Nachspülen:** Wenn das belegte Gefühl im Hals nach dem Milchtrinken als unangenehm empfunden wird, hilft es oft schon, einfach ein paar Schlucke klares Wasser nachzutrinken, um die ausgeflockten Proteine aus dem Rachen zu spülen.
- **Ärztliche Abklärung bei Allergieverdacht:** Sollten Sie den Verdacht haben, dass Kuhmilch bei Ihrem Kind tatsächliche Beschwerden wie Hautausschläge, Verdauungsprobleme oder Atemnot auslöst, ist ein Besuch beim Kinder- oder Allergologen der richtige Weg. Eine echte Nahrungsmittelallergie oder Laktoseintoleranz bedarf einer professionellen Diagnostik und angepassten Ernährung.

Letztlich gilt: Bei einer Erkältung ist alles erlaubt, was gut tut, tröstet und dem Körper die Energie gibt, die er zur Genesung braucht.