

Mitteilung 008/2025

6. März 2025

Erhitzen macht Milch zu einem sicheren Lebensmittel

Verzehr unbehandelter Rohmilch kann Infektionen hervorrufen

Unbehandelte Milch, sogenannte Rohmilch, kann mit Keimen wie Salmonellen, *Escherichia coli* (*E. Coli*) oder *Campylobacter* verunreinigt sein. Diese können eine Lebensmittelinfektion hervorrufen und insbesondere Säuglingen, Kleinkindern oder Menschen mit einem geschwächten Immunsystem, wie beispielsweise schwangere und ältere Mitmenschen, gefährlich werden. Um das Infektionsrisiko zu verringern, sollte Rohmilch vor dem Verzehr erhitzt werden. Das gilt insbesondere dann, wenn sie direkt beim Erzeuger erworben wurde. Verpackte, im Handel erworbene Rohmilch, so genannte Vorzugsmilch, wird bei der Gewinnung und Verarbeitung streng auf Keime kontrolliert, was das Infektionsrisiko senkt. Für besonders empfindliche Bevölkerungsgruppen sollte aber auch Vorzugsmilch vor dem Verzehr erhitzt werden.

Rohmilch kann von Rindern, Schafen oder Ziegen stammen und zeichnet sich dadurch aus, dass sie nach dem Melken unbehandelt direkt ab Hof an Verbraucherinnen und Verbraucher abgegeben wird, zum Beispiel über sogenannte Milchtankstellen. Sie wird also vor dem Verkauf nicht homogenisiert und – wesentlich wichtiger – nicht pasteurisiert wie herkömmliche Frisch- oder H-Milch. Ohne die Pasteurisierung, bei der die Milch für eine gewisse Zeit erhitzt wird, überleben potentielle Krankheitserreger in der Milch.

Dass Milch überhaupt Keime – harmlose wie krankmachende – enthält, ist kaum zu vermeiden. Schließlich leben die Tiere nicht in einer sterilen Umgebung, sondern im Freiland oder Stall, wo Keime natürlicherweise weit verbreitet sind. Sie können beim Melken oder der Verarbeitung der Milch in diese gelangen. Zudem können infizierte Tiere Keime mit der Milch ausscheiden, auch wenn sie selbst nicht sichtbar erkrankt sind.

Mit Blick auf die gesundheitlichen Risiken beim Verzehr von Rohmilch sind insbesondere Darmkeime wie *Salmonella* oder *E. coli* von Bedeutung. Sie können beim Menschen teils schwere Durchfallerkrankungen oder Darmentzündungen hervorrufen. Infektionen mit

Shiga-Toxin bildenden *E. coli* (STEC) können zum Beispiel ein sogenanntes hämolytisch-urämisches Syndrom (HUS) auslösen, das bei Kindern zu Nierenversagen führen kann. Laut dem Zoonose-Monitoring 2019 wurden in knapp 5 Prozent der untersuchten Rohmilch-Proben solche Keime nachgewiesen. Mit dem Durchfall-Erreger *Campylobacter* waren 2,5 Prozent der Proben belastet. Auch spätere Untersuchungen, beispielsweise durch das Niedersächsische Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (LAVES), erbrachten regelmäßig den Nachweis verschiedener krankmachender Keime. Grundsätzlich können auch Viren wie z. B. das FSME-Virus (Frühsommer-Meningoenzephalitis-Virus) von infizierten Tieren in die Milch gelangen, auch wenn Infektionen des Menschen nach dem Verzehr von entsprechend verunreinigter Milch nur in sehr seltenen Fällen vorkommen.

Zum Schutz vor diesen Infektionen ist die Abgabe von Rohmilch in Deutschland grundsätzlich verboten. Eine Ausnahme gibt es bei der Abgabe von Milch „direkt ab Hof“. Hier müssen die erzeugenden Betriebe Verbraucherinnen und Verbraucher auf die Notwendigkeit des Erhitzens vor dem Verzehr hinweisen.

Anders sieht es bei sogenannter Vorzugsmilch aus - abgepackter Rohmilch aus besonders kontrollierten Betrieben, die auch im Einzelhandel erhältlich ist. Für ihre Gewinnung und Behandlung gelten strenge Vorschriften, etwa mikrobiologische Kontrollen der Milch. Deshalb ist davon auszugehen, dass die Wahrscheinlichkeit einer Infektion im Vergleich zu Rohmilch aus herkömmlichen Betrieben reduziert ist. Ausgeschlossen ist sie aber nicht. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) empfiehlt daher für besonders empfindliche Bevölkerungsgruppen, auch Vorzugsmilch vor dem Verzehr zu erhitzen. Dazu gehören Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere, ältere Menschen und Menschen mit bestimmten Grunderkrankungen (Immunschwäche).

Als Grund für den Verzehr von Rohmilch wird gelegentlich angegeben, diese sei gesünder, etwa weil sie einen höheren Vitamingehalt besitze als pasteurisierte Milch oder weil sie gesundheitsfördernde Bakterien („Probiotika“) enthalte. Viele der vermeintlichen Vorteile sind wissenschaftlich allerdings nicht belegt bzw. widerlegt oder spielen aus Sicht des BfR angesichts der gesundheitlichen Risiken eine allenfalls untergeordnete Rolle. Durch die Pasteurisierung von Milch kommt es beispielsweise nur zu einer geringen Abnahme der B-Vitamine (ca. 10 %), Mineralstoffe und Milchfette bleiben unverändert. Diese geringen Unterschiede im Vitamingehalt sind aufgrund der hierzulande insgesamt guten Nährstoffversorgung für die Vitamin-Versorgung unerheblich.

Wichtig zu wissen: Nachteilige gesundheitliche Auswirkungen der Pasteurisierung sind dem BfR nach heutigem Stand des Wissens nicht bekannt – und auch wenn die potentiell krankmachenden Keime abgetötet werden, bleibt pasteurisierte Milch ein natürliches Lebensmittel, das reich an natürlichen und wertvollen Inhaltsstoffen ist.

Weitere Informationen auf der BfR-Website zum Thema Rohmilch

FAQ: Infektionen vermeiden: Was ist beim Verzehr von Rohmilch zu beachten?

https://www.bfr.bund.de/de/infektionen_vermeiden_was_ist_beim_verzehr_von_rohmilch_zu_beachten-197200.html

Fragen und Antworten zur Übertragung von FSME-Viren durch Rohmilch

https://www.bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_zur_uebertragung_von_fsm_e_viren_durch_rohmilch-198090.html

FAQ Campylobacter: Der Durchfall-Erreger findet sich oft auf Geflügelfleisch

https://www.bfr.bund.de/de/campylobacter_der_durchfall_erreger_findet_sich_oft_auf_gefluegelfleisch-317818.html

Themenseite zu Lebensmittelhygiene

<https://www.bfr.bund.de/de/lebensmittelhygiene-54338.html>

Über das BfR

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist eine wissenschaftlich unabhängige Einrichtung im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Es berät die Bundesregierung und die Bundesländer zu Fragen der Lebensmittel-, Chemikalien- und Produktsicherheit. Das BfR betreibt eigene Forschung zu Themen, die in engem Zusammenhang mit seinen Bewertungsaufgaben stehen.

Impressum

Herausgeber:

Bundesinstitut für Risikobewertung

Max-Dohrn-Straße 8-10

10589 Berlin

T +49 30 18412-0

F +49 30 18412-99099

bfr@bfr.bund.de

bfr.bund.de

Anstalt des öffentlichen Rechts

Vertreten durch den Präsidenten Professor Dr. Dr. Dr. h. c. Andreas Hensel

Aufsichtsbehörde: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

USt-IdNr: DE 165 893 448

V.i.S.d.P: Dr. Suzan Fiack



gültig für Texte, die vom BfR erstellt wurden

Bilder/Fotos/Grafiken sind ausgenommen, wenn nicht anders gekennzeichnet

BfR | Risiken erkennen –
Gesundheit schützen