

Auch eine Geburt will verarbeitet sein

Die Geburt kann für manche Frauen ein belastendes, ja gar **traumatisches Erlebnis** sein. Das kann sich auf die Beziehung zu Kind und Partner auswirken. Nun gibt es «Geburtsverarbeitungen».

SARAH ZURBUCHEN

Für Rita M. war die Geburt ihres ersten Kindes ganz anders, als sie es sich vorgestellt hat. Schon die Hinfahrt durch Schneegestöber war stressig. Dann, im Spital, konnte sie wegen eines Notfalls zuerst keine Hebamme um sie kümmern. Sie fühlte sich alleine gelassen.

Andere Frauen fühlen sich vielleicht vom Arzt oder der Hebamme zu einer Periduralanästhesie überredet, und merken im Nachhinein, dass sie den natürlichen Geburtsvorgang gerne noch länger erlebt hätten. «Sie waren innerlich für diesen Schritt noch nicht bereit, hatten danach das Gefühl, man habe in die Geburt eingegriffen», sagt Astrid Bach. Bach ist Hebamme in Biel und hilft Frauen, ihr Geburtserlebnis zu verarbeiten.

Tabuthema

Das Thema «Geburtsverarbeitung» ist heute oft noch ein Tabu», sagt sie. Denn eine Geburt ist doch etwas Schönes, und wenn das Kind da ist und gesund ist, sollte es einer Frau doch gut gehen, so die weit verbreitete Meinung. Doch gerade diese Erwartungshaltung macht manchen Frauen zu schaffen. Eine enttäuschende Geburt kann Schuld- und Versärgerefühle hervorrufen. Diese können sich unter Umständen belastend auf die Beziehung zwischen Mutter und Kind auswirken, der Frau viel Kraft und Energie rauben oder die Sexualität und somit die Partnerschaft beeinflussen. Manche Frauen erlebten die Geburt eines Kindes als so belastend, dass sie kein weiteres mehr wollen.

Eine Geburt verarbeiten, das heisst für die Hebamme nichts anderes, als das Geschehene richtig einzuordnen, damit es einem für die Zukunft nicht den Weg versperrt.

Normalerweise wird beim Arzt oder der Hebamme anlässlich einer Nachkontrolle die Geburt noch einmal rekapituliert.



Das Baby ist da: Der Prozess der Geburt ist ein Zusammenspiel zwischen Mutter und Kind.

Bild: ky

Bach: «Manchmal reicht ein solches Gespräch schon aus, um sich mit dem Erlebten auseinanderzusetzen.» Aber manchmal reicht es eben nicht. Einige Frauen merken zudem erst Monate oder gar Jahre später, dass sie immer noch etwas beschäftigt.

Für Astrid Bach ist das höchste Gut bei einer komplikationsfreien Geburt das Recht der Gebärenden auf Selbstbestimmung. Nur so könne man eine Frau den Ablauf einer Geburt als richtig und gut akzeptieren. «Die Geburt ist ein psychischer und körperlicher Prozess. Mutter und Kind arbeiten dabei eng zusammen.»

Netzwerk von Hebammen

Astrid Bach ist dem Netzwerk www.geburtsverarbeitung.ch angeschlossen. Im Netzwerk vereint sind Hebammen mit langjähriger Berufserfahrung. Voraussetzung sind Weiterbildungen in psychologischer Begleitung sowie Wissen über Trauer und Stressfaktoren. Sie sollten ausserdem Erfahrungen in auffangender, tragender Begleitung haben.

Astrid Bach arbeitet mit der Focusing-Methode. «Dabei gehe



Infos zur Geburt

Auslöser für **Geburtsvorgang**: war lange unbekannt. Neue Forschungen deuten darauf hin: Protein SP-A (für Lungenreifung verantwortlich) löst Wehen aus. SP-A wird vom Kind produziert. **Dauer der Geburt**: sehr unterschiedlich. Durchschnittlich 13 Stunden für Erstgebärende, 8 Stunden für nicht Erstgebärende. Viele Frauen definieren **Wehenbeginn** mit Geburtsbeginn. Für Geburtshelfer bzw. Hebamme beginnt die Geburt erst bei der Verkürzung des Gebärmutterhalses und der Eröffnung des Muttermundes. (sz)

ich davon aus, dass der Körper mehr weiss als unser Bewusstsein. Der Körper ist wie eine Bibliothek, in der wir lesen können.» Beim Focusing hört der oder die Betreffende in sich hinein, versucht den Körper wahrzunehmen. Dabei steigen Empfindungen auf, etwa ein beklemmendes Gefühl rund um die Brust, ein Knopf im Magen oder eine Verspannung im Nackenbereich. «Der Körper gibt Auskunft über unsere Befindlichkeit.» Diese kann überraschend neu ausfallen oder bestätigend sein.

Die körperliche Resonanz wird somit zu einer weiteren Wahrnehmungsebene, innere und äussere Konflikte können so gelöst werden. Astrid Bach: «Eine Geburtsverarbeitungs-Sitzung dauert eine bis zwei Stunden.»

Vision: Begleitung

Die Bieler Hebamme mit Hebammensprechstunde hat eine Vision: «Dass jede schwangere Frau während Schwangerschaft und Geburt von einer Vertrauensfrau professionell begleitet wird». Früher sei dies mit der Grossfamilie eher noch gewähr-

leistet gewesen. Die Frauen hätten sich untereinander ausgetauscht und seien auch während der Geburt anwesend gewesen. Somit sei etwas ganz Wesentliches, nämlich die Geborgenheit, gewährleistet gewesen. Ausserdem habe man früher den Grundsatz gehabt, dass eine junge Mutter sechs Wochen lang Ruhe haben muss. Auch andere Kulturen respektieren diese Auszeit, etwa in Kasachstan, wo 40 Tage lang niemand Mutter und Kind stören dürfe.

Diese Zeit nehmen sich heute viele Mütter nicht mehr, nicht zuletzt auch aus organisatorischen Gründen: Die Männer haben keinen Familienurlaub wie etwa in Schweden, sodass die Frau rasch wieder funktionieren muss. Astrid Bach zieht eine logische Schlussfolgerung: «Wer keine Zeit hat, kann auch nicht in sich hineinhorchen und Dinge Revue passieren lassen. Der geschützte Rahmen dazu fehlt.» Es erstaunt die Hebamme deshalb nicht, dass bei einigen Frauen die Geburt zu einem verdrängten Erlebnis wird.

INFO: www.hebammenpraxis-biel.ch. bacham@bluewin.ch.

Todesrisiko

Übergewicht hat auch Vorteile

Übergewicht senkt einer US-Studie zufolge das Todesrisiko durch Krankheiten, die keine Krebs- oder Herz-Kreislaufleiden sind. Untergewicht erhöht dagegen das Sterberisiko durch diese Krankheiten. Das berichten Katherine Flegal und Kollegen von den US-Gesundheitsbehörden CDC und dem Nationalen Krebsforschungszentrum im «Journal of the American Medical Association». Die Forscher hatten in einer früheren Studie bei leicht Übergewichtigen ein generell etwas niedrigeres Sterberisiko beobachtet als bei Normalgewichtigen und die zugrunde liegenden Zusammenhänge nun genauer untersucht.

Beim Vergleich der Todesdaten und des Body Mass Index von mehr als zwei Millionen US-Bürgern zeigte sich auch, dass Fettleibigkeit mit einem erhöhten Todesrisiko durch Herz-Kreislaufleiden sowie bestimmten Krebsarten einhergeht, die mit Fettleibigkeit in Verbindung gebracht werden.

Bei den Übergewichtigen, aber nicht Fettleibigen zeigte sich dagegen kein erhöhtes, sondern ein niedrigeres Sterberisiko. «Es spricht einiges dafür, dass leichtes Übergewicht in einer Reihe von Fällen die Überlebenschancen verbessert», schreiben die Autoren. Wer ein paar Pfunde mehr auf die Waage bringe, erhole sich möglicherweise leichter von Infektionen und Operationen.

Der Body Mass Index (BMI) berechnet sich aus dem Körpergewicht in Kilogramm, geteilt durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat. Als normal gilt ein BMI von 19 bis 24 bei Frauen und 20 bis 25 bei Männern. Demnach ist ein 1,76 Meter grosser Mann, der 80 Kilo wiegt, leicht übergewichtig. Fettleibigkeit beginnt für beide Geschlechter bei einem BMI von 31.

Weltdiabetestag

Erleuchtete Bauwerke

Am 14. November werden über 150 Sehenswürdigkeiten blau erleuchtet, um den ersten Weltdiabetestag unter der Ägide der Vereinten Nationen zu markieren. Darunter befinden sich viele der weltweit berühmtesten und markantesten Gebäude und Plätze. Sie werden den Horizont in Blau, der Farbe des Diabeteskreises, dem weltweiten Symbol für Diabetes, erleuchten lassen. Eines der berühmtesten Bauwerke von New York, das Empire State Building, ist eines der ersten Gebäude, das sich der Kampagne anschliesst und blau erleuchtet wird. Diesem Beispiel folgen eine Reihe der weltbekanntesten Sehenswürdigkeiten, u.a. die Oper in Sydney, das London Eye, der schiefe Turm von Pisa oder die Christus-Statue von Rio de Janeiro.

Martin Silink, Präsident der Internationalen Diabetes-Föderation (IDF): «Diese Gebäude leuchten als Lichter der Hoffnung für die 246 Mio. Menschen weltweit auf, die an Diabetes leiden. Die Beleuchtung so vieler Sehenswürdigkeiten ist eine bezeichnende Botschaft an Regierungen in aller Welt: Die globale Diabetes-Epidemie kann nicht länger ignoriert werden.» Die Weltdiabetestag-Resolution stuft Diabetes als chronische, zur Debität führende und kostspielige Krankheit ein, die eine ernste Gefahr für Familien, Länder und die gesamte Welt darstellt. Heute leiden 246 Mio. Menschen weltweit an Diabetes. Wird weiterhin nichts getan, so steigt diese Zahl innerhalb der nächsten 20 Jahre auf 380 Millionen. Der Weltdiabetestag drängt Regierungen dazu, nationale Richtlinien zur Prävention und Behandlung von Diabetes im Einklang mit der nachhaltigen Entwicklung ihrer jeweiligen Gesundheitssysteme einzuführen.

Erreger der Schlafkrankheit fressen Antikörper

Forscher aus Darmstadt und Göttingen haben entdeckt, wie die Erreger der **tödlichen Schlafkrankheit** dem menschlichen Immunsystem entkommen.

Die spindelförmigen Parasiten transportieren die für sie gefährlichen Antikörper zu ihrem hinteren Ende und fressen sie auf. Das berichtet das Biologenteam unter Leitung von Markus Engstler von der Technischen Universität Darmstadt im Fachjournal «Cell». Bislang sei unklar gewesen, wie die Parasiten trotz der ständig steigenden Menge von Antikörpern im Blut des Menschen überleben können. Aus den Erkenntnissen könnte sich möglicherweise einmal eine neue Therapie entwickeln lassen.

Die von der Tsetsefliege übertragenen Erreger (Trypanosomen) schwimmen nach Beobachtung der Biologen pausenlos in eine Richtung und erzeugen

damit eine Strömung. Die Antikörper werden durch diesen «Fahrtwind» nach hinten in Richtung Zellmund getrieben. Dort werden sie aufgenommen und danach verdaut. Somit können sie das Immunsystem nicht mehr alarmieren. «Der Einzeller frisst die für ihn tödlichen Antikörper», betonen die Forscher.

Mithilfe eines genetischen Tricks, der sogenannten RNA-Interferenz, schalteten die Forscher im Labor bei Trypanosomen den «Rückwärtsgang» ein. Ergebnis: Statt nach hinten zum Zellmund zu wandern, gelangten die Antikörper zur Vorderseite der Zelle.

Damit sei auch geklärt, warum die Erreger niemals aufhören vorwärtszuschwimmen, auch wenn sie im schneller fließenden Blut des Menschen kaum vorankämen: Sie schwimmen um ihr Leben. Könnte man sie wie im Labor auch im Körper am Schwimmen hindern, wären sie dem menschlichen Immunsystem hilflos ausgeliefert.

Mehr als 60 Millionen Afrikaner südlich der Sahara leben im Risikogebiet der Schlafkrankheit.

Ratgeber zur Alternativmedizin

Komplementärmedizin liegt im Trend. Das neue **Beobachter-Nachschlagewerk** «Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln» zeigt sanfte Heilmethoden für über 100 Beschwerden.

Jeder zweite Person in der Schweiz hat sich bereits komplementärmedizinisch behandeln lassen – am häufigsten mit Homöopathie und Phytotherapie. Natürliche Heilmittel haben unbestrittene Vorteile: wenig Nebenwirkungen und ein breites Wirkungsspektrum. Der Markt mit rezeptfreien Medikamenten in der Schweiz macht über 20 Prozent des Gesamtumsatzes von Medikamenten aus. Daran trägt der Anteil komplementärmedizinischer Arzneien immerhin 15 Prozent. Unabhängig von jedem Trend hat die Volksmedizin in der Schweiz eine



Handbuch für natürliche Hausmittel. Bild: zvg

lange Tradition: beeindruckend die Liste berühmter Namen, fundierter Erkenntnisse, die Palette an Kräutern, Kügelchen und pflanzlichen Tinkturen.

Im neuen Beobachter-Ratgeber finden Klassiker der Schweizer Volksmedizin und Alternati-

ven moderner Komplementärmedizin erstmals zusammen: pflanzliche Therapien, Wickel, Tees, Tinkturen, ätherische Öle, Homöopathie, spagyrische Essenzen, Schüssler Salze und vieles mehr.

Richtig anwenden

Das Handbuch bietet für über 100 Beschwerden die passenden natürlichen Hausmittel. Welche Kräutertees helfen bei Menstruationsbeschwerden, welche Wickel bei Arthrose? Wie lindert Kapuzinerkresse eine Angina? Warum vertragen Babys kein Pfefferminzöl? Das Nachschlagewerk beschreibt, wie Naturheilmittel wirken und richtig angewendet werden; es zeigt aber auch die Grenzen der Selbstbehandlung. Praktisch sind die Checklisten für die alternative und homöopathische Hausapotheke sowie die Kräutertipps aus dem Kloster und die vielen Adressen und Links.

INFO: Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln. Beobachter, 45 Fr., ISBN 978-3-85569-383-2