Phytotherapie : kritischer Kommentar

Autor(en): **Heldstab Indermaur, Anna**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch**

Band (Jahr): **103 (2005)**

Heft 2

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-950034

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Phytotherapie

Kritischer Kommentar

Phytotherapie, darunter insbesondere der Teilbereich Aromatherapie, stösst bei Hebammen und Schwangeren, Gebärenden und Wöchnerinnen auf ein weitgehend gutes Echo, da ihr Attribute wie «natürlich = nicht schädlich für Mutter und Ungeborenes», «natürlich = besser als chemisch» «natürlich = sanfter als chemisch» zugesprochen werden. Da die Phytotherapie von den meisten akademisch gebildeten medizinisch Tätigen nicht sehr ernst genommen wird, eröffnet sie Hebammen und Pflegefachpersonen einen weiten, gesetzlich nur wenig eingeschränkten Tätigkeitsbereich. Wie wäre es, wenn wir Hebammen diesen nicht traditionell im Sinne von Nachahmen, sondern modern und professionell nutzen würden?

Anna Heldstab Indermaur

NACH pflanzlichen Wirkstoffen wird in der Berufspraxis – im Gegensatz zu chemisch hergestellten Heilmitteln – leider meist wenig gefragt. Es genügen in der Regel positive Erfahrungsberichte von Hebammenkolleginnen bzw. von Schwangeren oder Wöchnerinnen. Vergleich: In Ausbildungen für Hebammen oder Pflegefachleute gehört die Pharmakologie zu den Grundlagenfächern, obwohl in der Spitalpraxis die Verabreichung von Medikamenten vor allem durch ÄrztInnen erfolgt. Wirkstoffkunde oder Pflanzenmonografien gehören nicht zum Lehrplan; der therapeutische Umgang damit aber ist weitgehend Sache der (darin ungeschulten) Hebammen und Pflegepersonen.

Anna Heldstab Indermaur führt eine Praxis für Hebammenarbeit und Erwachsenenbildung in Berneck und schliesst im April 2005 ihre Ausbildung zur Phytotherapeutin ab.

Nicht verwunderlich ist es deshalb, dass unprofessionelle Anwendung von Phytotherapie nicht zum gewünschten Therapie-Erfolg führt und enttäuscht wieder aus dem Anwendungsprogramm gestrichen wird. Dies wird nachfolgend anhand von zwei Beispielen erläutert.

Nachtkerze (Oenothera spec., weissblühend, USA). Ihre Wirkstoffe sind Triglyceride mit verschiedenen Säuren. Gute Wirkung wird bei Juckreiz, Hautrötungen und -entzündungen erzielt, das Nachtkerzenöl enthält mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

«Schwarzteebeutel helfen bei wunden Brustwarzen».

Nein, tun sie kaum! Ein Schwarzteebeutel, kurz in kochendes Wasser getaucht und anschliessend etwas abgekühlt auf die wunde Brustwarze drapiert, hat kaum heilende Wirkung. Grund: Die – unter anderem – im *Schwarztee* (theae nigrae folium) enthaltenen Gerbstoffe (10–20%) treten erst nach 10-minütigem Ziehen aus und wirken adstringierend und antiphlogistisch auf Haut und Schleimhäute. Neben wunden Brustwarzen heilt diese Tee-Anwendung auch Bindehaut-Entzündungen, Sonnenbrand und Durchfall…

«Eisenkraut = Verveine wirkt – neben Ingwer, Nelken und Zimt – wehenanregend».

Nein, tut es nicht! Wenn Wehen nach Genuss dieses Tees eintreten, dann wegen den ätherischen Ölen, die im besten Fall (d.h., wenn der Tee beim Ziehen zugedeckt wurde) aus Gewürznelken und Zimt in den Tee übergegangen sind. Das *Wohlriechende Eisenkraut,* bekannt als Verveine (verbena odorata oder «Zitronenstrauch»), gilt als Genusstee oder bestenfalls magenstärkend. Dieser Eisenkrauttee wird in Portionenbeuteln z.B. von Sidroga in Drogerien verkauft. – Den Uterus tonisiert das Iridoid «Verbenalin», welches im «anderen» *Eisenkraut* (verbena officinalis) enthalten ist. Leider schmeckt der Tee aus diesem Eisenkraut überhaupt nicht «wohl», aber er wirkt! – Gute Drogerien bestellen für Hebammen dieses Kraut beim Grossisten Hänseler in Herisau.

Ein professioneller Umgang mit Phytotherapeutika in der Hebammentätigkeit würde sowohl bei Heilpflanzen als auch bei Hebammen zu einer Steigerung ihres Renommées führen.

Literaturtipps für Interessierte

Schilcher Heinz und Kammerer Susanne: Leitfaden Phytotherapie, 2. Auflage 2003, Urban & Fischer Verlag, ISBN 3-437-55341-0

Der Leitfaden enthält eine Einführung in die Phytotherapie, einen ausführlichen Teil über Pflanzenprofile und Organsysteme – hier ein ganzes Kapitel 9 über gynäkologische Erkrankungen und Geburtshilfe – sowie eine Präparateliste und einen Index. Die Präparateliste bezieht sich allerdings auf den deutschen Markt.

Grünewald Jörg, Dr. und Jänicke Christof: Grüne Apotheke, 1. Auflage 2004, Gräfe und Unzer Verlag, ISBN 3-7742-6464-3

Die Grüne Apotheke versteht sich als Zusammenführung traditioneller Pflanzenheilkunde und moderner Phytotherapie und ist für interessierte Laien und Heilkundige verfasst. Neben einer Geschichte der Phytotherapie enthält es einen Beschwerdenteil, der in 12 Bereiche unterteilt ist, – siehe Kapitel gynäkologische Beschwerden – über 100 Pflanzenprofile sowie praktische Hinweise zu phytotherapeutischen Anwendungen.

Beide Fachbücher sind übersichtlich und ansprechend aufgemacht und beinhalten wissenschaftlich fundierte Aussagen, z.T. Studienergebnisse.

Noch besser: Gründliche Ausbildung

Noch wirkungsvoller als die Lektüre guter Fachliteratur ist eine gründliche Ausbildung in Phytotherapie. Diese kann z. B. genossen werden am SIP in Winterthur (Seminar für integrative Phytotherapie, Leitung Martin Koradi). Der 11. Lehrgang beginnt im Mai 2005 und dauert bis im Februar 2007. Er wendet sich an Fachpersonen mit abgeschlossener medizinischer Ausbildung, beinhaltet jeweils zwei ganze Unterrichtstage pro Monat sowie zwei Exkursionen zu 2½ Tagen. Dazu kommt Literaturstudium und Peergruppen-Arbeit. Falls eine EMR-Registrierung angestrebt wird, müssen zusätzliche Aufbaumodule besucht werden, um auf die verlangten 300 Unterrichtsstunden zu kommen. Infos über www.phytotherapie-seminare.ch ◀

SHV Fort- und Weiterbildung zum Thema

Kurs E2

Teekräuter – Kräutertees im Hebammenberuf

Ein traditionelles Wissen neu entdecken Teil II

Donnerstag, 30. Juni, Bern

Kennen Sie die Pflanze «Mutterkraut»? An diesem Kurstag wird sie Ihnen – nebst anderen wirkungsvollen Teedrogen – vorgestellt und das bereits vorhandene Wissen ergänzt und vertieft. Über Anwendungsmöglichkeiten in der Frauenheilkunde wird informiert, die praktische Anwendung demonstriert und ausprobiert. Wir stellen Teekompositionen für bestimmte Pflegethemen zusammen.

Erfahrungsaustausch, Impulse und Anregungen zur Umsetzung im Berufsalltag ergänzen diesen Tag.

Teeanwendungen sind sinnliche Erlebnisse: lassen Sie sich also «lernend verwöhnen»!

Kurs E3

Teekräuter – Kräutertees im Hebammenberuf

Ein traditionelles Wissen neu entdecken Teil III

Donnerstag, 18. August, Bern

«Storchenschnabel, Herzgespann, Stiefmütterchen & Co»: diese Pflanzen waren schon zu früheren Zeiten wertvolle Helfer in der Hebammenkunst!

Wie können diese und weitere Teedrogen heute die Hebammenarbeit ergänzen? Der Kurstag gibt weitere hilfreiche Impulse für den Berufsalltag. Anwendungsmöglichkeiten werden demonstriert und praktisch ausprobiert, Erfahrungen ausgetauscht und Wissen vertieft.

Durch eine präzise Erfassung im Gespräch kann das Pflegethema formuliert werden. An Hand von Praxisbeispielen erarbeiten wir spezifische Teeanwendungsmöglichkeiten, die gut duften und die Sinne anregen. Lassen Sie sich inspirieren!

Kurs 22

Schmerzlinderung in der Geburtshilfe mit Wickeln und ätherischen Ölen

Donnerstag, 15. September, Bern

Mit der Anwendung von Wickeln und ätherischen Ölen kann rasch, wirkungsvoll und ohne Nebenwirkungen Schmerz gelindert werden.

Das Thema Schmerz in der Geburtshilfe wird kurz theoretisch zusammengefasst und erläutert. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie sich mit sprachlicher Differenzierung das Schmerzempfinden genauer erfassen erlässt.

Über Wickel und ätherische Öle, die sich gut für Anwendungen über die Haut eignen, wird informiert; einfache Anwendungsmöglichkeiten werden vordemonstriert. Die Teilnehmerinnen haben Gelegenheit, einige Anwendungsarten praktisch auszuführen und deren entspannende Wirkung selbst zu erleben. Fragen und Erfahrungsaustausch sind ein wichtiger Teil dieses Kurses.

Fachinput:
Maria Vogel Koch, Kinderkrankenschwester, Erwachsenenbildnerin AEB

Referentin für alle drei Kurse:
Susanna Anderegg, Krankenschwester, Phyto-Aromatherapeutin, Gesundheitsberaterin, Wickelfachfrau

Alle weiteren Informationen:
SHV Fort- und Weiterbildungsprogramm 2005, www.hebamme.ch

Naturheilmittel in der Forschung

Seit einigen Jahren sind pflanzliche Heilmittel stark in den Fokus der internationalen wissenschaftlichen Forschung gerückt, die Menge ist unübersehbar. 1993 listete die WHO nicht weniger als 7020 Studien, 891 Literaturreviews und 456 Berichte über klinische Versuche zum Thema auf. Einige wichtige neuere Studien und Überblicksartikel werden nachfolgend zusammengefasst.

Schweizer Pilotstudie

Naturheilmittel in Schwangerschaft und Stillzeit

Ziel der Studie war eine Erhebung über den Gebrauch von Naturheilmitteln während Schwangerschaft und Stillzeit sowie die Ermittlung, welches Spektrum an Naturheilmitteln zur Anwendung kam. Als «Naturheilmittel» wurden pflanzliche Arznei- bzw. Heilmittel aus den Bereichen Antroposophie, Bach-Blütentherapie, Homöopathie, Phytotherapie und Spagyrik sowie Schüssler-Salze definiert.
Eingeschlossen wurde ein nicht repräsentatives Kollektiv von 139 Frauen, die zwischen Mitte 1997 und Mitte 1998 zur Geburt ins Universitätsspital Zürich, in die Maternité Inselhof Triemli Zürich oder ins Geburtshaus Delphys Zürich gegangen waren.

Ergebnisse:
Während der *Schwangerschaft* wurde von 96% der Frauen mindestens ein Naturheilmittel angewandt. Das Spektrum der Behandlungsanlässe entsprach den zu erwartenden Schwangerschaftsbeschwerden (Sodbrennen, Erkältungen, Beinödeme, Rückenschmerzen, Übelkeit/Erbrechen, Verstopfung, Appetitstörungen, Muskelverspannungen). Durchschnittlich wurden 4,1 verschiedene Präparate angewendet, bei einer Spannbreite von 1 bis 21 Präparaten. Die am häufigsten angewendeten Naturheilmittel waren Teezubereitungen (62%). Die neun am häufigsten angewendeten Tees waren «Kräutertees» (unterschiedliche Mischungen), Pfefferminzblätter, Lindenblüten, Himbeerblätter, «Früchtetees» (unterschiedliche Mischungen), Kamillenblüten, Brennnesselkraut, Orangenblüten, Fenchelfrüchte. Andere pflanzliche Arzneimittel, die zur Anwendung kamen, waren unter vielen anderen Algenpräparate, Baldriantropfen, chinesische Heilkräuter, Heublumenwickel, Leinsamenwickel.
Am häufigsten wurden die Naturheilmittel von Hebammen empfohlen (34%, zwei Drittel davon durch Hebammen des Geburtshauses, die insgesamt 37 Frauen betreuten). 20% der Empfehlungen stammten von Freunden und Bekannten, 11% von Ärztinnen und Ärzten, vor allem für homöopathische Arzneimittel. Die Naturheilmittel wurden in der Regel nur kurze Zeit (max. 1 Monat) und mit klarem Bezug auf die Beschwerden angewendet; ein Drittel der Frauen nahmen sie während mehr als 3 Monaten ein. 13% der Frauen äusserten Unsicherheit, die Mittel könnten ihr ungeborenes Kind schädigen.
In der *Stillzeit* benutzten 84% der Frauen mindestens 1 Naturheilmittel. Behandlungsanlässe waren die Förderung der Milchbildung, Milchstau, Milcheinschuss, Gebärmutterrückbildung, wunde Brustwarzen, Brustentzündungen, Wundheilung nach Dammschnitt oder -riss. Am häufigsten wurden pflanzliche Heilmittel gebraucht (63%, davon nahmen 59% Tees), dann anthroposophische (34%) und homöopathische Heilmittel (32%) und Bachblüten (6%). In der Mehrzahl der Fälle kam die Empfehlung von Hebammen (69%), vor allem von den Geburtshaushebammen, die 34 Frauen betreuten. Von Ärztinnen/Ärzten stammten nur 6% der Empfehlungen. Die Stillenden griffen zu durchschnittlich 3,1 verschiedenen Präparaten, bei einer Spannbreite von 1 bis 12 Präparaten. Die Mittel wurden von der Mehrzahl während max. 1 Monat und von gut einem Drittel der Frauen während 4–12 Wochen eingenommen. Nur 6% der Frauen fühlten Unsicherheit bezüglich einer schädlichen Wirkung.
In der *Diskussion* stellen die Autoren eine vermehrte Forschungstätigkeit über Naturheilmittel in Schwangerschaft und Stillzeit in den letzten 5 Jahren fest. Datenlage und Resultate sind jedoch sehr heterogen und von grosser Variationsbreite. Der hohe Verwendungsgrad von Naturheilmitteln könnte damit zu tun haben, dass auch Teedrogen eingeschlossen wurden, die bewusst oder unbewusst oft nicht als «Medizin» angesehen werden. Auffallend ist, dass Ärzte selten und Hebammen oder Freunde häufig Naturheilmittel empfehlen, ein Befund, der sich mit Studienergebnissen aus den USA deckt. Ein Blick auf weitere Forschungsarbeiten zeigt, dass neuere Einschätzungen über Heilpflanzen wie z. B. Himbeerblätter wenig Sicherheit bieten, da sie von empfehlenswert bis nicht empfehlenswert reichen. Die Autoren empfehlen einen sorgfältigen Umgang mit Naturheilmitteln, die Konsultation empfohlener Nachschlagewerke (McGruffin 1997, Belew 1999) und die kritische Dokumentation der Erfahrungen.

E. Gut, J. Melzer, U. von Mandach, R. Saller. Naturheilmittel während Schwangerschaft und Stillzeit. Gynäkologisch-geburtshilfliche Rundschau 2004:233–237.

Übersichtsartikel

Pflanzliche Mittel während der Schwangerschaft

Der ausführliche Artikel bietet einen Überblick über die wichtigsten Konzepte, welche die Einbettung von pflanzlichen Heilmittelanwendungen in die klinische Praxis leiten.
Prinzipien der Pflanzen- und Komplementärmedizin werden vorgestellt, die Heilmittel in verschiedene Kategorien eingeteilt, Dosierungsfragen und Zubereitungsarten diskutiert und die häufigsten, rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett wirksamen Heilmittel vorgestellt. Die Autorin geht durch den ganzen Artikel hindurch immer wieder auf Fragen der sicheren und risikofreien Anwendung ein. 103 Referenzen bieten weiterführende und vertiefende Literaturangaben.

Belew C. Herbs and the childbearing woman. Guidelines for midwives. J Nurse Midwifery. 1999 May–Jun;44(3):231–52.

Erste Studienergebnisse

Geburtseinleitung mit Nelkenöltampons

Am Marienhospital im deutschen Euskirchen entschieden sich ÄrztInnen und Hebammen, zu Beginn einer Geburtseinleitung mit Nelkenöl getränkte Tampons zu verwenden. In einer eigenen Studie untersuchten sie den Effekt dieser Methode.

Die Studie umfasst 171 Frauen, bei denen von 2001 bis 2003 Nelkenöltampons verwendet wurden. Die mit 5 Tropfen einer Mischung aus Nelkenblätteröl und Mandelöl getränkten Tampons werden von den Frauen selber eingeführt und nach einer Stunde wieder entfernt. Der Vorgang wird alle sechs Stunden wiederholt, bis zu drei Tampons an einem Tag. Kommt es nach dem ersten Tag der Geburtseinleitung nicht zum Geburtsbeginn, dann wird mit herkömmlichen Methoden weitergefahren.

Ergebnisse: Bei 58% der Frauen löste die Anwendung solcher Tampons Wehen aus. 23% der Erst- und 42% der Mehrgebärenden gebaren nach alleiniger Nelkenölanwendung, 60% von ihnen nach ein bis zwei Tampons. Dies entspricht einem gesamten Anteil von 32%.

Die restlichen Frauen benötigten zusätzlich pharmakologische Mittel wie Prostaglandin-Gel oder Oxytocin-Tropf. Auch der Geburtsmodus wurde durch die Tamponanwendung günstig beeinflusst: Die Frauen mit alleiniger Nelkenölanwendung hatten häufiger eine Spontangeburt und seltener eine sekundäre Sectio als die Frauen mit zusätzlichen Einleitungsmedikamenten. Bei Schwangeren mit einem reiferen Vaginalbefund (ab fingerdurchgängigem Muttermund) waren die Tampons wirksamer als bei Frauen mit sehr unreifer Cervix.

Schlussfolgerungen: Die Anwendung von Nelkenöltampons löst bei einem beträchtlichen Teil von Frauen Wehen aus. Gravierende Nebenwirkungen wurden keine bekannt und die Methode geniesst bei den Frauen eine hohe Akzeptanz. Allerdings sollten die Ergebnisse in weiteren, kontrollierten Studien und an einem grösseren Kollektiv nachgeprüft werden.

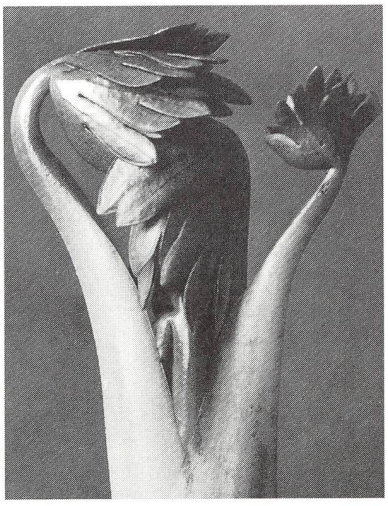
Dörken et al. Geburtseinleitung mit Nelkenöltampons – erste Studienergebnisse. Die Hebamme 2004;17:218–219

Naturheilmittel in der Schwangerschaft

Nutzen-Risiken-Analyse

Die Autorin dieses Artikels schlägt einen ausgesprochen kritischen Ton an, warnt vor unvorsichtigen Anwendungen und stützt sich auf die vorhandenene wissenschaftliche Evidenz. Der weit verbreiteten Annahme, dass pflanzliche Heilmittel, da «natürlich», auch automatisch sicher seien, begegnet sie mit zahlreichen Studienergebnissen. Nutzen und bekannte Risiken einiger in der Schwangerschaft oft angewendeter Mittel wie Ingwer, Johanniskraut, Echinacea, Ginseng, Gingko biloba, Himbeerblätter werden der Reihe nach vorgestellt. Die Analyse mündet in konkrete Empfehlungen, z.B.:

- Hebammen und Ärzte sollten sich immer bei den schwangeren Frauen erkundigen, welche pflanzlichen Heilmittel sie von sich aus anwenden.
- Frauen mit ernsthaften Gesundheitsgefährdungen wie Diabetes mellitus, Epilepsie oder Herz-Kreislaufkrankheiten dürfen keine pflanzlichen Heilmittel einnehmen, die mit der Wirkung von rezeptierten Medikamenten kollidieren könnten
- Frauen vor geplanter Sectio oder einer anderen geplanten Operation sollten zwei Wochen vor dem Eingriff aufhören, pflanzliche Mittel anzuwenden
- Ingwer ist kein universelles Antiemetikum und darf nur mit grosser Vorsicht angewendet werden
- Johanniskraut ist vor und während einer Schwangerschaft und evtl. auch in der Stillzeit kontraindiziert
- Echinacea kann bei länger dauernder Anwendung toxisch auf die Leber wirken
- Gingko biloba tritt ins kindliche Blut über und wird mit Entwicklungsstörungen beim Fötus in Verbindung gebracht



- Himbeerblätter sollten erst im dritten Trimester und in nur allmählich wachsender Dosis angewendet werden. Frauen mit Uterusnarbe, vorangehenden Frühgeburten oder einer lange ersehnten Schwangerschaft sollten auf Himbeerblätter verzichten.

Tiran D. The use of herbs by pregnant and childbearing women: a risk-benefit assessment. Complement Ther Nurs Midwifery 2003 Nov; 9(4):176–81

Heilpflanzenempfehlungen im Internet

Von irreführend bis gefährlich

In ihrer Studie wollten die Autoren herausfinden, welche Ratschläge eine schwangere Frau, die an morgendlicher Übelkeit leidet, von «Experten in Pflanzenheilkunde» im Internet erwarten kann. Mit Hilfe von Suchmaschinen durchsuchten die Autoren das Internet nach relevanten Webseiten und kontaktierten alle potentiellen E-Mailadressen. Dabei fragten sie betreffend Anwendung der drei pflanzlichen Mittel Ingwer, Himbeerblätter und Wachholder um Rat.

Resultate: 83 Internetadressen wurden gefunden und kontaktiert, was eine Antwortrate von 51% nach sich zog. 45% aller Antworten empfahlen Ingwer gegen morgendliche Übelkeit, davon erwähnten 21% keine schädlichen Nebenwirkungen. 17% der Antworten empfahlen Himbeerblätter, 12% ohne vor negativen Wirkungen zu warnen.

Keine der Antworten empfahlen Wachholder, und 29% warnten davor, dieses Mittel während einer Schwangerschaft anzuwenden.

Schlussfolgerungen: Ratschläge zu pflanzlichen Heilmittelanwendungen sind im Internet zuhauf zu finden. Die Qualität der Ratschläge ist im besten Falle irreführend und im schlechtesten gefährlich. Fachpersonen sollten potentielle Internetbenützer(innen) auf die Problematik dieser Ratgeber aufmerksam machen und Wege finden, wie das mit diesem Angebot verbundene Risiko vermindert werden könnte.

Ernst E, Schmidt K. Health risks over the Internet: advice offered by «medical herbalists» to a pregnant woman. Wien Med Wochenschr. 2002;152(7–8):190–2.

Gerlinde Michel

Weitere Literaturangaben sind auf Anfrage bei der Redaktion erhältlich

Dr. med. Brigitte Holzgreve

300 Fragen zur Schwangerschaft

Antworten aus der Beratungspraxis – Rat und Hilfe für den Alltag

2003. 256 Seiten, Fr. 17.40
Gräfe und Unzer Verlag
München

Das Buch im Taschenbuchformat ist ein handliches Nachschlagewerk für Schwangere. Es ist übersichtlich gestaltet: ein alphabetisches Stichwortverzeichnis führt zur richtigen Antwort, welche von wichtigen Hinweisen (Text blau unterlegt) oder praktischen Tipps (Text orange unterlegt) ergänzt wird. Die Erklärungen sind ausführlich und sachlich abgefasst. Neben Hausmittelchen werden auch Medikamente (inkl. einige homöopathische) und moderne Untersuchungsmethoden besprochen, Fragen zur eigentlichen Geburt werden nur gestreift.
Das Buch entstand aus der Beratertätigkeit der Autorin, die via Internet Fragen von Schwangeren beantwortet – viele Frauen scheuen sich aus Angst vor dem Zeitdruck, beim Arzt ihre Fragen zu stellen und wenden sich daher an ihren «Computer-Ratgeber». Dieser zeitgemässe Ansatz spiegelt sich auch in einigen Themen wider: Was tut Elektrosmog meinem Kind? Kann ich meine Nägel weiter lackieren? Welche Untersuchungen bezahlt die Kasse? Es werden aber auch all die klassischen Fragen wie Übelkeit, Müdigkeit, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen, Ängste usw. beantwortet.
Für mich enthält das Buch zu wenige Hinweise auf die Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten durch die Hebamme, bei Unsicherheiten rät die Autorin, den Arzt/die Ärztin aufzusuchen. Ebenso wenig wird eine kontroverse Diskussion über den Sinn der Pränataldiagnostik geführt: viele statistische Angaben sowie die Bemerkung: «zu Ihrer Beruhigung» zeigen deutlich, dass es heute ohne diese nicht mehr geht. Vielleicht ist dies auch der Ausdruck der Situation der Schwangerenbetreuung in Deutschland? Ich kann das Buch deshalb nicht uneingeschränkt empfehlen.

Margrit Heller,
Pflegefachfrau und Hebamme

Petra Schönberger

Schwanger!

9 Monate in 150 Fragen und Antworten

2003. 176 Seiten,
35 Farbfotos, 35 Zeichnungen,
Fr. 35.90
Urania Verlag Berlin

Dieses grafisch sehr ansprechend gestaltete Buch mit wunderschönen Photos von schwangeren Frauen (und treffenden Zitaten aus Literatur und Heiliger Schrift) wendet sich an Schwangere und ihre Partner sowie an Hebammen.
Die Autorin schreibt in ihrem Geleitwort: «Neben all den vielen oft allzu medizinisch geprägten Schwangerenbüchern fehlt eines, welches den Frauen wieder Mut macht, auf ihren Körper zu vertrauen und Schwangerschaft und Geburt als normale weibliche Lebensphasen zu erleben. Diese brauchen selten medizinische Interventionen – im Bedarfsfall aber sollen diese auch geschickt genutzt werden.» Diese Haltung kommt immer wieder zum Ausdruck: sei es bei medizinischen Erklärungen, bei Rezepturen für Tees oder beim Vorstellen von alternativen Heilmethoden – die Hebamme spricht den Frauen ihr Vertrauen aus und stärkt deren Selbstvertrauen. Sie fordert Schonraum für die Schwangere, Gebärende und Wöchnerin, sei es im persönlichen, privaten oder beruflichen Bereich. Ebenso fordert sie die Partner auf, die Frau, die ihr Kind trägt, zu umsorgen und zu behüten. Sie bringt auch mit ihrem Wortgebrauch Stimmungen zum Ausdruck (nur zwei Beispiele: die Frau soll bei der Geburt nicht auf dem Rücken liegen, sondern in der Hocke oder am Seil sich haltend «niederkommen» und: sie soll «gebären» und nicht «entbunden werden»!). Sie greift alte Weisheiten auf, wie z.B. «das Kind kommt 9 Monate und 9 Monate geht es», um zu verdeutlichen, dass es 9 Monate dauert, bis alle Rückbildungsvorgänge abgeschlossen sind. Das Buch enthält zu den gängigen Fragen genaue medizinische Auskünfte, dazu viele psychologische Erklärungen sowie praktische Tipps aus der Erfahrungskiste der Hebamme.
Die Autorin befasst sich der Reihe nach mit der physiologischen Schwangerschaft, mit den angebotenen Vorsorge-Untersuchungen (unter Einbezug der evidenzbasierten Medizin gemäss Studien der «Cochrane Library» sowie der Standpunkte des Bundes Deutscher Hebammen zur pränatalen Diagnostik), mit den Abweichungen in der Schwangerschaft (inkl. Umgang mit Diagnosen, die einen Schwangerschaftsabbruch nach sich ziehen oder dem plötzlichen Kindstod). Auskünfte zu rechtlichen Fragen sind für deutsche Verhältnisse richtig – es findet sich jedoch ein Adressenverzeichnis für Auskünfte in Österreich und in der Schweiz am Schluss des Buches. Es folgen ausführliche Kapitel über Geburtsvorbereitung, Wahl des geeigneten Geburtsmodus und Geburtsorts – ich habe mich in diesem Kapitel allerdings an der allzu oft wiederholten Aufforderung: «Spüren Sie, was Ihnen und Ihrem Kind gut tut und bestehen Sie auf Ihrer Wahl» gestossen (ich befürworte eher die sogenannte «gut informierte Zustimmung» zu den Vorschlägen der Geburtshelferinnen). Abschliessend werden Wochenbett und Stillen eingehend besprochen.
Ich möchte dieses Buch allen empfehlen: als Geschenk für eine schwangere Frau, als Einführung für neue Väter oder als Lektüre für Hebammen.

Margrit Heller, Pflegefachfrau und Hebamme

Diese Bücher können Sie direkt bei uns bestellen

Huber & Lang
Hogrefe AG
Fachbücher • Medien
Scientific Books • Media

Humana
Stadelhoferstrasse 28
Postfach, CH-8021 Zürich
Tel.: 043 268 32 22
Fax: 043 268 32 20
www.huberlang.com
contactzurich@huberlang.com

Flatulex® Tropfen bei Koliken und Blähungen

Flatulex®

Gut verträgliche Hilfe für Säuglinge

- schnelle Wirkung
- frei von Zucker, Alkohol und Farbstoffen
- angenehmer Bananen-Geschmack
- praktische Dosierpumpe

Erhältlich in Apotheken und Drogerien

Ratgeber für Eltern «Babies und Blähungen»

Ich bestelle den Ratgeber gratis:

O 15 x deutsch O 15 x französisch
O 15 x italienisch O 15 x serbisch

Name _____ **Vorname** _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Einsenden an: Bayer (Schweiz) AG, HC/CC, Postfach, 8045 Zürich oder
per Fax an: 044 463 26 28

Bayer HealthCare

Hebamme 02/05

ingrid auer

Engel begleiten durch Schwangerschaft und Geburt

Energetisierte Engelessenzen und Engelöle für Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und die Zeit danach ...

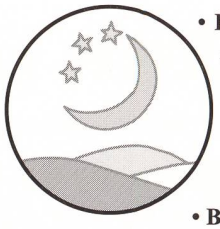
Kostenlose Info-Broschüre erhältlich!

Bezugsquelle: **Lichtpunkt**
A-3300 Amstetten, Mozartstraße 28, Postfach 20
T: +43 (0)664/48 00 676 F: +43 (0)7472/69172

www.engelsymbole.at info@engelsymbole.at

PHYTO- UND AROMATHERAPIE

zur Begleitung von Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Bebepflege und für die ganze Familie.
Spezielle Mischungen für Zeiten der Wandlung und für die Trauerbegleitung.
Herstellung und Verkauf pflegender und schützender:



- **Körperöle**
- **Salben**
- **Cremes**
- **Duftmischungen als Riechfläschchen oder für die Duftlampe**
- **Wohlriechender Duschbäder**
- **Blüten- und Kräuterteemischungen**

(Teemischungen hergestellt mit schweizer Bergkräutern aus kontrolliert biologischem Anbau (Knospe)

Mischungen hergestellt mit Produkten allerbester Qualität. 100% natürliche ätherische Öle und kaltgepresster biologischer Basisöle und Basisfette.

Prospekte anfordern unter Tel./Fax: 031 731 27 48
LEONARDA MÄDER-HEBING, 3157 MILKEN B. SCHWARZENBURG

83473 WUNDERKINDER JÄHRLICH:

Die Schweizer Hebamme und alles rund um die Geburt.

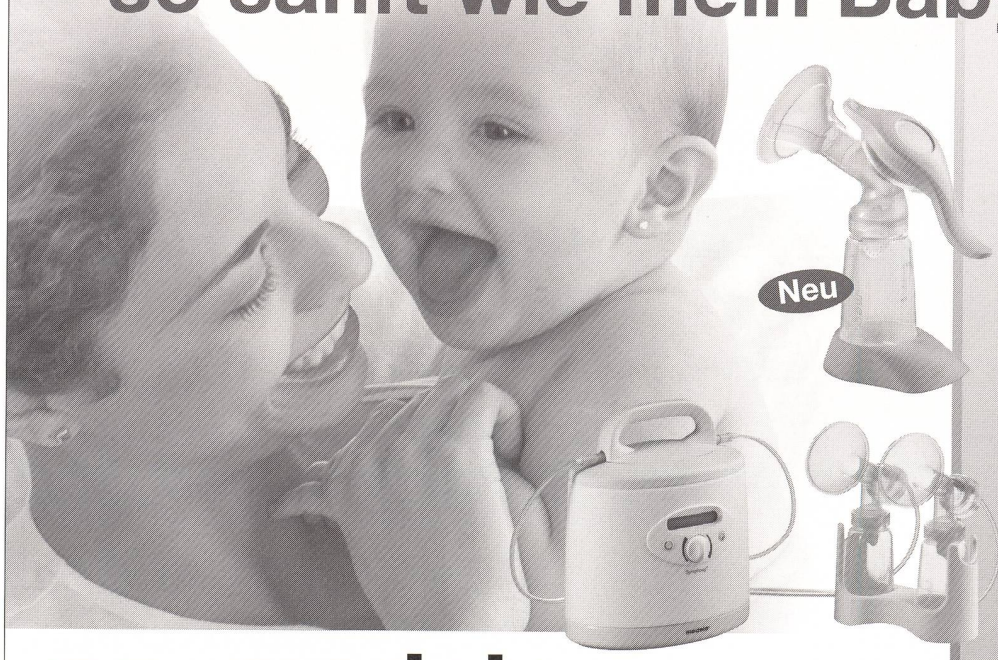
Stellen- und Kommerzinserate

künzler - bachmann
VERLAG \ MEDIEN

künzler-bachmann medien AG · Verlag · Annoncen · Verlag-Service
Geltenwilenstrasse 8a · CH-9001 St. Gallen · Postfach 1162
e-mail info@kbmedien.ch · Internet http://www.kbmedien.ch
Tel. 071-226 92 92 · Fax 071-226 92 93 · Direktwahl für Stelleninserate 071-226 92 70

«Die neuen Brustpumpen – so sanft wie mein Baby»

2-phase expression



Für mehr Natürlichkeit und Komfort

Das Medela-Stillhilfesortiment beinhaltet zwei Milchpumpen mit dem exklusiven 2-Phasen-Pumpprogramm:

Harmony™
Die einzige Hand-Brustpumpe die den natürlichen Saugrhythmus des Babys imitiert.

Symphony®
Die erste elektrische Brustpumpe mit dem exklusiven 2-Phasen-Pumpprogramm von Medela.

medela®
NO.1 CHOICE OF HOSPITALS

Medela AG, Medizintechnik
Lättichstrasse 4b, 6341 Baar/Schweiz
Tel. +41 (0)41 769 51 51
Fax +41 (0)41 769 51 00
e-mail: info@medela.ch, www.medela.ch

Fragen Sie nach dem Rabatt für Hebammen