Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 10: Bärenstarke Kraftspender aus der Natur

Artikel: Tränen statt Freudentaumel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558350

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

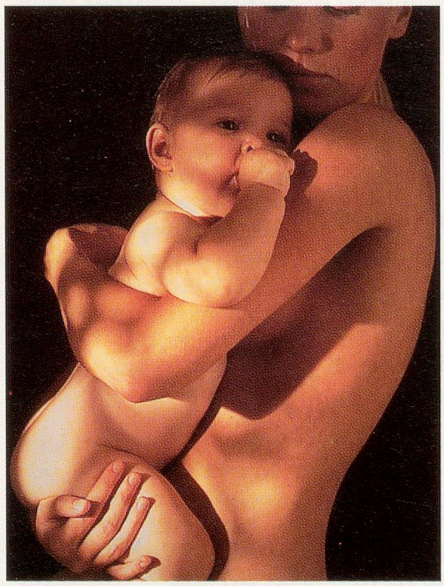
Tränen statt Freudentaumel

Baby gesund und munter, Mutter traurig und reizbar. Etwa zwei Drittel aller Frauen bekommen ein paar Tage nach der Geburt das heulende Elend, den sogenannten «Baby-Blues». Dieser seelische Schwächezustand wird als Wochenbett-Depression bezeichnet und gilt als ganz «normal». Doch noch drei Monate nach der Geburt leiden zehn Prozent der Mütter an Depressionen, wie kürzlich eine Genfer Studie aufzeigte.

Das freudige Ereignis ist da. Mutter und Kind sind wohlauf. Von der Mutter wird erwartet, daß sie freudestrahlend und glücklich ist. Statt dessen fühlt sie sich erschöpft und überfordert, bricht wegen nichts und wieder nichts in Tränen aus. Sie reagiert überempfindlich und nervös, hat keine überschwenglich liebenden Gefühle für das Kind. Schuldgefühle und Ängste, als Mutter zu versagen, bauen sich auf.

Ein Anfang, der eine Trennung bedingt

Während der Schwangerschaft haben die Mütter (und Väter) hoffnungsfrohe und glückliche Zeiten durchlebt, aber sie hatten auch Zweifel, Probleme, Befürchtungen. Sie fühlten, wie nahe beieinander Leben und Tod, innigste Verbundenheit und Trennung liegen. Nun hat sich unter Anstrengung und Schmerz das Wunder des Lebens vollzogen, und die Mutter hat erfahren, daß Erfüllung der Sehnsucht und Wehmut des Abschieds so eng miteinander verbunden sind wie in keiner anderen Situation. Zudem hat sich ihr Körper in wenigen Stunden vollkommen verändert, nichts ist mehr, wie es war, die eigene Haut ist fremd. Der Hormonspiegel sinkt innerhalb kürzester Zeit rapide ab, und es dauert Monate, bis die normalen Östrogen- und Progesteronwerte wiederaufgebaut sind. Doch deshalb muß die meist nur wenige Tage dauernde Wochenbett-Depression nicht behandelt werden. Die beste Medizin sind das Zulassen der ambivalenten Gefühle und Gespräche mit vertrauten Personen. Dann stellt sich vielleicht heraus, daß auch dem Vater des Neugeborenen oder der besten Freundin oder der eigenen Mutter der Widerspruch zwischen Freude über das Kind und Angst vor den neuen Aufgaben nicht ganz unbekannt ist. Nicht immer ist Lachen die optimale Arznei, auch Heultage können guttun, wenn man kein schlechtes Gewissen dabei hat.



So ein entzückender Wonneproppen kann...

Im Teufelskreis von Überforderung und Schuldgefühl

Etwas ganz anderes ist die sogenannte postnatale Depression. Sie ist ernster und dauert auch wesentlich länger. Sie kann als Fortsetzung des Baby-Blues auftreten, aber auch erst Wochen oder Monate nach der Geburt manifest werden. Sie betrifft vor allem Frauen, die bei

schlechten äußeren Bedingungen (Fehlen des Partners, der Familie, Geldsorgen, keine Entlastungsmöglichkeit) große Ansprüche an sich selbst stellen und in ihrer Mutterrolle möglichst perfekt sein möchten. Bei einer echten Depression erlebt die Mutter lähmende Lustlosigkeit. Jedes Problem, z.B. beim Stillen oder bei der Gesundheitspflege des Kindes, scheint unlösbar. Die Frauen sind einerseits zutiefst erschöpft, weinerlich und elend, andererseits fühlen sie Ungeduld, Verzweiflung, Wut. Bis zu einem gewissen Grad sind solche Gefühle nicht ungewöhnlich, denn viele Frauen fühlen sich in dieser Zeit einsam und isoliert, der Konflikt zwischen Mutterschaft und dem Bedürfnis, eigene Interessen zu verfolgen, flackert immer wieder auf. Dazu können Auseinandersetzungen mit dem Partner, finanzielle Probleme oder der Verlust eines interessanten Berufes kommen. Erinnerungen an die eigene Kindheit können den seelischen Streß verstärken, besonders wenn die Beziehung zu den Eltern nicht leicht war. In Fällen, wo der Partner sich der Kinderpflege entzieht, entsteht oft chronische Übermüdung. Dauern die Gefühle der Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung über längere Zeit an oder werden sie gar noch durch Schuld- oder Angstgefühle verstärkt, sollten die Mütter neben dem offenen Gespräch mit der Familie auch den Rat von Ärzten oder Psychologen suchen.

... auch ein wahrer Quälgeist sein und Eltern manchmal jeden Nerv rauben.

Inseln der Ruhe sind unabdingbar

In der Nachfolge der amerikanischen Ärztin Katherina Dalton sehen einige Mediziner das Allheilmittel gegen postnatale Depressionen in der Gabe des beruhigend wirkenden Hormons Progesteron. Bei vielen Fachleuten jedoch stößt die Schlußfolgerung, der Hormonmangel sei die (einzige) Ursache für die Depression, auf berechtigten Widerstand. Auch die übliche Therapie mit Antidepressiva disqualifiziert sich von selbst durch die Tatsache, daß sie das Stillen unmöglich macht. Viel wichtiger sind Hilfen für die Mütter, tatkräftige Entlastung und Unterstützung mit der Möglichkeit, für einige Zeit «kinderlos» zu sein, ein paar Stunden oder einen Abend pro Woche für sich selbst zu haben, auch wenn diese Zeit am Anfang vielleicht nur dazu genutzt wird zu schlafen. Die postnatale Depression zeichnet sich geradezu durch ein übermächtiges Bedürfnis nach Erholung aus. • IZR

Neben einer vitamin- und mineralstoffreichen Ernährung bietet sich in dieser Situation eine Behandlung mit Pflanzenheilmitteln an. Zwar wird ihre Wirkung erst bei längerem kurmäßigen Gebrauch offensichtlich, doch ihr Vorteil liegt darin, daß sie frei von schädlichen Nebenwirkungen ist. Baldrian, Melisse, Johanniskraut, Hopfen und Kamille sind traditionell bewährte Mittel bei nervösen Störungen und leichteren depressiven Verstimmungen.

Hyperiforce von A. Vogel (in D: Hypericum perf. Ø) mit den drei Komponenten Johanniskraut, Hopfen und Melisse entfaltet seine Wirkung bei Gemütsschwankungen, Unruhe und nervösen Erschöpfungszuständen.