Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 92 (1994)

Heft: 2

Artikel: Makrobiotik und Schwangerschaft

Autor: Binetti, Marlis

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-950415

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: 17.08.2025

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

14.12.1993: Mitteilung der Resultate der Tarifkommissionssitzung des KSK, gekürzter Tarifentwurf von seiten des KSK ohne Begründung

22.12.1993: Arbeitsgruppensitzung mit Herrn Zwahlen; Thema: Diskussion über die neuen Kürzungen und den neuen Verhandlungswind / Beschluss, die Kürzungen nicht zu akzeptieren / weitere Verhandlungen und die Verschiebung des Inkrafttretens des Vertrages in Kauf nehmen / Beschluss: Brief an KSK, keine weiteren Verhandlungen mehr, wenn nicht die Vertrauensärzte und die entscheidungskräftigen Personen des KSK am Verhandlungstisch sind / unsererseits Zuzug von Fachfrauen aus der Ausbildung

23.12.1993: Brief an das KSK

30.12.1993: Bestätigung des Briefeinganges beim KSK, mit der Zusicherung, dass der Vertrauensarzt mit uns verhandeln wird
Nächster Verhandlungstermin, 21. Januar 1994

Die aufgeführten Daten stellen eine Kurzzusammenfassung des Verhandlungsverlaufes dar. Die Details können in den Protokollen der jeweiligen Sitzungen im Sekretariat des SHV eingesehen werden.

Herzlichen Dank an die Arbeitsgruppe für die gute, intensive Zusammenarbeit. Herzlichen Dank an jene Hebammen, die an den Erhebungen mitgemacht haben. Ganz besonderen Dank an Marie Gabrielle von Weber, die trotz ihrer ersten Mutterschaft immer bereit war, mitzuarbeiten. Auch ihr Sohn Aurel hat sich als sehr guter Sitzungsteilnehmer ausgewiesen.

Ruth Jucker ☐

Ernährung in der Schwangerschaft

In Anbetracht dessen, dass jede Frau von einer Hebamme, Ärztin oder einem Arzt betreut wird und die Ernährungslehre in die Schwangerschaftsberatung gehört, haben wir nur ein paar spezielle Aspekte der Ernährungspalette aufgegriffen. Wichtig ist, dass sich die Frauen gesund und ausgewogen ernähren und die Finger lassen von extremen Diäten, für was sie auch immer gut sein sollen.

Wichtig ist auch, dass die Frauen, bereits bevor sie schwanger werden, in einem guten Gesundheitszustand sind und sich richtig ernähren.

Gleich anschliessend machen sich zwei Frauen Gedanken über «Makrobiotik und Schwangerschaft» (Frau Binetti) und «Den Gewichtsverlauf der schwangeren und stillenden Frau» (Frau Furrer). Ausserdem haben wir Herrn Dr. Dürig gefragt, wie in der Frauenklinik Bern die Substitutionstherapie (Vitamine, Magnesium und Eisengaben) gehandhabt wird.

sf ☐

Makrobiotik und Schwangerschaft

Von Frau Marlis Binetti, Hausfrau, Heilpädagogin mit jahre langer Erfahrung in Makrobiotik

Makrobiotik bedeutet wörtlich «grosses Leben» und hat so viele verschiedene Aspekte und Auslegungen, wie es Menschen gibt, die sie praktizieren. Makrobiotik für mich ist «eine mögliche Version», wie die Welt funktioniert. Sie basiert auf dem Glauben an eine Ordnung des Universums und an beobachtbare Naturgesetze, die uns zu einem glücklichen und erfüllten Leben führen. Persönliche Verantwortung für die eigene Gesundheit und Glück sind ein zentrales Thema und Ziel. Das bedeutet, dass der Ernährung, Körperübungen und emotionaler und spiritueller Ausgeglichenheit besondere Aufmerksamkeit geschenkt wird. Eine schwangere Frau, die Makrobiotik praktiziert, wird deshalb eine aktive Rolle bei allen Entscheidungen spielen, die vor und nach der Geburt zu treffen sind. Sie wird über alle medizinischen Möglichkeiten genau informiert sein wollen und wahrscheinlich eine eigene Ansicht über eine natürliche Geburt haben.

Obwohl Makrobiotik eine unbegrenzte Zahl von Gebieten umfasst, wurden ihre Prinzipien hauptsächlich im Bereich der Philosophie, orientalischen Medizin, Shiatsu-Massagen und Ernährung angewendet. Der bekannteste Anwendungsbereich der Makrobiotik ist die Ernährung. Davon haben die Leute irgendwie schon mal gehört. Das Ungewöhnliche dieser sogenannten Diät ist, dass es keine festen Regeln darüber gibt, was man essen soll und was nicht. Die Nahrungsmittel, die gut für den Einzelnen sind, sind die, die seinen persönlichen Bedürfnissen (sowohl ernährungsbedingten als auch emotionalen und sozialen) entsprechen, die ihm helfen, sein Leben so zu gestalten, wie er möchte, damit es in Harmonie mit dem Klima und der Umwelt ist und weder anderen Menschen noch anderen Lebewesen schadet.
Das makrobiotische Verständnis von Essen basiert auf der Erkenntnis der eigenen Bedürfnisse, indem man lernt, auf den Körper und die Intuition zu hören. Ausserdem lernt man, sich den

• Ballone •

Für den internationalen Hebammentag am 5. Mai können Sie Ballone mit der Aufschrift

«Hebammen – Frauen für Frauen» bestellen.

Ihren Auftrag nimmt bis 1. März 1994 entgegen: Schweizerischer Hebammenverband, Flurstrasse 26, 3000 Bern 22, Telefon 031 332 63 40 ☐

ständig wechselnden Jahreszeiten und den Klima- und Umweltbedingungen anzupassen. Ein sehr nützliches Instrument, um dies zu erlernen, ist das fernöstliche System von Yin und Yang. Während andere Ernährungslehren auf der Analyse von Vitaminen, Kalorien und Cholesterin basieren, ermöglicht die Anwendung von Yin und Yang eine erweiterte Perspektive, wie man eine ausgeglichene Ernährungsweise für sich findet. Mit dieser energetischen Betrachtung kann man zum Beispiel die Charakteristiken eines bestimmten Nahrungsmittels bestimmen und seine Wirkung vorhersehen. Dieses zusammen mit der Anwendung von Yin und Yang auf Umweltfaktoren usw. ergibt ein Hilfsmittel, um gute Entscheidungen zu treffen. Die Ernährungsempfehlungen, die die Makrobiotik seit Jahren gibt, werden mittlerweile auch von der modernen Ernährungsforschung vertreten. Eine Ernährung, die Vollkorngetreide und -produkte, frisches Obst und Gemüse (sowohl jahreszeitliches als auch örtliches), weniger rotes Fleisch, mehr Fisch und Geflügel oder vegetarische Eiweissprodukte (Bohnen, Tofu, Seitan), einschliesst, wird sowohl von der Ernährungswissenschaft als auch durch unsere eigene Erfahrung als besonders gut für die Gesundheit befunden. Es ist genauso wichtig auszuwählen, was man isst, als auch, was man nicht isst. Einfach durch die Vermeidung von Nahrungsmitteln, die mit Chemikalien, Pestiziden und Hormonen angebaut wurden, raffinierten Produkten, Konservierungsmitteln, Farbstoffen, Geschmacksstoffen, weissem Zucker, rotem Fleisch, Alkohol und Medikamenten kann man seinen Gesundheitszustand enorm verbessern. Dies sind Schritte, die jede Frau zur Gesundheitsverbesserung während der Schwangerschaft machen kann, die ihrem Kind einen optimalen Start ins Leben ermöglicht.

In Zusammenhang mit einer guten Ernährung, wie oben grob umschrieben, habe ich folgende natürliche Nährstoffquellen als besonders nützlich während der Schwangerschaft und Stillzeit empfunden:

Eisen – dunkelgrünes Blattgemüse (wie Federkohl, Wirsing, Rübenblätter) und alle Algen (Gleichzeitig vermeiden: eisenentziehende Nahrungsmittel wie raffinierter Zucker, Fruchtsäfte, tropisches Obst, Kaffee, Alkohol)

Kalzium – gemahlener, gerösteter Sesam, Tofu, grünes Gemüse, Algen (besonders Arame und Hiziki), Nüsse, Bohnen, Samen

Eiweiss – Bohnen, Seitan («Weizenfleisch»), Tofu, Tempeh, Fisch, Nüsse, Samen

Fette – Hafer, Sojabohnen, Samen, Nüsse, kaltgepresste Öle

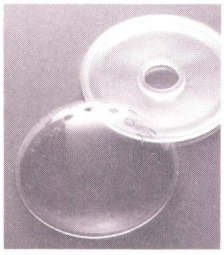
Mehrfachzucker - natürliche Getreide- oder Fruchtkonzentrate (Birnenkonzentrat, Gerstenmalz, Reismalz)

Es gibt ein paar traditionelle makrobiotische «Spezialitäten», die ihren Weg in westliche Haushalte gefunden haben. Einige davon werden mittlerweile in Europa produziert, obwohl sie ihren Ursprung in fernöstlichen Ländern haben. Zwei davon sind Miso und Algen. Miso, ein fermentiertes Sojabohnenprodukt, das Suppen beigefügt wird,

Für stillende Mütter

Elektrische Brustpumpen zum Mieten, Medela Mini Electric, Medela Hand-Brustpumpe, umfangreiches Sortiment an Medela Stillhilfen.

Muttermilch ist die beste Nahrung für das Baby. Wenn beim Stillen Probleme auftreten, bieten wir ein komplettes Programm an Stillhilfen.



Brustwarzenformer

Hervorragendes Hilfsmittel um Flach- oder Hohlwarzen auf die Stillzeit vorzubereiten.

Medela AG
Lättichstrasse 4
6340 Baar
Telefon 042 - 34 51 51

medela

Neu ***aparte Uhren zum Anstecken und Umhängen in prächtigen Edelholzgehäusen, mit Sekunden und Datum, in der Schweiz hergestellt.***

chic für die Freizeit
praktisch für die Krankenpflege

Mit diesem **Gutschein** erhalten Sie 4 Modelle zur Auswahl. Profitieren Sie vom Einführungsangebot.

Ja, senden Sie mir vier verschiedene Edelholz-Quarzuhren zu Fr. 84.– und Fr. 94.–. Innert 4 Tagen sende ich zurück, was ich nicht behalten will.

Name, Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Eugen Morel, ***Postfach, 8708 Männedorf***

ist ein besonders wichtiges Nahrungsmittel. Es stärkt das gesamte Verdauungs- und Kreislaufsystem und ist reich an nützlichen Enzymen und Eiweissen. Algen sind besonders reichhaltig an Mineralstoffen und Spurenelementen. Sie haben eine blutreinigende Wirkung. Sie sind besonders hilfreich bei schwangeren Frauen, die einen niedrigen Eisenspiegel haben oder zusätzliches Kalzium benötigen.
Die folgenden Rezepte haben sich als besonders gut während der Schwangerschaft und Stillzeit erwiesen:

Tofu-Fisch-Suppe

Eine leicht süsse, kräftigende Suppe. Sehr gut während der Schwangerschaft und Stillzeit bei Müdigkeit oder Schwäche.
1 Fischfilet
ca. 50 g Tofu, gewürfelt
1 kleiner Lauch
½ Tasse Maiskörner (Glasmais oder frischer Süssmais)
ein ca. 5 cm Streifen Wakame
1–2 Teelöffel Miso (weisses Miso macht diese Suppe süss und cremig, dunkles Miso macht sie kräftiger)
Wakame 10 Minuten einweichen. Lauch leicht anbraten, geschnittene Wakame hinzufügen. Langsam einen Liter Wasser und die anderen Zutaten (ausser dem Miso) zufügen. Der Fisch kommt zum Schluss hinzu und muss nur kurz aufkochen, um gar zu werden. Miso in etwas Brühe auflösen und der Suppe zugeben, ohne dass es kocht.

Hiziki- oder Arame-Algen

Beide dieser Algen sind besonders reich an Eisen und können regelmässig in kleinen Mengen anstelle künstlicher Eisenpräparate gegessen werden.
1 Zwiebel
1 Karotte
1 Teel. kaltgepresstes Sesamöl
10 g Hiziki oder Arame

Shoyu (natürliche Sojasauce)

Algen leicht unter fliessend kaltem Wasser abspülen. 15 Minuten einweichen. Karotte und Zwiebel schneiden. Öl erhitzen, Karotte und Zwiebel zufügen und sautieren, bis das Gemüse gerade weich wird. Algen abspülen und schneiden und zum Gemüse geben. Leicht zusammen sautieren. Wasser zugeben, bis alles fast bedeckt ist, und mit Shoyu würzen. Kochen lassen, bis es gar wird. Bei Hiziki-Algen ca. 30–45 Minuten, bei Arame ca. 20 Minuten. Vielleicht mit noch etwas Shoyu, frisch geriebenem Ingwer, Zitronensaft oder Essig nachwürzen und mit geschnittenem Schnittlauch oder geröstetem Sesam garnieren.

Nori

Eine weitere einfache Alge ist Nori (bekannt durch den Gebrauch bei Sushis). Nori ist in Form von dünnen Blättern erhältlich. Ein Blatt direkt auf der Herdplatte oder über der Gasflamme leicht rösten. Es wird seine Farbe verändern und knusprig werden. Man kann es so essen (Kinder lieben es) oder zerkrümelt in Suppen, als Beilage zu Getreiden, Bohnen oder Salaten. Zusammen mit gerösteten Kürbis- oder Sonnenblumenkernen wird es zu einem gesunden Snack.

Mochi

Dies ist ein traditionelles japanisches Produkt aus «süssem» Reis. Es ist sowohl wärmend als auch stärkend. Seine bemerkenswerteste Eigenschaft ist jedoch die Tatsache, dass es die Milchproduktion steigert. Es kann zu jedem Moment während der Stillzeit gegessen werden, um versiegende Milchproduktion aufgrund von Müdigkeit oder Krankheit anzuregen. Ich kann Ihnen aufgrund eigener Erfahrung mit vier Kindern, die ich alle ein Jahr lang gestillt habe, versichern, dass das Ergebnis den Aufwand wert ist.

1 Tasse Süssreis
1 Tasse Wasser
1 Prise Salz

Den Reis im Wasser mindestens 1 Stunde einweichen. In einen Drucktopf geben und 1 Stunde unter Druck kochen. Eine Streuplatte oder Backform unterlegen, damit die Hitze gleichmässig verteilt wird und der Reis nicht anbrennt. Nach einer Stunde Kochzeit den Druck abfallen lassen und den Reis in eine Holzschüssel geben. Mit einem Holzstampfer den Reis zu 80% zerstampfen. Der Reis wird sehr klebrig werden, deshalb den Stampfer mit kaltem Wasser anfeuchten. Jetzt kann das Mochi in kleine Bälle geformt und so gegessen werden oder in gerösteten und gemahlenen Nüssen, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen oder Sesam gerollt werden. Dies ist besonders gut, wenn es mit warmem Gerstenmalz mit einem Stück Zitronenrinde serviert wird. Mochi kann man auch zu Suppen geben, fritieren, backen oder braten.

P.S. Die Mütter sollten nicht ihre ganze Energie beim Mochi machen verschwenden. ihre Aufgabe ist es, Milch zu produzieren. Deswegen lassen Sie jemand anderen das Stampfen übernehmen! Man kann Mochi auch manchmal in Bioläden kaufen, fragen Sie danach.

Ich glaube, dass eine der entscheidensten Charakteristiken einer schwangeren Frau, die Makrobiotik studiert hat, ihre Fähigkeit und Bereitschaft ist, die Verantwortung für ihre Gesundheit und die des Kindes zu übernehmen. Sie ist sich bewusst, wie wichtig es für ihr ungeborenes Kind ist, auf ihre Ernährung usw. zu achten. Und sie weiss ausserdem, dass sie nicht hilflos gegenüber all den kleinen Unpässlichkeiten ist, die man normalerweise während der Schwangerschaft hat. Oft kann sie durch die Ernährung und Körperübungen Probleme wie z.B. geschwollene Knöchel, Rückenschmerzen, Anämie, Sodbrennen etc. vermeiden, die viele Frauen plagen. Obwohl sie grosses Vertrauen in die Geburt als ein natürliches Ereignis hat, ist sie nicht blind gegenüber medizinischen Eingriffen, wenn sie absolut notwendig sind.

Die erste Entscheidung vieler makrobiotischer Frauen ist eine Hausgeburt – in gewohnter Umgebung, mit Menschen, denen sie die beste Fürsorge für sich selbst und das Baby zutraut. Zusätzlich zu einer gut durchdachten Alternative zur Hausgeburt im Notfall gibt es noch weitere Punkte, die man vorher durchdenken sollte. Ich finde, dass die folgenden Punkte besonders wichtig für makrobiotische Frauen sind:

Während der Schwangerschaft
- wie oft und welche Untersuchungen sind notwendig?
- welche Alternativen gibt es zu Eisen- und anderen Präparaten?
- sind Ultraschalluntersuchungen wirklich notwendig?

Während der Geburt
- wie ist die Einstellung der Eltern gegenüber Medikamenten?
- wie ist die Einstellung der Geburtshelfer gegenüber Medikamenten?
- welche Art von Überwachung wird gewählt?
- welches Ereignis macht aussergewöhnliche Eingriffe notwendig?

Nach der Geburt
- möchten die Eltern, dass das Kind Augentropfen bekommt?
- PKU-Test?
- Impfungen?
- was ist mit Flüssigkeiten (z.B. Glukosewasser) nach der Geburt?

Eine makrobiotische Frau ist sich gewöhnlich bewusst, wie speziell die ersten Tage nach der Geburt sind. Im Gegensatz zu einigen modernen Ansichten, wird von einer makrobiotischen Frau nicht erwartet, sofort als Superfrau dazustehen und nach ein paar Tagen schon wieder den Haushalt zu übernehmen. Die Kraft, die man oft spürt, sollte nicht an äusserliche Aktivitäten veschwendet werden, sondern lieber zur inneren Wiederherstellung und für die folgende Stillzeit genutzt werden. Da makrobiotische Frauen ihren Körper oft sehr genau kennen, sind sie manchmal sehr anfällig, «offen» und verletzlich nach der Geburt. Diese «Offenheit» ist eine Gelegenheit für die Frau, in noch tieferen Kontakt mit sich selbst, ihrem Kind und anderen Menschen zu treten. Dieser Zeitraum kann ein paar Tage oder ein paar Monate dauern. Für mich ist es eine Art heilige Zeit, die man wahren und auskosten sollte.

Wenn Sie mehr über Makrobiotik erfahren möchten, so gibt es ein paar Aspekte, die besonders wichtig für die Hebammenausbildung sind. Ein Gebiet ist das Ursachen-Wirkungs-Prinzip von Nahrung zu Gesundheit, Emotionen und Verhalten. Shiatsu-Massagen und DO-IN-Übungen sind nützlich zur Behandlung einer schwangeren oder gebärenden Frau und um ihr ein paar Selbstmassagetechniken beizubringen, die den Schmerz lindern, entspannen oder stimulieren (es ist auch gut für die Hebamme selbst, wenn sie lange Nächte im Einsatz ist).

Am Internationalen Makrobiotik Institut (IMI) in Kiental hatten wir schon mehrere Hebammen in unseren Kursen, als Ergänzung zu deren vorangegangener Ausbildung. Der ganzheitliche Aspekt der Makrobiotik hilft uns, die Verknüpfungen unserer menschlichen Existenz zu verstehen. Es kann auch eine solide Basis schaffen für die schöne, ständig wechselnde, oft unvorhersehbare Aufgabe, der Geburt einer neuen Familie beizuwohnen.

Für weitere Informationen bitte wenden an:
Internationales Makrobiotik Institut
Kientalerhof
CH - 3723 Kiental
Telefon 033 76 26 76 ☐

Substitutionstherapie in der Schwangerschaft

Drei Fragen an Herrn Dr. Dürig, Oberarzt in der Uni-Frauenklinik Bern

1. Warum überhaupt wird eine Substitutionstherapie verordnet, könnte man den Bedarf nicht auch mit gezielter Ernährung decken?

Herr Dr. Dürig: Der Bedarf an Magnesium und Vitaminen in der Schwangerschaft wird durch eine ausgewogene Ernährung gedeckt. Dagegen kann der Eisenbedarf auch mit einer ausgewogenen Ernährung nicht gedeckt werden, und es kommt zu einem Eisendefizit, welches aus dem gespeicherten Eisen der Schwangeren gedeckt wird. Um die Entleerung des Eisendepots zu verhindern, sollte im zweiten und dritten Trimenon der Schwangerschaft eine Eisensubstitution verordnet werden. Häufig wird ein Kombinationspräparat, welches Vitamine, Eisen und andere Mineralstoffe enthält, verordnet. Grundsätzlich genügt die alleinige Gabe von Eisen. Die Eisenpräparate sind zudem billiger als die Kombinationspräparate.

2. Wie werden in Ihrer Klinik die Medikamente dosiert?

Herr Dr. Dürig: Zur Deckung des Eisendefizits genügt die tägliche Gabe von 30 mg elementarem Eisen. Diese Dosis ist in den üblichen Eisenpräparaten enthalten. Das Eisen sollte einmal täglich auf nüchternen Magen eingenommen werden.

3. Welche Indikationen gelten in der Uni-Frauenklinik, um eine Substitutionstherapie zu verordnen?

Herr Dr. Dürig: Wir empfehlen die oben erwähnte Eisensubstitution im zweiten und dritten Trimenon bei jeder Schwangeren. Bei Schwangeren, die sich unausgewogen ernähren, kann ein Kombinationspräparat verordnet werden. Magnesium und Kalzium können bei einem erhöhten Präeklampsierisiko gegeben werden. Magnesium wird zudem häufig bei Myomen und Missbildungen des Uterus verordnet.

Besten Dank ☐

Gesamtschweizerische Studie zum Stillen

Im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheitswesen wird das Institut für Sozial- und Präventivmedizin Basel gesamtschweizerisch untersuchen, wie häufig und wie lange Frauen stillen und welche Faktoren die Stillhäufigkeit und -dauer beeinflussen. Die Studie wird ca. 2500 Säuglinge im Alter von sechs Monaten bzw. deren Mütter umfassen und in den Monaten März bis August 1994 stattfinden. Der Zugang zu den Müttern der halbjährigen Kinder erfolgt über die Mütterberatungsschwestern. Diese senden jenen zufällig ausgewählten Müttern einen vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin Basel ausgearbeiteten, standardisierten Fragebogen zu. Die Befragung ist anonym, das Zurückschicken der Fragebogen erfolgt von den beteiligten Frauen direkt ans Institut für Sozial- und Präventivmedizin Basel, wo auch die Auswertung stattfindet.

Die Studie wird vom schweizerischen Verein der Mütterberatungsschwestern unterstützt. ☐