

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: 94 (1996)

Heft: 5

Artikel: Arbeitskreis Ernährung und Verhalten

Autor: Attinger Gies, Gina

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-950609>

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: 26.04.2026

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

Arbeitskreis Ernährung und Verhalten

Der «Arbeitskreis Ernährung und Verhalten» (AEV) wurde 1985 als «Schweizerische Phosphatliga» gegründet. Auslöser war das 1984 erschienene Buch der deutschen Apothekerin Hertha Hafer: «Die heimliche Droge Nahrungsmittelphosphat». Sie untersuchte die Wirkung von zuviel Phosphat in der Nahrung und erklärte hyperaktives Verhalten als Hirnfunktionsstörung, die aufgrund einer extremen Stoffwechsellage entsteht.

Überaktive Kinder verhalten sich auffällig, sie sind meist laut, aggressiv, unkonzentriert und leicht ablenkbar.

Für Hyper- bzw. Hypoaktivität kursieren in der Fachwelt verschiedene Begriffe wie etwa

- POS - Psychoorganisches Syndrom
- HKS - Hyperkinetisches Syndrom
- McD - Minimale cerebrale Dysfunktion und neuerdings auch
- ADS - Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom.

Der AEV will die Selbsthilfe nahrungsmittelpfindlicher Menschen fördern und gibt für seine Mitglieder vierteljährlich erscheinende «Mitteilungen» heraus.

Schon nach kurzer Vereinsdauer war klar, dass sich ein gestörter Stoffwechsel auf die Hirnfunktionen auswirken kann. Seit 1991 nennt sich unser Verein «AEV - Arbeitskreis Ernährung und Verhalten». Wir wollen damit ausdrücken, dass ganz allgemein ein Zusammenhang zwischen Ernährung und Verhalten besteht. Nicht nur die aufgenommene Phosphatmenge ist entscheidend, sondern auch viele ganz alltägliche Nahrungsmittel können Stoffwechselstörungen verursachen.

Inzwischen belegt eine Studie von PD Dr. med. J. Egger (Universitäts-Kinderklinik München) und anderen, dass Nahrungsmittel das Verhalten über den Hirnstoffwechsel beeinflussen (The Lancet 339, S. 1150-1153, 1992).

Es ist heute allgemein bekannt, dass z.B. Kuhmilch, Zucker, Weizen und etwa synthetische Zusatzstoffe echte oder Pseudoallergien auslösen können. Für uns und unsere Kinder - oftmals Allergiker - ist es allerdings wichtig, Methoden zu finden, mit denen die Un-/Verträglichkeiten ausgetestet werden können. Dabei handelt es sich um energetische Testverfahren wie Kinesiologie, Bioresonanz oder etwa Elektroakupunktur.

Als nächster Schritt sollte jedoch die Ernährung unter Weglassen der unverträglichen Lebensmittel umgestellt werden. Beim AEV ist diesbezüglich ein «Ratgeber» erhältlich. Eine vollwertige Kost bestehend aus naturbelassenen, biologischen Lebensmitteln mit drastischer Reduktion von Zucker, tierischem Eiweiss und synthetischen Zusatzstoffen ist heute leider nicht allgemein üblich.

Schwangere Frauen und stillende Mütter schenken jedoch oft der Ernährung zu Recht besondere Aufmerksamkeit.

Kürzlich gab die Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE) eine neue Broschüre heraus: «Mutter und Kind. Die Ernährung in der Schwangerschaft und in der Stillzeit». Auch hier wird betont, wie wichtig die Ernährung des Säuglings bei der Vorbeugung von Allergien ist (S. 73).

Für das Vorliegen einer Unverträglichkeit beim Säugling sprechen etwa folgende Merkmale: Blähungen, Milchschorf, wunder Po oder Schlafprobleme. Die Babys sind oft quengelig, unruhig und haben dauernd Hals-Nasen-Ohren-Krankheiten. Meist verschwinden diese Symptome unter einer allergenarmen Nahrung der stillenden Mutter. Allerdings beginnt die Prävention schon während der Schwangerschaft, besonders bei bekannten Allergien der Eltern. Aus der Sicht des AEV sollte möglichst jede werdende Mutter weitgehend auf Kuhmilch und deren Produkte verzichten, um das Risiko einer übersteigerten Abwehrreaktion zu vermindern. Die Kost sollte vitamin- und mineralreich sein, der tägliche Energiebedarf erhöht sich um ca. 300-500 kcal. Eine ausgewogene und friskostbetonte Nahrung erfüllt diese Bedingungen. Durch sinnvolle Kombination und ausreichende Zufuhr wird der Körper auch mit den sogenannten kritischen Nährstoffen wie Eiweiss, Kalzium und Eisen genügend versorgt. Nach der Geburt ist das Stillen unter gleichzeitigem Verzicht der Mutter auf Allergien auslösende Stoffe die beste Prophylaxe. Das Kind sollte möglichst lange ausschliesslich Muttermilch erhalten (mindestens sechs Monate). Sollte das Stillen wider Erwarten nicht möglich sein, wird es schwierig, einen gesunden, natürlichen Ersatz für die vollwertige Muttermilch zu finden. In Frage kommen z.B. Mandel- oder Sojamilch, die allerdings laufend auf ihre Verträglichkeit geprüft werden müssen. Die hypoallergene, kuhmilchfreie Fertignahrung aus der Apotheke (HA-Milch) ist in diesem Fall auch in Betracht zu ziehen.

Die werdende und stillende Mutter kann somit durch ihre bewusste Ernährung einen wichtigen Grundstein für die Gesundheit und spätere Entwicklung ihres Säuglings setzen.

Gina Attinger Gies
Arbeitskreis Ernährung und Verhalten
Postfach, 8062 Zürich
Tel. 062 212 44 66

Infos

Die von der Autorin Gina Attinger Gies erwähnte Broschüre, «Mutter und Kind. Die Ernährung in der Schwangerschaft und in der Stillzeit - Die Ernährung des Säuglings», ist für Fr. 16.- (SVE-Mitglieder Fr. 8.-) an folgender Adresse zu beziehen: Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE), Effingerstrasse 2, Postfach 8333, 3001 Bern.
Tel./Fax für Bestellungen 031 382 55 15

sf

Schwangerschaftsbegleitung, Geburt und Wochenbett mit Bachblüten

Die Arbeit richtet sich an alle Personen, welche mit Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Elternschaft zu tun haben. Sie bietet einen leichtverständlichen Einstieg in den Gebrauch von Bachblüten. Nach einem kurzen Lebenslauf von Doktor Edward Bach und einer allgemeinen Einführung ins Thema wird der Einsatz von Bachblüten und im speziellen der Notfalltropfen während der Schwangerschaft, der Geburt und des Wochenbetts beschrieben.

Dabei fliesst viel reflektierte Eigenerfahrung der Autorin mit ein.

Dank einer Umfrage bei Frauen, welche Bachblüten in dieser Zeit einnahmen, und verschiedenen Beispielen aus der Literatur, ist die Arbeit auch praxisbezogen.

Die Arbeit wurde der Ausbildung in Geburtsvorbereitung, Luzern, als Semesterarbeit eingereicht und kann zum Preis von Fr. 18.- (plus Versandkosten) bezogen werden bei:

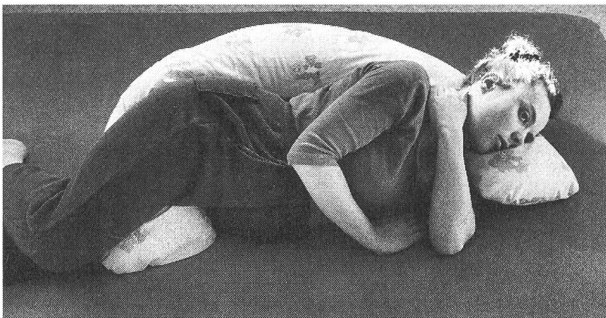
Daniela Beer
Via al Mulino 13
6814 Cadempino · Tel. 091 967 57 27

CorpoMed®-Kissen:

ständige Begleiter während und nach der Schwangerschaft



vor der Geburt dient das CorpoMed®-Kissen der werdenden Mutter als hervorragende Entspannungshilfe



während der Geburt ist mit wenigen Handgriffen eine optimale Lagerung möglich



nach der Geburt sehr gut verwendbar als Still-Kissen, auch nach operativen Eingriffen

Die CorpoMed®-Kissen sind gefüllt mit kleinsten luftgefüllten Kügelchen; sie sind darum extrem modellierbar und passen sich jeder Körperform an.

Sehr hygienisch durch einfache Pflege: die Bezüge sind waschbar bis 60°C, z.T. kochbar, die Inlets und Kisseninhalte bis 60°C.

Senden Sie bitte:

CorpoMed®

- Prospekte
- Preise

Stempel, Name

BERRO AG, Postfach, 4414 Füllinsdorf
Telefon 061 901 88 44, Telefax 061 901 88 22

Ängste während des Schwangerschaft

Grosjean-Sommer, Eva (1995), Eigenverlag

«Ängste während der Schwangerschaft» ist eine Semesterarbeit, die im Rahmen der Ausbildung in Geburtsvorbereitung in Luzern entstanden ist. Die Arbeit richtet sich an Geburtsvorbereiterinnen. Sie animiert zur Auseinandersetzung mit der Thematik und soll dazu beitragen, dass in vielen Geburtsvorbereitungskursen Ängste thematisiert werden.

Im ersten Teil der Arbeit wird gezeigt, dass Ängste besonders in Lebenssituationen auftreten, in denen man sich auf etwas Neues, Unbekanntes einzustellen versucht. Ängste gehören zu allen Vorbereitungsprozessen. Deshalb gehören sie ganz natürlich auch zur Schwangerschaft.

Dieser Tatsache trägt die einschlägige Schwangerschaftsliteratur nur ungenügend Rechnung. An Hand eines Querschnitts durch gängige Schwangerschaftsbegleiter wird gezeigt, dass die Mehrheit der Bücher die Thematik sehr stiefmütterlich behandelt.

Um über die Art der Schwangerschaftsängste und deren Ausmass Genaueres zu erfahren, wurden 12 Frauen mit Fragebogen befragt. Die Ergebnisse dieser Befragung zeigen deutlich, dass alle Schwangeren, auch Zweit- und Drittgebärende, vieles über Ängste berichten können. Jede Schwangere hat ihre individuellen Ängste. Die Fragebogenerhebung zeigt auch, dass eine Auseinandersetzung mit Ängsten nur in einer Beziehung stattfinden kann, in der eine gute Vertrauensbasis besteht.

Im letzten Teil der Arbeit werden Hinweise gegeben, was bei der Umsetzung in die Praxis berücksichtigt werden muss, damit die Thematik sinnvoll in Geburtsvorbereitungskurse integriert werden kann. Bevor eine Geburtsvorbereiterin «Ängste» als Thema in ihren Kursen behandelt, sollte sie sich persönlich mit ihren eigenen Ängsten auseinandersetzen und sich die Frage stellen: wie gehe ich selber mit Angst um? Es ist sehr wichtig, dass die Geburtsvorbereiterin ihre persönlichen und fachlichen Kompetenzen kennt, und dass sie sich ihrer Grenzen bewusst wird. Ängste können von Geburtsvorbereiterinnen auch unbewusst geweckt werden, z.B. durch unbedachte Formulierungen. Wie die Fragebogenerhebung zeigt, besprechen die meisten schwangeren Frauen ihre Ängste mit ihrem Partner. Die wichtigste Aufgabe der Geburtsvorbereiterin ist es, in ihren Kursen ein günstiges Umfeld zu schaffen, so dass Gespräche über Angst unter den Partnern möglich werden.

Jede gelungene Angstbewältigung ist ein Sieg, der die schwangere Frau und ihren Partner stärkt. Dank ihren fachlichen und persönlichen Kompetenzen kann die Geburtsvorbereiterin das Paar begleiten und unterstützen. Die Arbeit «Ängste in der Schwangerschaft» soll ihr dabei eine Hilfe sein.

Die Arbeit kann für Fr. 18.- direkt bei der Autorin bezogen werden:
 Eva Grosjean-Sommer
 Falkenhöheweg 5, 3012 Bern, Tel. 031 301 85 84.