

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Hebamme : officielle 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
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Hebammenverband
<b>Band:</b>	101 (2003)
<b>Heft:</b>	9
<b>Rubrik:</b>	Mitteilungen = Communications

### **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:** 04.02.2026

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

## ► Vor allem den Mut nicht verlieren!

Ich freue mich oft über die aktuellen Hebammenzeitungen. Sie sind frisch und anregend. Sehr gute Bücher werden empfohlen, das hilft mir als eher langsamer Person sehr, mich zu orientieren. Freude habe ich natürlich auch an der schon immer im Stillen vermuteten Studienaussage in The Lancet, dass CTG-Schreiben nicht wirksamer ist als das Pinard oder der Sonicaid (früher als Hebamme in einem kleinen Privatspital wurde ich beschimpft, dass ich zuwenig CTG schreibe und bereute es so sehr, dass wir immer weniger mit unseren Sinnen arbei-

ten durften). Ja, so ist es enorm wichtig, immer wieder wachgeschüttelt zu werden, wenn wir nicht wach genug sind, uns stetig weiterzubilden und vor allem den Mut nicht zu verlieren. Heutzutage können die Hebammen wahnsinnig guten Weiterbildungen folgen, sind sehr gut ausgebildet und tja, anderseits wird es natürlich nicht einfacher für die Schülerinnen in vielen Bereichen. Ich wünsche euch Frauen des Redaktionsteams weiterhin viel Elan!

Janne Terpstra Schläppi,  
Bern

### Erleben des Menstruationszyklus

## ► Romandie leiden stärker

In einer repräsentativen Untersuchung wurden 234 Frauen aus der Schweiz zu ihrem Erleben des Menstruationszyklus befragt.

Bei 87% verläuft die Menstruation meistens gleich, 20% geben starke bis sehr starke Blutungen an. Zwei Drittel der Frauen gaben für das Prämenstruum Gereiztheit und seelische Überempfindlichkeit an; die Hälfte bis zwei Drittel der Befragten berichten über folgende Beschwerden: leichte Bauchschmerzen, Brustspannen, depressive Verstimmung, allgemeine Verspanntheit und leichte Rückenschmerzen. Weniger als 50% beobachten bei sich Brustschwellung, Gewichtszunahme, mittelstarke bis starke Bauch- und Rückenschmerzen. Nur 28% geben eine Besserung ihres Wohlbefindens im Prämenstruum an. Zur Menstruationsphase selbst wurden folgende Angaben gemacht: Bei mehr als 66% Gereiztheit und leichte Bauchschmerzen; zwischen 50 und 66% Müdigkeit, seelische Über-

empfindlichkeit, allgemeines Unwohlsein, allgemeine Verspanntheit, leichte Rückenschmerzen, depressive Verstimmung, sexuelle Lustlosigkeit und Krämpfe; weniger als 50% Brustspannen, Vergrösserung der Brüste, mittelstarke und starke Bauch-, Rücken- und Kopfschmerzen. 31% berichteten von einer Beserung des Wohlbefindens, wobei 40% vermehrte Lust auf Sexualität verspüren und 37% ein Gefühl der Reinigung erleben. Die meisten Symptome werden in beiden Zyklusphasen signifikant häufiger von Frauen aus der Westschweiz und signifikant seltener von Sport treibenden Frauen angegeben. Andererseits werden auch die positiven Veränderungen häufiger von Frauen aus der Westschweiz angegeben. Die kontrazeptiven Methoden scheinen keinen signifikanten Unterschied zu bewirken.

Quelle: J. Bitzer, S. Tschudin, A. Schwendtke, J. Alder, Das Erleben des Menstruationszyklus – eine empirische Untersuchung bei 234 Frauen in der Schweiz. Teil I: Das Erleben der Zyklusphasen. Geburtsh Frauenheilk 2002;62:967-976.

### Trisomie 21

## ► Auch väterliches Alter wichtig

Für Kinder, deren Eltern bei der Zeugung älter sind als 35 Jahre, steigt das Risiko an, an einer Erbkrankheit zu leiden. Die häufigste Störung, die nicht zum Tod führt, ist das Down-Syndrom bzw. die Trisomie 21. Seit Jahrzehnten hat die Medizin einseitig die Mütter über 40 dafür verantwortlich gemacht. Ihr Risiko, Kinder mit Down-Syndrom zur Welt zu bringen, ist denn auch bis zu sechs Mal höher als das Risiko von jungen Müttern. Doch das ist nur die

halbe Wahrheit, wie eine neue Studie in New York zeigt. Bei über 3000 Kindern mit Down-Syndrom ist hier zum ersten Mal auch das Alter des Vaters systematisch mit ausgewertet worden. Dieses trägt ziemlich genau die Hälfte zum Risiko bei, falls – wie meistens – auch die Mutter älter ist als 35. Ist sie jünger, dann spielt das Alter des Vaters hingegen keine Rolle. Quelle: Fisch H et al: The influence of paternal age on down syndrome. J Urology 2003;169:2275. In: AstraZeneca Pressedienst, 30. Juni 2003.

### 8. Int. Jahrestagung GAIMH

## ► «Lust aufs Neue»

Vom 2. bis zum 4. Oktober findet in Sankt Gallen die 8. Internationale Jahrestagung der Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der frühen Kindheit (GAIMH) statt, in Zusammenarbeit mit den Kinder- und Jugendpsychiatrischen Diensten Sankt Gallen. Im Zentrum der Tagung stehen Forschungsergebnisse und Therapie-Erfahrungen mit Kleinstkindern und ihren Familien. Unter dem Motto «Lust aufs Neue» werden die Entwicklungsstufen von Kindern auf ihrer Entdeckungsreise hin zu erweiterten sozialen Beziehungen unter die Lupe genommen. Insbesondere werden Antworten auf die Frage gesucht, welchen Einfluss früh beigezogene Bezugspersonen ausserhalb des engsten Familienkreises sowie institutionelle Einrichtungen



wie Kinderkrippen auf die frühkindlichen Entwicklungsprozesse haben. Viel versprechende Titel von Tagungsvorträgen und Symposien sind z.B. «Wie meistern Kinder den Krippeneintritt?», «Kleinstkindbetreuung in altersgemischten Gruppen» und «Psychisch kranke Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern». Als Hauptreferenten konnten zum Teil weltweit anerkannte Spezialistinnen und Spezialisten gewonnen werden.

Information und Anmeldung: Tel. 071 726 10 40, [www.gaimh.de](http://www.gaimh.de) (Stichwort Jahrestagung 2003), [gaimh@freicom.ch](mailto:gaimh@freicom.ch)

### SBK Sektion Bern

## ► Bildungsangebote

23. September und  
7. Oktober, Bern:

31. Oktober, Bern:

14. November, Bern:

«Schritte in die selbstständige Erwerbsarbeit»

«Begleitung trauernder Eltern»

«Schmerz und Schmerzerfassung beim Neugeborenen»

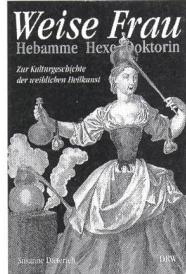
Infos und Anmeldung: SBK Sektion Bern, Tel. 031 380 54 64, [www.sbk-be.ch](http://www.sbk-be.ch)

Susanne Dieterich

## ► Weise Frau – Hebamme, Hexe, Doktorin

Zur Kulturgeschichte der weiblichen Heilkunst

2001, 192 Seiten,  
20 Abb., Fr. 33.60  
DRW – Verlag Weinbrenner, Leinfelden-Echterdingen



Die Autorin und Historikerin interessiert sich in ihren Werken vor allem für die Stellung der Frau in der Gesellschaft. Das Buch behandelt chronologisch die ganze Geschichte seit den alten Gesellschaften bis heute: es beginnt bei den Griechen, Römern und Arabern, die den Frauen ebenso wie den Männern eine wichtige Stellung gewährten, wenn es um Erkennung und Heilung von Krankheiten ging. Dabei erstaunt, dass die alten Ägypter eine Art Narkose und auch sonst eine weit entwickelte Heilkunst kannten. Im Laufe der Geschichte wandelte sich die Gesellschaft und damit auch die Stellung der Frau. Im Mittelalter, da viele Menschen durch Pest, Kriege

und Arbeitsunfälle und viele Frauen im Zusammenhang mit der Geburt das Leben verloren, wurde es wichtig, dass die Verhütung verhindert wurde. Die katholische Kirche unterstützte diese Notwendigkeit mit ihren strengen Vorgaben zum gottesfürchtigen Leben, und man nahm den heilkundigen Frauen die Möglichkeit, anderen Frauen beizustehen, indem man sie als Hexen verbrannte. Erst im 19. Jahrhundert erkämpften sich die Frauen wieder einen Platz in der Medizin – zuerst allerdings dienten noble Fräuleins als Krankenpflegerinnen, um sich einen Platz «im Himmel» zu verdienen – in der Folge kämpfen die Pflegenden bis heute um eine grösitere Anerkennung ihrer Arbeit! Im zweitletzten Kapitel kommt endlich die Hebamme zum Zug – und da wird das Buch richtig

spannend. Viele unserer Probleme werden plötzlich im Zusammenhang viel verständlicher – und dafür lohnt es sich auch, das Buch vom Anfang an zu lesen: viele Begriffe werden neu erklärt (z.B. war «ein Pfuscher» nicht einer, der viele Fehler machte, sondern ein Heiler, der keine anerkannte Registrierung hatte) und die Gesellschaft in ihrem Wesen richtig anschaulich geschildert.

So waren Hebammen früher eher ältere Frauen, mehrfache Mütter, die von den Frauen des Dorfes als Vertrauensperson ins Amt gewählt wurden, was den Frauen eine gewisse Selbstbestimmung ermöglichte (z.B. feierten sie nach der Geburt bei einem «Kindbettessen» unter

sich ein ausgelassenes Fest). Ich habe in den Schilderungen von Volksglauben und Ritualen viele bekannte «Geschichten» um Schwangerschaft und Geburt wieder gefunden...

Es ist unmöglich, den gesamten Inhalt hier zu erwähnen – ich möchte deshalb alle Hebammen, aber auch Pflegende und ÄrztInnen ermutigen, sich einen Ruck zu geben und sich durch dieses spezielle Geschichtsbuch «durchzuackern» – das Verständnis für unsere aktuellen Probleme und die Lust, wieder mehr an der «Macht» beteiligt zu sein, wird dadurch richtiggehend gestärkt!

Margrit Heller, Hebamme und Pflegefachfrau

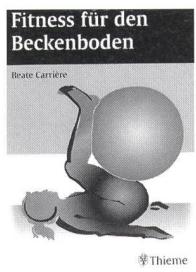
Beate Carrière

## ► Fitness für den Beckenboden

Buch und Video

2001.  
Buch: 104 Seiten,  
102 Abbildungen  
Video: ca. 20 Min.  
Fr. 69.–  
Thieme Stuttgart

Es ist heute zwar üblich, alle möglichen Körperteile zu trainieren, das Training des Beckenbodens wird jedoch meist vernachlässigt. Wenn man bedenkt, dass vier von 10 Frauen und etwa jeder 10. Mann sowie ungefähr 17% aller Kinder unter 15 Jahren an Inkontinenz leiden, verwundert es, dass diese Art von Training nicht öfters angewendet wird. Nach Übungen für den Beckenboden, welche auch



noch Spass machen, muss in der Literatur lange gesucht werden. Dies gilt vor allem für Übungen, die sich für Frauen, Männer und Kinder eignen und neben dem Spass auch wirksam sind. Ebenso schwierig ist es, Übungen zu finden, die sowohl während einer Therapie als auch zu Hause durchgeführt werden können. Ziel des Buches ist daher, Therapeuten neue Behandlungsideen zu vermitteln und interessierte Betroffene zu ermutigen, bei auftretenden Problemen therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das Schwergewicht liegt dabei auf körperlichen

Übungen. Deshalb werden andere Behandlungsmöglichkeiten zwar dargestellt, aber nicht detailliert diskutiert. Ein Videofilm ergänzt das Buch, mit dessen Hilfe sich die funktionellen Übungen für den Beckenboden leicht erlernen lassen. Die beschriebenen Übungen und Behandlungsvorschläge, welche mit vielen Fotos erklärt werden, können dazu beitragen, Kontinenz und Fitness des Beckenbodens wieder herzustellen. Sie sind auch geeignet für Menschen mit Stuhldrang und Stuhlinkontinenz oder mit Hämorrhoiden. Der erste Teil des Werks liefert einen Überblick über die Anatomie, eine Zusammenfassung von Sachverhalten und nützliche Informationen für Therapeuten. Im zweiten Teil wird erklärt, warum, wie und mit welchen Übungen trainiert werden soll. Im Anhang finden sich physiotherapeutische Befundbögen zu weiblicher bzw. männlicher Inkontinenz und Prostataoperationen. Das Video ist eine gute Ergänzung zum Buch und zeigt leicht zu lernende Übungen. Betroffene lernen, den Beckenboden zu spüren, ihn zu aktivieren, zu entspannen und richtig zu atmen. Dazu nötig ist ein Sitzball oder Sitzkissen. Viele Übungen können auch im Liegen, im Stehen oder sitzend auf einem Stuhl ausgeführt werden. Buch und Video sind sehr empfehlenswert, sowohl zur Vorbeugung als auch für die Therapie.

Heidi Nipp, Hebamme

## Ihre Literatur können Sie

## direkt bei uns beziehen:

Karger Libri

Petersgraben 31 | Tel. 061 306 15 15 | Ihre Fachbuchhandlung  
4051 Basel | www.libri.ch | mit Café

# OXYPLASTIN®

Schützt die zarte Babyhaut vor der Nässe der Windeln und verhindert damit Rötungen, die zum Wundsein führen.



1 g Salbe enthält: Zinkoxyd 460 mg, weisses Wachs 1 mg, Geraniumöl 1,2 mg, Thymianöl 1,2 mg, Verbenenöl 1,2 mg, Wollfett, Rizinusöl, Wasser.



Dr. Wild & Co. AG Basel

Gratis OXYPLASTIN®-Muster für die Mütterberatungsstellen

Bitte einsenden an: Dr. Wild & Co. AG, Postfach 4644, 4002 Basel

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Mütterberatungsstelle: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_



**rajoton®**  
alkoholfrei

- Stärkungsmittel mit langjähriger Tradition, zur erfolgreichen Unterstützung während der Schwangerschaft und in der Stillzeit
- reich an Eisen, Kalzium, Magnesium und Vitamin C
- mit ausgesuchten Kräuterextrakten



Bitte senden Sie mir mehr Informationen:

Name: \_\_\_\_\_

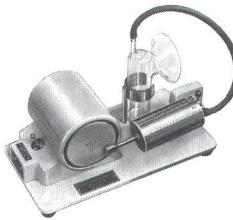
Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_



**Kräuterhaus Keller Herboristerie**  
1227 Carouge-Genève  
Tel. 022 300 17 34, Fax 022 300 36 79



## Elektrische Frauenmilchpumpe Schmid

seit 1942

### Kostengünstig in Miete

- Klein und handlich
- Bedienung äußerst einfach
- individuelle Anpassung der Saugkraft
- Brustgläser für Normal, Flach- und Hohlwarzen
- Saugt rhythmisch wie das Kind
- Regt die Milchproduktion an

**Info:** R. Schmid, Holzwiesweg 38, 8047 Zürich  
Tel. 01 492 76 10 • Fax 01 491 10 11  
**E-Mail:** info@aesgo.ch

### Fortbildungsseminar für Hebammen

## SHIATSU unter der Geburt mit Astrid Bucklar,

dipl. Shiatsutherapeutin N.Y., Shiatsulehrerin mit über 20-jähriger Berufserfahrung, dipl. Gymnastiklehrerin SBTG, dipl. SFG zur Vorbereitung auf eine natürliche Geburt

ABU-SHIATSU als ganzheitliche natürliche Unterstützung der Gesundheit eignet sich ganz besonders, das Wohlbefinden der werdenden Mutter wirksam zu erhöhen, den Geburtsverlauf sanft in Gang zu halten und zu beeinflussen. Dazu lernen wir MOXA, die einmalige Unterstützung vor und während der ganzen Geburt und zur Drehung bei Steisslage. Mit praktischen Übungen setzen wir Fragen aus Ihrer eigenen Praxis direkt um.

**Samstag/Sonntag, 22.–23. November 2003 von 10 bis 17 Uhr.**

Abu-Zen-Shiatsu-Zentrum, Zürichsee, Uetikon a. S. (S-Bahn).

Seminarkosten: Fr. 390.– inkl. Dokumentation und Zertifikat.

Weitere Informationen und Anmeldung:  
Astrid Bucklar, Schützenhausstrasse 7  
8707 Uetikon am See  
Telefon/Fax 01 920 58 38  
E-Mail: abucklar@abushiatsu.ch  
Internet: www.abushiatsu.ch



Sektion Bern

## Begleitung trauernder Eltern

mit Franziska Maurer

Freitag, 31. Oktober 2003, Ausbildungszentrum Insel, Bern

### Weitere Infos und Anmeldung:

SBK Sektion Bern, Monbijoustrasse 30,  
3011 Bern, Telefon 031 380 54 64,  
E-Mail: bildung@sbk-be.ch, www.sbk-be.ch

Sektionsnachrichten/Communications des sections

Zentralpräsidentin/  
Présidente centrale  
Lucia Mikeler Knaack  
Flurstrasse 26, 3000 Bern 22

Sektionen/Sections

**Argau-Solothurn:**

Hannah Küffer Ackermann, Hofstatt 4616 Kappel, Tel. 062 216 52 68  
E-Mail: Kuefack@bluewin.ch  
Regula Pfeuti - Giger, Ob. Torfeldstr.12 5033 Buchs, Tel. 062 822 45 83  
E-mail: regula.p@bluewin.ch

**Bas-Valais:**

Fabienne Salamin, Rond Point Paradis 15 3960 Sierre, Tél. et fax 027 455 59 40  
sfab@bluewin.ch

**Beide Basel (BL/BS):**

Sandra Aeby, Hechtweg 31 4052 Basel, Tel. 061 693 31 71  
E-Mail: putzi\_bay@yahoo.com  
Monika Barth, Auf dem Hummel 30 4059 Basel, Tel. 061 361 35 15  
E-Mail: monika.barth@bluewin.ch

**Bern:**

Carole Lüscher, Schlossmatte 33 3032 Hinterkappelen  
Tel. 031 901 36 66, Natel 078 689 29 78  
E-Mail: carole.tom@tiscali.ch

**Fribourg:**

Corinne Bulliard  
Ferlens, 1692 Massonnens  
Tél. 026 653 25 25, Natel 078 629 90 07  
e-mail: corinne.bulliard@econophone.ch

**Genève:**

FSSF Genève, Case postale 658 1211 Genève 4, Tél. 022 885 09 11  
e-mail: fssf.ge@bluewin.ch

**Oberwallis:**

Dagmar Itting, Dorf, 3983 Goppsberg  
Tel. 027 927 42 37, Natel 079 454 68 55  
E-Mail: dittig@bluewin.ch

**Ostschweiz (SG/TG/AR/AI/GR):**

Daniela Thöny, Pardellgasse 14 7304 Maienfeld, Tel. 081 302 32 10  
Silvia Bättig, Rappensteinstrasse 6 9000 St.Gallen, Tel. 071 244 19 70  
silvia.baettig@bluewin.ch

**Schwyz:**

Susanne Bovard, Hinterfeld 5b 8852 Altendorf, Tel. 055 442 37 83  
E-Mail: peter.bovard@schweiz.org

**Ticino:**

Cinzia Biella-Zanelli, Massarescio 6516 Cugnasco, Tel. 091 840 91 15

**Vaud-Neuchâtel (VD/NE):**

Anne Burkhalter, Rue de la Chapelle 3 1860 Aigle, Tél. P 024 466 55 14  
F 024 466 55 16  
e-mail: anne.burkhalter@bluewin.ch  
Yvonne Meyer, Ste-Hélène 1660 Château-d'Oex  
Tél. P 026 924 51 47, F 076 393 56 39  
e-mail: ymeyer@hecv.ch

**Zentralschweiz**

**(LU/NW/OW/UR/ZG):**

Susanna Weingart-Schäubli  
Bankstrasse 16, 6280 Hochdorf  
Tel. 041 910 06 76  
E-Mail: susanna.weingart@bluewin.ch  
Anja Widmer, Äussere Güterstrasse 3 6300 Zug, Tel. P 041 910 12 38  
G 041 709 77 40, Natel 078 600 50 31  
E-Mail: anja.widmer@orangemail.ch

**Zürich und Umgebung**

**(ZH/GL/SH):**

Ruth Riggensbach, Sonnenberg 32 8636 Wald, Tel. 055 246 60 80  
E-Mail: rist@active.ch  
Corinne Lindegger, Schmidgasse 32 8640 Rapperswil, Tel. 055 210 59 22  
E-Mail: marc.lindegger@bluewin.ch

**AARGAU-SOLOTHURN**

062 216 52 68

**Neumitglied:**

Häni Brigitte, Zurzach, 2003, Bern.

**Aktuelles**

Alle drei Jahre findet im Kanton Aargau die Aargauische Berufsschau statt, wo den jungen SchulabgängerInnen eine breite Palette Berufe vorgestellt wird. Darunter sind auch 16 Berufe aus dem Gesundheitswesen. Das erste Mal ist nun auch unser Beruf vertreten. Unsere Sektion hat für diese Ausstellung einen Informationsstand gestaltet. Dieser wird durchgehend von Mitgliedern unserer Sektion betreut. Wir finden es wichtig, auch auf diese Weise an die Öffentlichkeit zu treten und unsere Präsenz zu zeigen. Die Ausstellung findet vom 9. bis 14. September auf dem Areal der Berufsschule Lenzburg statt. Öffnungszeiten: Di bis Fr: 9-17 Uhr, Sa: 9-18 Uhr, So: 11-18 Uhr

Regula Pfeuti

**Workshop**

mit Bruno Maggi, med. Facharzt und manuelle Therapie SAMM, Zürich, und Frau Dr. Dorin Ritzmann, FMH Gyn. und Geb., Zürich:

*Manualtherapie bei Schwangeren, Gebärenden und Wöchnerinnen*

Donnerstag 27. November, 18-22 Uhr, Kantonsspital Aarau Haus 35

Anmelden bis 15. Sept. bei: Priska Stampfli, Birkengweg 360, 4716 Welschenrohr

Hannah Küffer

**BEIDE BASEL  
BL/BS**

061 693 31 71  
061 361 35 15

**Neumitglied:**

Ferahkal Safak Ayse, Basel, 2001, St.Gallen.

**Freipraktizierende**

**Hebammen**

Wir treffen uns am Donnerstag, 21. August, 20 Uhr, und am 5. November, 9 Uhr Sitzungsort gemäss Protokoll.

**Singende Hebammen in Basel**

Ab dem 27. August treffen sich singfreudige Hebammen um 19.30 Uhr in der Tituskirche. Unter fachlicher Leitung singen wir gemeinsam.

**Proben:** alle 14 Tage, 19.30-

21.30 Uhr, Tituskirche Basel.

Nähtere Auskünfte erteilt

Meta Marz, Tel. 061 693 15 37

**Weiterbildung**

Nicht vergessen: Am 24. September ist die ganztägige Weiterbildung in Basel in Zusammenarbeit mit der Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt BL, zum Thema «*«Misshandelt? Häusliche Gewalt: verstehen, erkennen, handeln»*».

Es sind alle herzlich eingeladen.

Nähtere Infos/Anmeldung bei Penelope V. Held, Seltisberg Tel. 061 911 93 62, E-Mail: hrpheld@swissonline.ch

Barbara Burkhardt

**Berner Hebammenfortbildungstag 2003  
offen für alle Interessierten**

**Wie beeinflussen persönliche Prägungen  
mein geburtshilfliches Handeln?**

*Referate, praktische Übungen/Erlebnisformen  
und Publikumsdiskussion*

**Dienstag 4. November 2003, 08.45-17.30 Uhr**  
Hörsaal der Kinderklinik Inselspital Bern

So wie Einstellung und Haltung eines Kindes im Geburtskanal fördernd oder erschwerend Einfluss haben auf den Geburtsprozess, so haben auch die eigene Einstellung und Grundhaltung Einfluss auf unsere Präsenz bei der Geburtsbegleitung.

Unsere eigene Geburt, Kindheit, Entwicklung zur Frau, eigenes Tochtersein und Muttersein, Familienleben, Bildung, Kultur, Religion sind alles Faktoren, welche laufend unsere Haltung bilden, beeinflussen, verändern, entwickeln.

**Referate**

**Die Wechselbeziehung von erlebter Geburt und Geburtsbegleitung**

*Kola B. Brönnér-Foerster*, dipl. Sozialarbeiterin, Psychotherapeutin und Geburtsvorbereiterin. Vorsitzende von «Lahar», des Vereins für Bewusste Geburt e.V. in Aachen (D)

**Archetypische Frauenbilder im Lebenszyklus der Frau**

Verena Schmid, freiberufliche Hebammme und Leiterin der «Scuola Elementale di Arte Ostetrica» in Florenz

**Ziele der Tagung**

- Bewusstsein wecken für meine persönlichen Prägungen
- Einfluss dieser Prägungen auf mein geburtshilfliche Handeln erkennen

M Fr. 80.-/Tageskasse Fr. 90.-, NM Fr. 130.-/Tageskasse Fr. 140.-; Hebammen in Ausbildung Fr. 40.-

Die Einzahlung auf PC Nr. 46-143308-5 gilt als Anmeldung, bis 28.Oktober Ausführlichere Einladung erhältlich bei: Lilian Leuenberger, Enggisteinstrasse 14, 3076 Worb, Tel. 031 839 84 78, hebammenfortbildung.bern@bluewin.ch

## Sektionsnachrichten / Communications des sections

**BERN**

031 901 36 66

**Neumitglieder:**

Helbling Bettina, Worb, 2003, Bern; Huber Barbara, Bern, 2003, Bern; Reist Tina, Burgdorf, 1999, Bern; Anklin Michèle, Bern; Pellaton Line, Bern, Hebammen i.A. an der Hebammenschule Bern

**GENÈVE**

022 885 09 11

**Nouveau membre:**

Cartier Läuchli Cécile, Founex, 1996, Genève.

**OBERWALLIS**

027 927 42 37

**Neumitglieder:**

Stoffel Annette, Visperterminen, 2003, Zürich.

**OSTSCHWEIZ**

081 302 32 10

**Neumitglieder:**

Ambrosecchia Marilena, Frauengfeld, Hebamme i.A. an der Hebammenschule St. Gallen; Gleisberg Sandra, Horn,

1995, Chemnitz D; Mawete-Manca Ornella, St. Gallen, 1990, St. Gallen; Pietsch-Rutishauser Sarah, Herrenhof, 1998, St. Gallen.

**Fortbildung****«Die Entwicklung des Frühgeborenen»**

mit Herrn Dr. med. Kurt von Siebenthal, Entwicklungspädiater

20. November, 13-17 Uhr, St. Gallen.

Genauere Angaben und Anmeldung bei: Julia Piva, Tel. 052 222 10 93 oder E-Mail: [pivajulia@hotmail.com](mailto:pivajulia@hotmail.com)

Julia Piva

**Hebammenzentrale****Ostschweiz****Werbematerial:**

- Flyer der Hebammenzentrale, A4 (gratis)
- Prospekte der HZO (gratis)
- Automagnettafeln grau/hellblau (w. möglich abholen)
- Postkarten: «Mit uns kriegen Sie's raus» und «wir bringen Leben in die Bude» für sFr. 1.- sind wieder zu haben bei Madeleine Grüninger, Postfach, 9323 Steinach. Bitte ein frankiertes Rückantwortcouvert beilegen. Danke.

Buch «Wochenbettpflege» von Hebammen für Hebammen (110 Seiten, gebunden, A4). Von Madeleine Grüninger und Cristina Meynet.

Preis sFr. 45.- plus Versand ebenfalls bei Madeleine Grüninger erhältlich.

Madeleine Grüninger

**Erfahrungsbericht****Totgeburt – Wenn Lebens-Anfang und Lebens-Ende zusammenfallen**

Betroffenen Eltern begegnen lernen war das Ziel der ein-tägigen Fortbildung zum Thema Totgeburt am 19. Juni in St. Gallen. Peter Fässler-Weibel, bekannter Paar- und Familientherapeut aus Winterthur, leitete diese Fortbildung. Aus seiner langjährigen Erfahrung mit der psychosozialen Krisenintervention konnte er uns viele anschauliche Erlebnisse erzählen. Anhand der Beispiele plötzlicher Kindstod und IUFT erklärte er systematisch die emotionalen Phasen der Eltern sowie die behördlichen Schritte.

Die anschliessenden Diskussionen haben gezeigt, dass sich die Hilflosigkeit und Hoffnungs-

losigkeit der Eltern oft auf die Helfenden überträgt. Die Wirklichkeit wird kaschiert, im schlimmsten Fall das Kind möglichst schnell versorgt und die Eltern sediert.

Eine emotionale und intellektuelle Identifikation kann so nicht geschehen. Die Trauerentwicklung, ihre Intensität sowie Äusserung sind individuell. Begleiten nicht betreuen ist das Motto! Obwohl sich die Eltern in tiefster emotionaler Erschütterung befinden, können sie sehr wohl ihre Verantwortung wahrnehmen und Entscheidungen treffen. Wir Hebammen als Bezugsperson der Eltern sind gefordert, sie in ihrem Trauerprozess nahe zu begleiten, ihre Wünsche zu unterstützen und auch unsere eigene Betroffenheit aus Solidarität zu zeigen. Für die Eltern ist es äusserst wichtig, dass sie sagen können, wir haben alles für unser Kind getan.

Unsere besondere Stellung, die wir als Hebammen innehaben, nämlich zwischen Arzt und Eltern zu stehen, ist wie dafür geschaffen, als Mediatorin zu handeln.

Diese wertvolle Ressource ist gerade in der Trauerbegleitung notwendig. Eine Kompetenz

**Reflexzonentherapie am Fuss – für Hebammen****Schule Hanne Marquardt**

mit Anna Maria Eichmann, Leiterin RZF-Schule Basel/CH

**REFRESHERKURS: 27. – 29. August 2003**

**Inhalt:** Wiederholung zentraler Themen rund um Schwangerschaft und Geburt, Auffrischen der Griffetechnik, viel Praxis u. Erfahrungsaustausch, Behandlungsvorschläge, RZF und Risikoschwangere. RZF-Balsame für Mutter und Kind, das «24-Stunden-Baby». Sie sind wieder auf dem neuesten Stand der RZF!

**Kursort:** Thiersteinerallee 23, 4053 Basel (Hinterhaus) • **Kosten:** Fr. 620.-

**GRUNDKURS: 18. – 22. November 2003 (5 Tage)**

**Inhalt:** Theorie und Praxis der Reflexzonentherapie am Fuss, mit zusätzlichen Infos für Hebammen – sofort einsetzbar im Berufsalltag und in der Familie.

**Kursort:** Thiersteinerallee 23, 4053 Basel • **Kosten:** Fr. 890.-

**Kursleitung:** Anna Maria Eichmann, 20 Jahre Unterrichtserfahrung mit Hebammen

**Metamorphose und Atem – rund um die Geburt****Eine Entwicklung aus der «PRÄNATALTHERAPIE» 24. – 26. Oktober 2003**

**Inhalt:** Die Wirbelsäulen – Reflexzonen am Fuss, an der Hand und am Kopf.

Diese sanfte Methode bewirkt eine tiefe Entspannung, wachsendes Urvertrauen in die Wandlung der uns prägenden Lebensmuster. Sie wirkt sich in der Schwangerschaft, vor, während und nach der Geburt ordnend und heilend aus, und bewährt sich auch als Unterstützung der Drehung aus BEL.

**Kursort:** Thiersteinerallee 23, 4053 Basel • **Kosten:** Fr. 430.-

**Kursleitung:** Anna Maria Eichmann, ab 1979/80 Zusammenarbeit mit Robert St. John

**ANMELDUNG für alle Kurse:** Kristallo Gmbh, Thiersteinerallee 23, 4053 Basel, Telefon 061 331 38 33, Fax 061 331 38 34, E-Mail: [info@fussreflex-rzf.ch](mailto:info@fussreflex-rzf.ch), [www.fussreflex-rzf.ch](http://www.fussreflex-rzf.ch)

9-10 octobre 2003

**Cours de formation à l'échelle de Brazelton**

(échelle d'évaluation du comportement du nouveau-né)

**Lieu:** Centre Brazelton Suisse, Clinique des Grangettes, Genève

**Horaire:** 9h – 16h

**Intervenante:** Dr N. Bruschweiler Stern, pédiatre et pédopsychiatre

**Prix:** Fr. 1400.-

**Délai d'inscription:** 29 septembre

**Inscription et renseignements:**

Ann Maurer, téléphone 022 305 06 60

# folsäure offensive

Mit  dabei.

Info-Magazin zum Thema Folsäure

- Weniger Fehlbildungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen dank mehr Folsäure
- Folsäure im Brot: Die Vorteile sprechen für sich
- Folsäure aus Sicht des Apothekerverbands

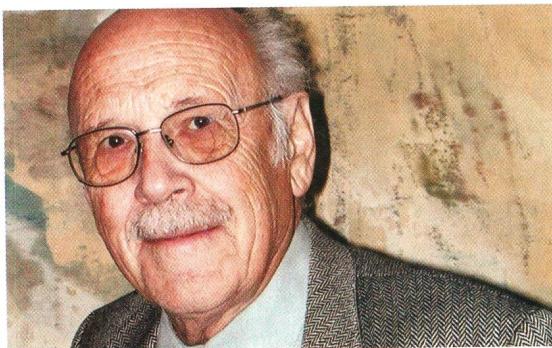
Ausgabe Nr. 5

Exklusiv-Interview  
mit Maria Walliser



  
VIOGERM® VIOGERM®

# Die Vorteile einer generellen Anreicherung des Brotes mit Folsäure.



## Geschätzte LeserInnen, Freunde und weitere Interessierte

Folsäure ist heute in aller Munde. «Ein modernes Wundermittel», titeln selbst seriöse wissenschaftliche Zeitschriften. Auch die hohe Politik kann dieses Phänomen nicht mehr ausklammern. 1997 wurde im Nationalrat ein Postulat eingereicht, laut welchem der Bundesrat beauftragt wird, zur Frage Stellung zu nehmen, ob «zwecks Prophylaxe gegen Geburtsgebrechen ... die Beifügung von Vitamin B9 (= Folsäure) zu Lebensmitteln vorgeschrieben bzw. gefördert werden sollte». Das mit dieser Fragestellung beauftragte Bundesamt für Gesundheit (BAG) hat nun den Bericht einer Expertenkommission veröffentlicht, in welchem die ganze Palette der Folsäurewirkung diskutiert wird. Denn seit der Einreichung des Postulates sind viele neue Erkenntnisse dazu gestossen: Folsäure verhütet – wenn von schwangeren Frauen frühzeitig eingenommen – nicht nur das Auftreten von Neuralrohrdefekten («offener Rücken», Spina bifida), sondern auch eine Reihe weiterer Fehlbildungen. Sie bewirkt auch generell eine Senkung von Herz-Gefässerkrankungen wie Herzinfarkt, Hirnschlag etc., vermindert das Auftreten von Dickdarm- und einiger anderer Krebsarten und scheint sogar einen verhütenden Effekt auf die Alzheimer-Krankheit zu haben.

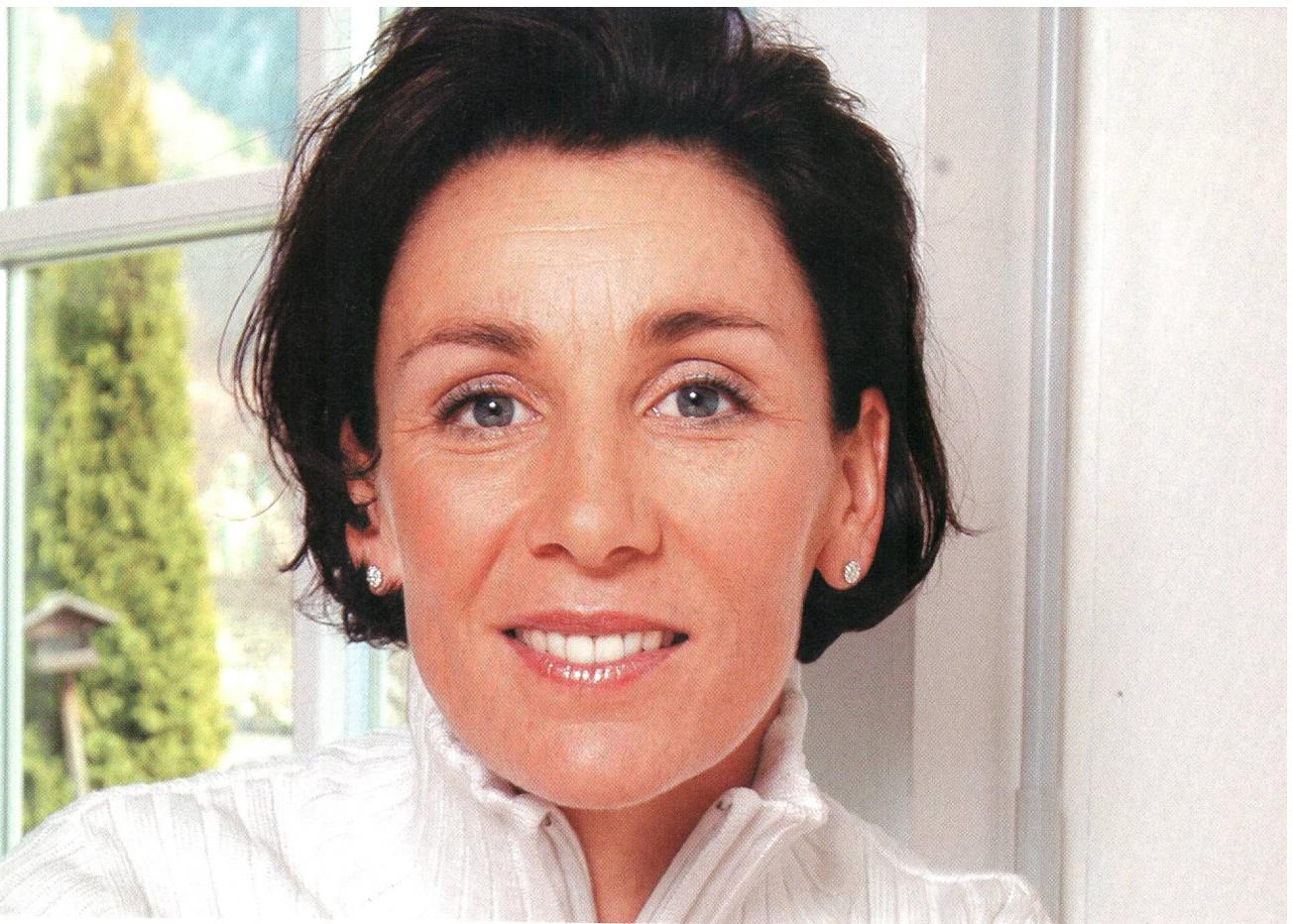
Der genannte Bericht kommt deshalb zur einhelligen Feststellung, dass die Folsäure-Zufuhr

in der ganzen Bevölkerung gesteigert werden sollte. Am einfachsten, billigsten und wirksamsten wäre die generelle Anreicherung von Backmehl mit Folsäure (vergleichbar mit der Jodierung des Kochsalzes) – eine Massnahme, wie sie, nebst andern Ländern, im gesamten nordamerikanischen Kontinent seit fünf Jahren eingeführt ist. **In Kanada wurde daraufhin die Zahl von Neuralrohrdefekten, selbst mit einer nur schwach dosierten Anreicherung, halbiert; in den USA wurden schon im ersten Jahr die Todesfälle durch Herzinfarkt um 22'000, diejenigen durch Hirnschlag um 4'700 gesenkt.**

Ob und wann auch in der Schweiz eine solche generelle Folsäureanreicherung von Brot bzw. Mehl Realität wird, steht noch in den Sternen. Vom sozial- und präventivmedizinischen Standpunkt aus wäre ein solcher Schritt zur Förderung der Volksgesundheit unbedingt zu begrüssen. Trotzdem: Es werden wohl noch einige prominente Häupter ergrauen, bevor es auch bei uns so weit ist. Schade! Die Jodierung und Fluoridierung des Salzes war ausgerechnet eine schweizerische Pioniertat. Bis es soweit ist, bleibt nichts anderes übrig, als unsere Folsäurezufuhr durch angereicherte Lebensmittel zu optimieren. Das vorliegende Info-Magazin der «Folsäure Offensive Schweiz» weist Ihnen den Weg.

Prof. Dr. med. Otmar Tönz  
Med. Beirat der «Folsäure Offensive Schweiz»

Bezugsquelle des Expertenberichts:  
BBL, Vertriebe Publikationen, CH-3003 Bern  
E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch  
BBL-Artikelnummer: 311.370 d



# Ein Engagement, das 100% zu mir passt!

Seit Beginn der «Folsäure Offensive Schweiz» (FSO) im Januar 2000 setzt sich Maria Walliser als Patin der Offensive dafür ein, dass die Bevölkerung umfassend über die möglichen Folgen einer Folsäure-Unterversorgung informiert ist.

## Interview mit Maria Walliser

**Liebe Maria Walliser, als ehemalige Ski-Königin sind Sie noch heute für die meisten Schweizerinnen und Schweizer ein Begriff. Wie kommen Sie dazu, sich gerade bei der «Folsäure Offensive Schweiz» zu engagieren?**

**Maria Walliser:** Als Mutter eines Kindes mit Spina bifida weiss ich genau was es heisst, mit den möglichen Folgen einer Folsäure-Unterversorgung zu leben. Unsere Tochter Siri lehrt uns jeden Tag, mit der Herausforderung einer körperlichen Behinderung umzugehen. Gemäss wissenschaftlichen Studien ist es erhärtet, dass durch eine einfache und unkomplizierte

## Interview



Art – sprich Anreicherung eines grossen Teils der Lebensmittel mit Folsäure – viele Krankheiten, wie z.B. Spina bifida und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sowie massive Kosten minimiert werden könnten. Aufgrund dieser Tatsachen habe ich mich entschlossen, mich aus voller Überzeugung für die Anliegen der Offensive zu engagieren.

**Wäre es nicht Aufgabe des Staates, die Bevölkerung auf die Wichtigkeit dieses Vitamins aufmerksam zu machen?**

**Maria Walliser:** Sicher auch. Da wir aber alle wissen, dass es in unserem Land nicht nur das Problem der Folsäure-Unterversorgung gibt, wurde vor rund vier Jahren die «Folsäure Offensive Schweiz» (FSO) zum Leben erweckt.

**Wer hat das Konzept entwickelt?**

**Maria Walliser:** Erich P. Meyer und ein engagiertes Team aus Wissenschaftlern, Politikern,



Unternehmern und Kommunikationspezialisten entwickelten ein Konzept, das nachhaltig, vernetzt und ökonomisch tragbar ist.

### **Wird die öffentliche Hand in die Arbeit integriert?**

**Maria Walliser:** Der Kontakt zur politischen Ebene wird seit Beginn der Offensive regelmässig gepflegt und es ist nicht ausgeschlossen, dass die Kampagne mittel- bis langfristig auf Bundesebene fortgeführt wird.

**Wenn man die Logos der Mitglieder betrachtet, wird man den Verdacht nicht los, dass sich hinter dem ethischen Deckmantel eine professionelle Marketingidee verbirgt. Wie sehen Sie das?**

**Maria Walliser:** Gut stellen Sie diese Frage, die beweist, dass Sie sich mit der FSO kritisch auseinandersetzt haben. Hier muss man klar das Ziel und die Finanzierbarkeit der Kampagne unterscheiden. Das Ziel der FSO ist, die im «4. Schweizer Ernährungsbericht 98» festgestellte Folsäure-Lücke der Schweizer Bevölkerung zu schliessen. Dass für eine derartige, und übrigens bis heute einzigartige Aufklärungskampagne finanzielle Mittel und einflussreiche Partner benötigt werden, liegt auf der Hand. Aus diesem Grund handelt es sich nicht um eine gut verpackte Marketingidee, sondern um eine kreative und innovative Art, eine herausragende Info-Kampagne auf privater Basis zu realisieren. Übrigens sind sich auch die Kommunikations-Experten einig, dass die FSO mit ihrer Arbeit auf unkonventionelle Art ein Maximum an Effizienz und Nachhaltigkeit erzielt und verlieh der Offensive die in der Branche begehrte Marketing Trophy 2003 (Kategorie 1) des SMC.

### **Wie sieht die Strategie für die Zukunft aus?**

**Maria Walliser:** Unser Ziel bleibt nach wie vor, die Folsäure-Unterversorgung der Schweizer Bevölkerung auf ein Minimum zu reduzieren. Damit dieses hochgesteckte Ziel mittelfristig erreicht werden kann, haben wir uns entschlossen, die Kriterien für die Mitgliedschaft bei der FSO zu erweitern. Das heisst keinesfalls, dass wir unsere Massnahmen weniger konsequent umsetzen werden. Im Gegenteil: Durch die Öffnung unserer Strategie können sämtliche Firmen, die Produkte mit Folsäure produzieren (bisher war die Verwendung von VIOGERM® notwendig), von den Synergien unserer Arbeit profitieren.

**Zum Auftrag der FSO gehört auch eine jährliche Donation an eine Institution oder Personen, die an den Folgen einer Folsäure-Unterversorgung leiden. Wer konnte bis heute davon profitieren?**

**Maria Walliser:** Die Donation ist für mich immer wieder ein Höhepunkt und bewegender Moment. Bis heute unterstützten wir das Sommerlager für Kinder mit Spina bifida und sponserten der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung zwei Kinder-Monoski-Bobs, die sämtlichen Rollstuhlgruppen und Behindertenverbänden zur Verfügung stehen. Im weiteren sind für das Jahr 2002 zwei Rennrollstühle bestellt worden. Für mich ist es immer besonders wichtig, dass wir die Kinder mit unserem Beitrag motivieren, auch mit einer Behinderung aktiv am Leben teilzunehmen.

**Maria Walliser, wir bedanken uns für das interessante Gespräch und hoffen, dass Sie mit Ihrer Art noch viele Menschen motivieren können, bewusster mit dem Leben und der eigenen Gesundheit umzugehen.**

# Folsäure: Unerlässlich für die werdende Mutter und das Kind.

**Eine ungenügende Folsäure-Versorgung der Mutter in den ersten Wochen einer Schwangerschaft kann beim Ungeborenen eine unvollständige Verschliessung des Neuralrohrs zur Folge haben und so zu schweren Missbildungen führen. Dieser erhöhte Bedarf kann aber nicht ausschliesslich durch die Nahrung gedeckt werden.**



## Folsäure und Neuralrohrdefekt: Zusammenhang schon lange erkannt

Die Folsäure, ein unentbehrliches Vitamin, kommt natürlich in verschiedenen Nahrungsmitteln vor. Eine Unterversorgung mit Folsäure kann in den ersten Schwangerschaftswochen beim Ungeborenen zu einer unvollständigen Verschliessung des Neuralrohrs führen und die Entwicklung von Gehirn und Wirbelsäule beeinträchtigen. Folgen einer unvollständigen Schliessung des Neuralrohrs können schwere Missbildungen sein, wovon die Spina bifida (Fehlentwicklung des Rückenmarks, die zu einer Lähmung der Beine und des Beckens führen kann) und die Anenzephalie (keine Gehirnentwicklung) die beiden häufigsten Formen darstellen. Man weiss heute, dass ein Mangel an Folsäure zu solchen Missbildungen führen kann.

## Versorgung mit Folsäure durch Nahrungsmittel ungenügend

Der tägliche Bedarf an Folsäure beträgt 0.2 mg/Tag. Während einer Schwangerschaft ist der Bedarf erhöht und liegt bei schätzungsweise 0.4 mg pro Tag. In der Schweiz dürfte die Versorgung durch Nahrungsmittel bei etwa 0.3 mg pro Tag liegen. Lebensmittel stellen eine natürliche und

wichtige, aber meist ungenügende Quelle zur Deckung des täglichen Bedarfs dar. Zudem werden die Folate aus der Nahrung schlecht resorbiert und es scheint diesbezüglich starke individuelle Schwankungen zu geben. Experten der eidgenössischen Ernährungskommission (EEK) haben verschiedene Vorschläge gemacht, um eine bessere Versorgung mit Folsäure zu gewährleisten.

## Vorbeugen mittels Supplementierung

Eine folsäurereiche oder mit Folsäure angereicherte Ernährung wird allen sexuell aktiven Frauen im gebärfähigen Alter, die keine absolut sichere Verhütungsmethode anwenden, empfohlen. Da eine Prävention von Neuralrohrdefekten durch Folsäure mittels Ernährung nur schwer zu erreichen ist, wird zusätzlich die Einnahme von Folsäure in Tablettenform empfohlen: Im allgemeinen eine tägliche Dosis von 0.4 mg Folsäure 4 Wochen vor und bis 12 Wochen nach Eintreten der Schwangerschaft. Entsprechende Präparate mit Folsäure oder Folsäure in Kombination mit weiteren Vitaminen sind in jeder Apotheke rezeptfrei erhältlich.

*L. Munari Althaus*

Lucie Munari Althaus  
Apothekerin  
Schweizerischer Apothekerverband

# Mit Folsäure sind Mutter und Kind bestens versorgt.



Dass das Vitamin B9 für die Entwicklung des Neuralrohrs des Babys mitverantwortlich ist, ist vielen potenziellen Müttern nicht bewusst. Nach heutigem Stand der Wissenschaft könnte durch eine genügende Folsäure-Aufnahme vor und während den ersten Wochen der Schwangerschaft das Risiko von Spina bifida (offener Rücken) beim ungeborenen Kind enorm reduziert werden. Da die nötige Menge von mindestens 0,4 mg/Tag nicht nur durch natürliche Folsäure gedeckt werden kann ist es unerlässlich, den fehlenden Bedarf mit synthetischen Präparaten zu decken.



## Elevit® Pronatal: Das Multivitaminpräparat (mit Folsäure) rund um die Schwangerschaft

**vor:**

Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt:

**zur Vorbeugung von Missbildungen** (Spina Bifida = offener Rücken)

- enthält u.a. 0,8 mg Folsäure

**während:**

**Vitamine für zwei**

- 12 Vitamine, 3 Mineralien und 4 Spurenelemente

**nach:**

**auch während der Stillzeit**

- Vitamine und Gesundheit für zwei



Erhältlich in Apotheken ohne Rezept. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Roche Pharma (Schweiz) AG, 4153 Reinach



## Andreafol®: das kassenzulässige Spezifikum

Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt allen Frauen, die schwanger werden möchten oder könnten, zusätzlich zu folsäurereicher Nahrung die kontinuierliche Einnahme von 0,4 mg Folsäure/Tag.

**Andreafol® entspricht genau dieser Empfehlung.**

Kassenzulässig, erhältlich in Apotheken ohne Rezept.  
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Andreabal AG  
4054 Basel



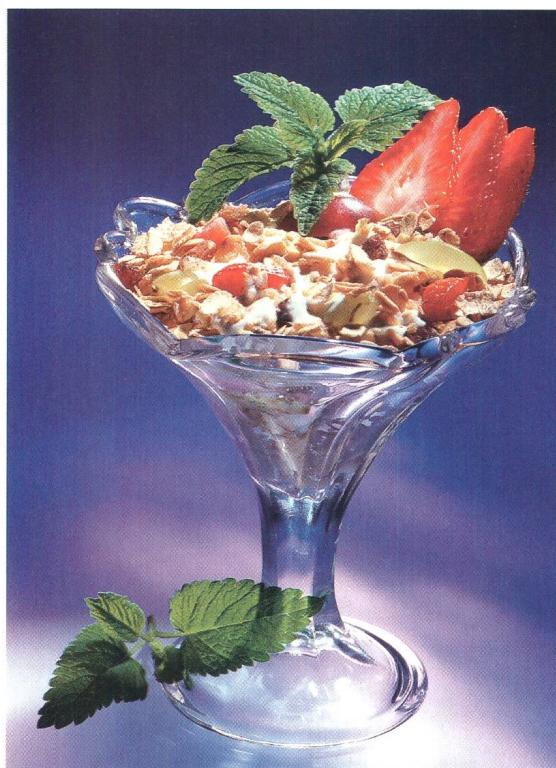
### Dr. med. Lucio Bronz

Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe SGGG

Jede Frau im gebärfähigen Alter mit Kinderwunsch sollte mind. 0,4 mg Folsäure / Tag 4 Wochen vor und 12 Wochen nach Konzeption als Mono- oder Polyvitaminpräparat zu sich nehmen.

# Zu jeder Tageszeit immer wieder ein Genuss.

Ob zum Zmorge, leichten Zmittag oder Znacht – ein reichhaltiges Bircher Müesli mit saisonalen Früchten, köstlichen Jogurts und nahrhaften Flakes ist immer wieder ein unwiderstehlicher Genuss.



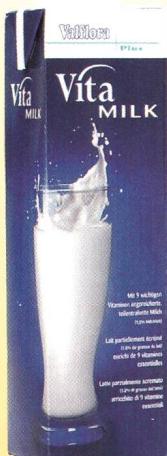
## Bircher Müesli mit Früchten

Für 4 Personen:

200 g Bircher Müesli  
10 g Weizenkeime  
ca. 4 dl Vita Milk  
150 g Jogurt  
Saft von einer Zitrone und einer Orange  
2 Äpfel  
1 Banane  
100 g Erdbeeren

Flocken, Weizenkeime, Milch, Jogurt und Saft von Zitrone und Orange vermischen und quellen lassen. Die beiden Äpfel raffeln, die Banane in Scheiben schneiden und die Erdbeeren vierteln. Die Früchte unter das Müesli mischen und frisch servieren. Je nach Belieben mit Rahm garnieren und mit einem feinen Brot servieren.

En Guete.



**Vita Milk**  
40 Microgramm Folsäure/dl.  
Erhältlich bei MIGROS.



**ACTILIFE Weizenkeime**  
300 Microgramm Folsäure/100 g.  
Erhältlich bei MIGROS.



**Spezial-Müesli mit Kernen**  
280 Microgramm Folsäure/100 g.  
Erhältlich im Detailhandel.

# Unsere Brotauswahl schneidet gut ab.

**Kaum ein anderes Nahrungsmittel ist so vielseitig und schmackhaft wie Brot. Ob als Beilage, Zmorge oder für Sandwiches in verschiedensten Variationen – köstliche Brote sind immer wieder eine Bereicherung auf dem Tisch.**



## Sandwich-Ideen

### Für 4 Sandwiches:

**4 Brötli oder 8 Scheiben Brot, ca. 20 g Butter**

**Käse in Scheiben geschnitten, Schnittlauch, Schinken-Tranchen, Chicorée, Crevetten, Cocktail-Sauce, Sprossen, Karotten, Zucchetti**

Die Brötli halbieren und mit Butter bestreichen. Belegen Sie eine Scheibe mit Käsetranchen und bestreuen Sie das Sandwich mit frischem Schnittlauch. Als Variante belegen Sie eine Brothälfte mit Schinkenscheiben und Chicorée-Spitzen oder Sie verwenden fein geschnittene Karotten- und Zucchetti-Streifen. Eine exklusive Abwechslung ist sicher auch das Crevetten-Sprossen-Brötli. Mischen Sie die Crevetten mit wenig Cocktailsauce, belegen Sie das Brötli damit und garnieren Sie das ganze mit Sprossen.



### Chüejer-Brot

Ca. 50 Microgramm Folsäure/100 g.  
Erhältlich in Ihrer Bäckerei – aus Mehl der Profarin-Mühlen.



### Herzbrot / Ballapan

100 g Herzbrot deckt die Hälfte des empfohlenen Tagesbedarfes an Folsäure.  
Erhältlich in Ihrer Bäckerei.

# Herhaft zubeissen bringt Sie auf den Geschmack.



**VITAKORN**  
korngesunde Ernährung



**VITAKORN**  
Ca. 40 Microgramm rein natürliche Folsäure/100 g.  
Erhältlich in Ihrer Bäckerei.

**delicato**  
mehr als nur gut



**Delicato**

40 Microgramm rein natürliche Folsäure/100 g.  
Erhältlich in Ihrer Bäckerei – aus Mehl der Knecht-Mühle.



**MINAFIT® «Powerbrötli»**

Erhältlich in Ihrer Bäckerei.



**SPORTHILFE  
Brot**  
PAIN POUR L'AIDE SPORTIVE

**Sporthilfe-Brot**  
Pro Kauf gehen 4 Rp./100 g  
an die Schweizer Sporthilfe.  
Erhältlich in Ihrer Bäckerei.



**Le  
Millenium**

**Le Millenium**  
117 Microgramm Folsäure/100 g.  
Erhältlich in Ihrer Bäckerei.

## Achten Sie beim Kauf auf diese Logos!



Dieses Logo finden Sie auf Packungen, die Produkte mit natürlicher Folsäure aus kaltgepressten Weizenkeimen enthalten.

Diese Lebensmittel enthalten mind. 15% des Tagesbedarfes an Folsäure (30 Microgramm).



Dieses Logo finden Sie auf Packungen, die aus technologischen Gründen kein VIOGERM® enthalten (Getränke, Milchprodukte, usw.) aber mit Folsäure angereichert sind.

Diese Lebensmittel enthalten mind. 15% des Tagesbedarfes an Folsäure (30 Microgramm).



Dieses Logo finden Sie auf Packungen, die Produkte mit natürlicher Folsäure aus kaltgepressten Weizenkeimen enthalten und zusätzlich mit Folsäure ergänzt sind.

Diese Lebensmittel enthalten 100% des Tagesbedarfes an Folsäure (200 Microgramm).



Dieses Logo finden Sie auf Packungen, die aus technologischen Gründen kein VIOGERM® enthalten (Getränke, Milchprodukte, usw.) aber mit Folsäure angereichert sind.

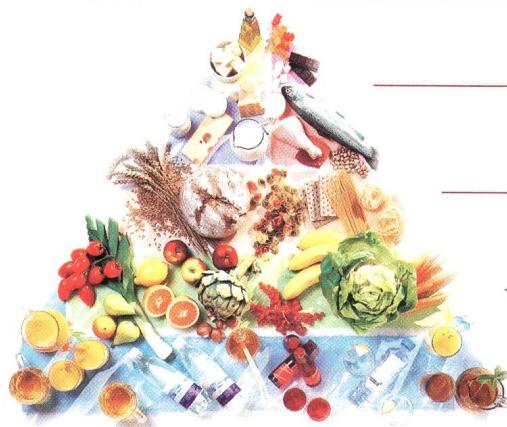
Diese Lebensmittel enthalten 100% des Tagesbedarfes an Folsäure (200 Microgramm).



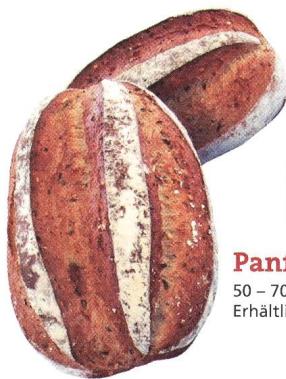
### Pain carré dunkel

21 Microgramm Folsäure/100 g.  
Erhältlich bei MIGROS.

### Ernährungspyramide



Dual/Emmenegger



### PANFIT

#### Panfit-Brot

50 – 70 Microgramm Folsäure/100 g.  
Erhältlich in Ihrer Bäckerei.



### KNORR Gartenerbsensuppe, Rüeblisuppe, Gemüsesuppe, Kürbissuppe, Tomatensuppe

80 Microgramm Folsäure/100 ml. Erhältlich im Detailhandel.



### VAL FARELLA Spaghetti

### VAL FARELLA Hörnli

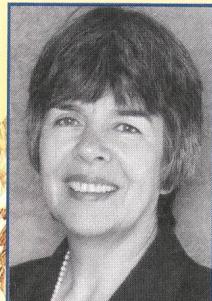
### VAL FARELLA Nudeln

50 Microgramm Folsäure/100 g.  
Erhältlich in Reformhäusern, Drogerien und guten Lebensmittel-Fachgeschäften.



### Toast Soleil

13 Microgramm Folsäure/100 g.  
Erhältlich bei MIGROS.



### Dr. Claudia Reinke

Schweizer Zeitung für Ernährungsmedizin

Weizenkeime sind die reichste pflanzliche Folsäurequelle. Umso erfreulicher, dass den Konsumentinnen und Konsumenten immer mehr köstliche Produkte, die natürliche Folsäure enthalten, zur Wahl stehen.



# Diese Vielfalt ist eine Bereicherung.



**Balisto Soft Apple, Balisto Soft Choco Apricot, Balisto Soft Choco Apple**

30 Microgramm Folsäure/Riegel. Erhältlich im Detailhandel.



**Midor Zwieback**

200 Microgramm Folsäure/100 g.  
Erhältlich bei MIGROS.



**HUG Zwieback PLUS (mit natürlicher Folsäure)**

50 Microgramm Folsäure/100 g.  
Erhältlich im Detailhandel.



**FARMER Soft mit Milch und Erdbeeren, FARMER Soft mit Milch, FARMER Fit mit Cranberries (\*)**

58/\*19 Microgramm Folsäure/Riegel. Erhältlich bei MIGROS.



**DAR·VIDA Leinsamen PLUS (mit natürlicher Folsäure)**

50 Microgramm Folsäure/100 g.  
Erhältlich im Detailhandel.



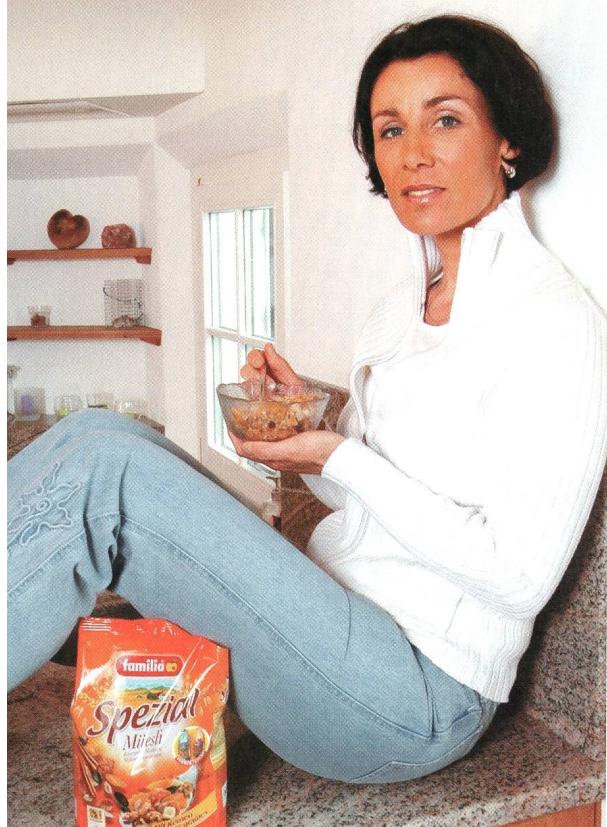
**Blévita, Blévita mit Sesam, Blévita Choco & Sesam und Blévita mit Leinsamen**

200 Microgramm Folsäure/100 g. Erhältlich bei MIGROS.



**Lucia Mikeler Knaack**  
Zentralpräsidentin Schweizerischer  
Hebammenverband

**Wissenschaftliche Studien belegen, dass mit einer genügenden Folsäureaufnahme vor und während den ersten Wochen einer Schwangerschaft Spina bifida massiv reduziert werden kann.**

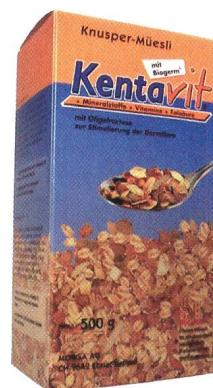


### Aktifit (Probiotisches Spezialgetränk mit spez. Milchsäurebakterien LGG)

Aromen: Erdbeer, Pfirsich, Apfel-Birne und Nature

200 Microgramm Folsäure/Fläschchen. Erhältlich im Detailhandel.

NEU



### Kentavit

200 Microgramm Folsäure/100 g.

Erhältlich im Reformhaus und Detailhandel.

### ACTILIFE Knusperkleie

666 Microgramm Folsäure/100 g.

Erhältlich bei MIGROS.



### ACTILIFE Vollkorn-Flakes

400 Microgramm Folsäure/100g.

Erhältlich bei MIGROS.



### Reddy Fit

200 Microgramm Folsäure/100 g.

Erhältlich bei MIGROS.



### 7-Korn-Müesli mit Früchten

400 Microgramm Folsäure/100 g.

Erhältlich bei MIGROS.

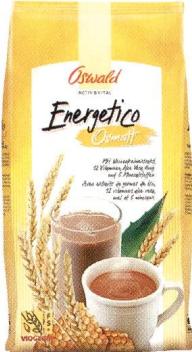


### Markus Ryffel

ehem. Olympia-Silbermedaillengewinner  
Ryffel Running

Egal in welcher Lebenslage man sich befindet,  
eine den Möglichkeiten angepasste körperli-  
che Bewegung ist der Schlüssel für Zufrieden-  
heit und Wohlbefinden.

# Diese Produkte sind ein Aufsteller für Ihr Wohlbefinden.



## Energetico Osmalt

200 Microgramm Folsäure/15 g.  
Erhältlich bei Oswald Nahrungsmittel  
Gratis-Telefon: 0800 800 818  
Online-Shop: [www.oswald.ch](http://www.oswald.ch)



## E15 plus (Ergänzungsnahrung mit Weizenkeimextrakt)

300 Microgramm Folsäure/100 g.  
Erhältlich bei Ihrer/m Déesse-Berater/in.  
Telefon: 01 929 65 65, [www.deesse.com](http://www.deesse.com)



## Fittabs (Vitamin-Kautablette mit Fruchtzucker)

200 Microgramm Folsäure/6 Tabs.  
Erhältlich bei Ihrer/m Déesse-Berater/in.  
Telefon: 01 929 65 65, [www.deesse.com](http://www.deesse.com)



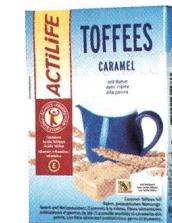
## Energetico Toffees

200 Microgramm Folsäure/3-4 Toffees.  
Erhältlich bei Oswald Nahrungsmittel  
Gratis-Telefon: 0800 800 818  
Online-Shop: [www.oswald.ch](http://www.oswald.ch)



## GLL plus (Ergänzungsnahrung mit Hefe und Weizenkeimextrakt)

500 Microgramm Folsäure/100 g.  
Erhältlich bei Ihrer/m Déesse-Berater/in.  
Telefon: 01 929 65 65, [www.deesse.com](http://www.deesse.com)



## ACTILIFE Toffees Caramel

100 Microgramm Folsäure/6 Toffees.  
Erhältlich bei MIGROS.



## ACTILIFE Seniors Multivitamin-Kapseln

200 Microgramm Folsäure/Kapsel.  
Erhältlich bei MIGROS.



## Energetico Drink

100 Microgramm Folsäure/5 dl.  
Erhältlich bei Oswald Nahrungsmittel  
Gratis-Telefon: 0800 800 818  
Online-Shop: [www.oswald.ch](http://www.oswald.ch)



### Beatrice Conrad

Präsidentin SVDE/ASDD (Schweiz. Verband  
dipl. ErnährungsberaterInnen)

Nebst viel Obst und frischem Gemüse gehört  
zu einer gesunden und ausgewogenen Er-  
nährung auch die Einnahme von täglich min-  
destens 0.2mg Folsäure.



# Michel HARMONY®



Michel HARMONY ist ein genussvoller und gesunder Fruchtsaft-Drink aus dem Hause Rivella. Die Fruchtsaft-Komposition aus sonnengereiften Trauben, süßen Zwetschgen und saftigen Pflaumen ist angereichert mit Folsäure sowie den Vitaminen B6, B12 und Weinblätterextrakt. Diese Zutaten beeinflussen das Herz-Kreislaufsystem positiv und sorgen für eine harmonische Blutzirkulation.

## Michel HARMONY

60 Microgramm Folsäure/100 ml.  
Erhältlich im Detailhandel in der 0.33 l und 0.75 l PET-Flasche. Erhältlich in der Gastronomie in der 0.2 l Glasflasche.



### Figure Control plus

Aromen: Vanille, Chocolat, Banane, Pêche Melba

73 – 80 Microgramm Folsäure/Mahlzeit (330 ml).  
Erhältlich bei MIGROS.



### Heliomalt

200 Microgramm Folsäure/100 g.  
Erhältlich im Detailhandel.



### ACTILIFE VioPlus®

200 Microgramm Folsäure/30 g.  
Erhältlich bei MIGROS.

## Impressum

**Herausgeber:**  
«Folsäure Offensive Schweiz»  
Hinterbergstrasse 58 / Postfach  
6312 Steinhäusen

**Druck:**  
Ringier Print Zofingen AG

**Nachbestellung/Information:**  
Telefon 041 749 48 49  
Fax 041 749 49 99  
E-Mail [folsaeure@ottiger.ch](mailto:folsaeure@ottiger.ch)

**Fotos:**  
Christian Lanz, Zürich

**Konzept/Realisation:**  
Ottiger & Partner BSW  
Kommunikation und Design  
Rothenring 22  
6015 Reussbühl-Luzern  
[info@ottiger.ch](mailto:info@ottiger.ch)  
[www.ottiger.ch](http://www.ottiger.ch)

**Wir danken folgenden Firmen für Ihre Unterstützung:**

**MIGROS** **SCHILD**

*Saison  
küche*

**Auflage:**  
ca. 700'000 Exemplare

# folsäure offensive

Mit  dabei.

Ottiger & partner BSW Luzern

Auf diese Partnerschaft können Sie zählen!

**MIGROS**

  
Groupe Minoteries  
L'INNOVATION NOTRE TRADITION

  
hilcona  
(für Besseresser)

  
rivella®

  
Michel®

  
ANDREABAL

Stadtmühle  Schenk AG

  
Schweizer Zeitschrift  
für  
Ernährungsmedizin

  
swissmom.ch  
Alles über Schwangerschaft, Geburt und Ihr Baby  
Live ab Mitte Juni 2003

  
Schweizer  
Paraplegiker  
Stiftung

  
Oswald  
FINE KÜCHE  
BONNE CUISINE

  
WILD  
WE CREATE  
Great Taste

  
péesse  
of Switzerland

  
Knecht Mühle  
Spezialmehle mit Pfiff

  
Emmi

  
rüd bläss  
privatbank

  
Verlag für GanzheitsMedizin  
Basel

  
Bern  
Ryflet Running  
Uster  
www.ryflet.ch

  
Balisto®

  
SPONSER  
SPORT FOOD

  
DAR·VIDA

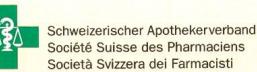
  
Zic  
bonbons

  
Bossy  
FONDÉE EN  
1852

  
Multiforsa

  
optimia

Ihr Magazin für Gesundheit,  
Schönheit und Fitness

  
Schweizerischer Apothekerverband  
Société Suisse des Pharmaciens  
Società Svizzera dei Farmacisti

  
HOCHDORF  
BEST PARTNER

  
Ricola®

  
MIDOR

  
JOWA  
Die Bäckerei der Migros

  
Roche

  
familia

  
AMANA Ltd.  
CSR & Management Systems

  
SVDE ASDD

Schweizerischer Verband  
dipl. ErnährungsberaterInnen  
Association Suisse des Diététiciens/Innes diplômé(e)s  
Associazione Svizzera  
Dietetici/e diplomato(e)s

  
HÄNSLER AG  
Partnership to success

  
SCHWEIZ. GESELLSCHAFT FÜR GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE  
SOCIÉTÉ SUISSE DE GYNÉCOLOGIE ET OBSTÉTRIQUE  
SOCIETÀ SVIZZERA DI GINECOLOGIA E OSTETRICIA

  
Schweizerische Vereinigung zugunsten von  
Personen mit Spina bifida und Hydrocephalus

  
Schweizerischer Hebammenverband  
Fédération suisse des sages-femmes  
Federazione svizzera delle levatrici  
Federazion svizra da las spedtraz

## Beiräte:



Prof. Dr. med. Otmar Tönz (Medizin), Prof. Dr. Walter F. Riesen (Medizin), PD Dr. med. Rubino Mordasini (Medizin), Dr. Ulrich Moser (Medizin), Kurt Engelhorn (Kultur), lic. iur. Rolf Schweiger (Recht), Peter W. Ottiger (Kommunikation), Erich P. Meyer (Geschäftsführer)

[www.folsaeure.ch](http://www.folsaeure.ch)

[www.folsaeuremed.ch](http://www.folsaeuremed.ch)

(mit wichtigen Informationen zu den Themen Schwangerschaft und Herz-Kreislauferkrankungen)

## Sektionsnachrichten / Communications des sections

der Hebamme, die vermehrt in ihre Hände gehört und viel mehr ausgeschöpft werden könnte.

Peter Fässler-Weibel forderte uns auf, eine ähnliche Institution zu gründen wie die seine, eine Hebammen-Notrufnummer für betroffene Paare.

*Claudia Saner  
Hebamme i.A. an der  
Hebammenschule St.Gallen*

**VAUD-NEUCHÂTEL**

024 445 58 20  
021 905 35 33

**Nouveaux membres:**

Caldelari-Frank Murielle, Lausanne, 1994, Lausanne; Gros-pierre Catherine, Le Landeron, 1979, Lausanne.

*La section Vaud-Neuchâtel vous invite à sa journée de formation continue, le 7 octobre 2003, sur le thème:*

**Femme, maternité, petite enfance face au tabac: place et rôle de la sage-femme en interdisciplinarité dans la prévention et l'aide à l'arrêt du tabagisme**

- Le point des connaissances concernant les impacts négatifs du tabac sur la santé des femmes, la santé reproductive et la santé infantile.
- Concepts actuels de désaccoutumance.
- Diminuer, arrêter ou fumer des cigarettes légères? Quels conseils?
- Les produits de substitution peuvent-ils être prescrits durant la grossesse?

*Exposés, ateliers pratiques de mise en situation, mesure de son propre taux de monoxyde de carbone.*

**Intervenants:** Spécialistes en tabacologie, pédiatre, gynécologue-obstétricien, sage-femme.

**Lieu:** Lausanne  
**Prix:** 50.- (approximatif)

**Participants:** Sages-femmes, étudiantes sages-femmes, infirmières HMP ou soins généraux, nurses, étudiantes infirmières, tout professionnel en contact avec des femmes et des jeunes parents intéressé à mieux cibler dans sa pratique cet aspect de prévention et de promotion de la santé.

**Inscription:** M. P. Politis, comité FSSF VD-NE, Ch. des Diables 9, 1012 Lausanne. Des précisions vous seront communiquées ultérieurement (lieu, horaire, etc.)

Journée de formation en lien avec la campagne «Bébé non fumeur du CIPRET» (voir partie actualités, p. 20).

**ZENTRAL SCHWEIZ**

041 910 06 76  
041 910 12 38

**Sektionsfortbildung**

«Prozessbegleitung während der Schwangerschaft und der Geburt»

mit Frau Katarina Fellmann. Frau Fellmann führt eine Praxis für Massage, Beratung und Therapie und arbeitet seit 1988 als Geburtsvorbereiterin.

**Datum:** 18. Oktober 2003  
**Zeit:** 9 bis 13 Uhr und 14.30 bis 19 Uhr

**Kosten:** Mitglieder: 130.-, Lernende: 70.-, Nicht Mitglieder: 190.-

Anmeldung (bis 18. September) und Auskunft:  
Bernadette Duss-Grütter, Berglistrasse 13, 6005 Luzern

*Anja Widmer*

**Freipraktizierende  
Hebammen**

Wir treffen uns am 19. und am 25. September, 20 Uhr, im Restaurant Sonne, Emmenbrücke.

*Esther Fischer-Brun*

**ZÜRICH UND  
UMGEBUNG**

055 246 60 80  
055 210 59 22

**Neumitglieder:**

Emig-Simioni Simone, Winterthur, 1990, Bochum D; Attinger Judith, Schaffhausen; Bühler Regula, Mettmenstetten; Burren Karin, Zürich; Labhart Susan, Zürich; Mächer Cornelia, Rüti ZH; Messmer Rahel, Zürich; Hebammen i.A. an der Hebammenschule Chur.

**Zum Gedenken an Gertrud  
Helfenstein-Spillmann**

Frau Helfenstein starb am 22. Mai 2003 im Alter von 95 Jahren.

Früher war sie als Hebamme und im Verband in der Region Winterthur sehr aktiv. Sie hat dort bis ins hohe Alter von über 80 Jahren die Seniorinnen des

Hebammenverbandes betreut. Frau Helfenstein konnte am Ende ihres Weges auf ein reich erfülltes Leben zurückblicken.

*Ruth Bipp*

**Fortbildung**

«Emotionelle erste Hilfe rund um die Geburt»  
mit Thomas Harms, Dipl. Psychologe/Körpertherapeut  
20. Nov. 2003, 19-22 Uhr  
27. Januar 2004, 19-22 Uhr  
Universitätsspital Zürich  
Anmeldung und Infos:  
kritzmann@tiscalinet.ch

*Karin Ritzmann*

**Fachgruppe  
Spitalhebammen**

Wir treffen uns am 25. September, 19.45, in der Klinik Maternité.

*Nancy Bellwald-Pedegai*

**Optimieren Sie Ihre  
Arbeit mit der  
Ohr-Reflexzonen-Kontrolle  
nach Radloff**



**Die Ohr-Reflexzonen-Kontrolle ist eine Befundungsmethode der  
Energetisch-Statistischen Behandlung ESB/APM  
Akupunktur-Massage**

Die ESB/APM ist eine Tochtermethode der Akupunktur. Mit Hilfe ihrer vielfältigen und einfach erlernbaren Kontrollsysteme kann auf jede Behandlungsanforderung individuell eingegangen werden. Wegen dieser Eigenschaften eignet sich die ESB/APM optimal als Ergänzung zu Behandlungsmethoden der Schwangerschaftsbegleitung, Geburtsvorbereitung und Nachsorge.

Informieren Sie sich und fordern Sie Kursinformationen an vom

**Lehrinstitut Radloff AG**

9405 Wienacht-Bodensee  
Tel. 071 891 31 90 - Fax 071 891 61 10 - Email: radloff@esb-apm.com

**Besuchen Sie uns im Internet:  
www.esb-apm.com**



**Gottlob Kurz GmbH**  
**Qualität seit 1893**  
D-65207 Wiesbaden  
Hinterbergstraße 14  
Tel. +49-611-1899019, Fax -9505980  
E-Mail: Kurz-GmbH@t-online.de  
Internet: www.Gottlob-Kurz.de

- ✿ **Hebammen-Ausrüstungen**
- ✿ **Hebammentaschen**
- ✿ **Säuglingswaagen**
- ✿ **Geburtshilfliche Instrumente**
- ✿ **Beatmungsgeräte für Neugeborene**
- ✿ **Fetale Ultraschallgeräte**
- ✿ **Einmalartikel**

## 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  
Geltenwilerstrasse 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

# Spirituelle Ausbildung für GeburtsbegleiterInnen

## Begleitung für Mütter und Kinder

Formen der Geburtsbegleitung, die in anderen Kulturen naturgemäss zum Leben gehören, beginnen nun auch in Europa offene Herzen zu finden. Die spirituelle Geburtsbegleitung gibt den Kindern die Möglichkeit als wache Seelen auf die Erde zu kommen und von Anfang an helfende Hände zur Seite zu haben, die sie in ihrem Licht erkennen und fördern.

Der Kontakt mit der Seele des Kindes und viele gezielte energetische Methoden erleichtern den Geburtsprozess für die Mutter und fördern das Verständnis der Familie für das Wesen ihres Kindes.

Die Ausbildung fördert einen ökonomischen Arbeitsablauf, verfeinert die Intuition und bringt ein tieferes Verständnis und Erfüllung in die Aufgabe der GeburtsbegleiterIn.

12-tägige berufsbegleitende Ausbildung in 4 x 3 Tagen

Nächster Kursbeginn: 4. bis 6. September 2003

**Information:** Sita Kleinert, Bodensee/TG

E-Mail: sitama@bluewin.ch • Fon 071 470 04 34

## BeBo® Gesundheitstraining

**Praxisorientierte  
Workshops und Seminare  
von Frauen für Frauen**

und

**Ausbildung zur  
Beckenboden-Kursleiterin  
mit Diplomabschluss**

**Zielgruppen:** Hebammen, Frauen im Gesundheitswesen.

**Die Ausbildung vermittelt fundiertes Wissen  
und praxisorientierte Übungssequenzen.**

**Bitte verlangen Sie bei unserem Sekretariat  
die detaillierten Unterlagen!**



**BeBo® Gesundheitstraining**

Friedackerstrasse 52, 8050 Zürich  
info@beckenboden.com, www.beckenboden.com  
Tel. +41 (0) 312 30 77, Fax +41 (0) 312 30 55

[www.  
pro-medico-fortbildung.com](http://www.pro-medico-fortbildung.com)

INFO-HOTLINE:

+49 (0) 700 77 66 33 32

**PRO**   
**MEDICO**

Medizinische Fortbildungsgesellschaft

Deutschland | Österreich | Schweiz

**HAA-QUALITÄTS-AUSBILDUNG | AKUPUNKTUR / TCM**

**Grundkurs**

H129	19.09.-20.09.03	Heidelberg
H130	26.09.-27.09.03	Oberhausen
H131	02.10.-03.10.03	Dresden
H132	07.11.-08.11.03	Zürich - CH
H133	27.11.-28.11.03	Oberhausen
H134	05.12.-06.12.03	München
H135	12.12.-13.12.03	Hamburg
H136	13.12.-14.12.03	Berlin

**Prüfungskurs**

H515	13.09.-14.09.03	München
H516	02.10.-03.10.03	Hamburg
H517	09.10.-10.10.03	Oberhausen
H518	17.11.-18.11.03	Heidelberg
H519	11.12.-12.12.03	Berlin

**TCM-VERTEILEUNGS-AUSBILDUNG**

H703	15.02.-20.02.04	Weissensee
H725	09.02.-15.02.04	Weissensee

**SONDERKURSE**

H910	27.09.-28.09.03	Oberhausen
H911	11.10.-12.10.03	München
H912	01.11.-02.11.03	Dresden
H913	22.11.-23.11.03	Hamburg
H914	06.12.-07.12.03	Heidelberg

**Qigong**

H910	27.09.-28.09.03	Oberhausen
H911	11.10.-12.10.03	München
H912	01.11.-02.11.03	Dresden
H913	22.11.-23.11.03	Hamburg
H914	06.12.-07.12.03	Heidelberg

**Chin. Ernährungs-Lehre**

H933	06.12.-07.12.03	München
H934	13.12.-14.12.03	Hamburg

**T'ai Chi Chuan**

H920	28.11.-29.11.03	Heidelberg
------	-----------------	------------

**Tuina**

H944	31.10.-01.11.03	Hamburg
H945	14.11.-15.11.03	Oberhausen
H946	04.12.-05.12.03	München

**Hand-Akupunktur**

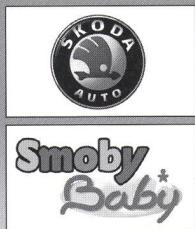
H962	25.10.-26.10.03	Hamburg
H963	06.12.-07.12.03	Berlin

**HOMÖOPATHIE**

H952	05.12.-06.12.03	München
------	-----------------	---------

**Homöopathie II**

H970	01.11.-02.11.03	Berlin
------	-----------------	--------



**Secteurs:**  
nutrition,  
soins de l'enfant,  
de la maman et  
du papa,  
petite puériculture,  
habillement  
et textiles,  
literie, transports,  
sécurité,  
aménagement,  
éducation et santé,  
assurances,  
loisirs et jeux,  
décoration,  
milieux associatifs

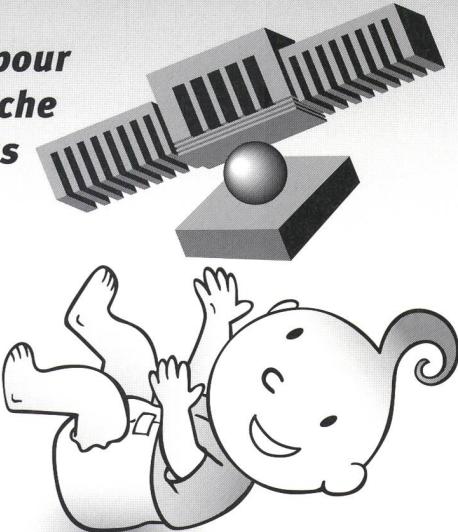
# Salon babyplanet

***l'événement incontournable pour  
les professionnels de la branche  
et les futurs et jeunes parents***

**Beaulieu les 3, 4 & 5  
Lausanne octobre 2003**

[www.babyplanet.ch](http://www.babyplanet.ch)

**Vous êtes sage-femme?  
Commandez votre invitation gratuite à [info@babyplanet.ch](mailto:info@babyplanet.ch)**



# Symphony®



**Das Ergebnis intensiver  
Forschung und Entwicklung:**

**Weltneuheit!  
Diese Brustpumpe  
setzt neue Standards  
in Komfort  
und Effizienz**



**medela®**

**Hauptsitz**  
Medela Medizintechnik  
Läufichstrasse 4b  
6341 Baar/Switzerland

Phone +41 (0)41 769 51 51  
Fax +41 (0)41 769 51 00  
email [info@medela.ch](mailto:info@medela.ch)  
[www.medela.ch](http://www.medela.ch)

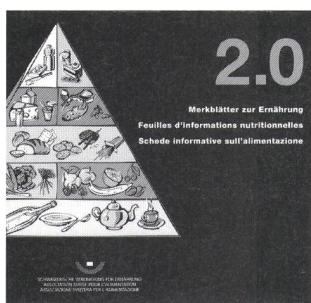


## ► Un condensé d'informations

L'Association suisse pour l'alimentation (ASA) vient de publier un CD-Rom intitulé «feuilles d'informations nutritionnelles» traitant de 14 thèmes concernant l'alimentation et la santé. Cet éventail comprend des sujets très utiles aux sages-femmes, comme l'alimentation de la femme enceinte, l'alimenta-

tion de la femme qui allaitait et des conseils diététiques pour les enfants de 12 à 24 mois. Autres thèmes abordés et très «tendance»: le fast-food et les convenience food (plats qui requièrent peu de temps de préparation). On y trouve aussi des recommandations en cas de maladie (diabète, rhumatisme) ou durant la convalescence. D'autres indications, telles qu'adresses utiles, bibliographie, complètent l'information. Un outil très pratique, simple d'utilisation, mais aussi très complet, idéal pour conseiller au mieux les clientes.

CD-Rom disponible au prix de Fr. 20.- (plus frais d'expédition) auprès de l'ASA, case postale 361, 3052 Zollikofen. Tél. 031 919 13 06 ou par courriel: shop@sve.org.



SMAM 2003

## ► Allaiter dans un monde globalisé

Traditionnellement, la semaine mondiale de l'allaitement maternel a lieu la 40<sup>e</sup> semaine de l'année, soit du 29 septembre au 5 octobre 2003. Le thème 2003 est «allaiter dans un monde globalisé: pour la paix et la justice»

Le groupe de travail suisse, initié par la Fondation suisse de l'allaitement, n'a pas trouvé de coordinatrice pour cette année et de ce fait aucune action n'aura lieu au niveau national. Néanmoins, la section de Fribourg a édité une affiche



(voir ci-dessus) qu'on peut commander pour le prix de Fr. 10.- (+ frais de port) auprès de Nicole Sid'Amar, rte. d'Alcantara 1, 1762 Givisiez, tél. 026 466 40 27.

Pour en savoir un peu plus, on peut aussi consulter le site (très complet) de la Coordination Française pour l'Allaitement Maternel (CoFAM):

<http://cofam2002.free.fr/smam2003.htm>

## Jubilé

## ► IAMANEH a 25 ans

Au mois de juillet dernier, l'association IAMANEH Suisse (International Association for Maternal and Neonatal Health) a fêté ses 25 ans d'existence. Environ 70000 femmes, enfants et adolescents de par le monde profitent chaque année de l'aide de cette ONG. Ses principaux axes d'engagement se trouvent en Afrique occidentale, en Europe de l'Est et en Suisse.

Un accouchement long et difficile, l'éloignement du centre de santé, et des routes impraticables ont parfois pour résultat la mort de la mère et du bébé ou un handicap à vie. Plus de 2 millions de femmes demeurent marquées par de graves séquelles dues à un accouchement difficile. Elles souffrent souvent de fistules, une déchirure des tissus entre l'utérus, la vessie et/ou le rectum, qui aboutissent généralement à l'incontinence. Les urines, voire les selles, s'écoulent alors de manière incontrôlable. Les douleurs sont non seulement phy-

siques, mais également morales: ces femmes sont marginalisées, à cause de leur mauvaise odeur.

Un des projets de l'association au Mali vise l'information et la sensibilisation concernant les fistules, ainsi que leur traitement. Une fistule est souvent guérissable par le biais d'une simple intervention chirurgicale. Mais généralement les femmes n'ont pas connaissance de cette possibilité et considèrent leur souffrance comme une punition. A travers la

formation du personnel médical, l'association vise également à améliorer le suivi prénatal. Les femmes souffrant de fistules sont opérées à l'hôpital de Bamako et pour celles qui n'ont pas d'argent, IAMANEH prend en charge le prix de l'opération. Cette aide apporte le soulagement aux femmes et leur permet de retrouver leur place dans le tissu social, tel que l'illustre l'exemple ci-dessous, tiré du «Rapport de mission au Mali» (novembre 2001) d'Edith Thomsen, sage-femme et membre du comité de IAMANEH Suisse:

«L'après-midi nous avons visité une femme fistuleuse opérée avec succès et sa mère. Elle était en convalescence depuis 3 mois, il reste encore 1 mois avant le retour chez son mari. Elle tenait son enfant «rescapé» de cet accouchement malmené. Même en pleine récolte du mil/sorgho

elle n'avait que la permission de laver son linge.

Le séjour à l'hôpital d'elle et de sa mère avait totalement épuisé leurs économies. Il faut dire que sa mère souffre probablement aussi d'une fistule à un moindre degré car elle a pu mettre au monde de neuf enfants même en «coulant» depuis son premier accouchement. Mère et fille semblent avoir bien compris l'importance de faire des contrôles prénatals lors d'une autre grossesse et un accouchement au Centre de Santé ou à la Maternité. La mère ira avec sa fille chez le mari pour expliquer tout cela. Toutes les deux se disent prêtes à témoigner autour d'elles pour soutenir le programme de sensibilisation. Ceci a une grande importance car c'est très long pour que les femmes osent s'annoncer. Elles pensent que la fistule est le résultat d'un sort, d'une malédiction, etc., donc une fatalité».

Pour toute information: IAMANEH Suisse, Aeschengraben 16, CH-4051 Bâle, tél. 061 205 60 80, Fax 061 271 79 00, Courriel: [info@iamaneh.ch](mailto:info@iamaneh.ch) [www.iamaneh.ch](http://www.iamaneh.ch)

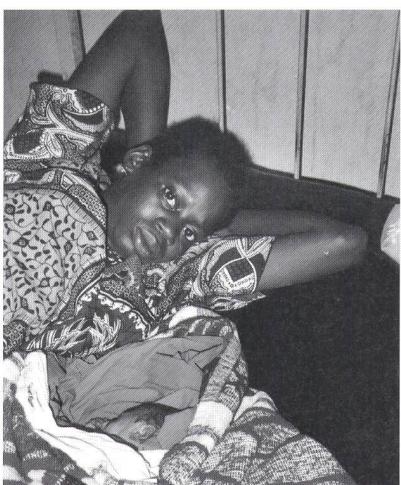


Photo: E. Thomsen, IAMANEH Suisse