

# Mitteilungen = Communications

Objektyp: **Group**

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**

Band (Jahr): **101 (2003)**

Heft 9

PDF erstellt am: **13.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

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

## ► 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, andererseits 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

## ► Romandes 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% gaben 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 Besserung 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. Schwendtker, 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 (Stichwort Jahrestagung 2003), gaimh@freicom.ch

### SBK Sektion Bern

## ► Bildungsangebote

23. September und  
7. Oktober, Bern:

«Schritte in die selbstständige Erwerbsarbeit»

31. Oktober, Bern:

«Begleitung trauernder Eltern»

14. November, Bern:

«Schmerz und «Schmerz» beim Neugeborenen»

Infos und Anmeldung: SBK Sektion Bern, Tel. 031 380 54 64, 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 Wein-  
brenner, Leinfelden-  
Echterdingen



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 Not-

wendigkeit 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 grössere 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 Pflücker» 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 Pflegenden 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

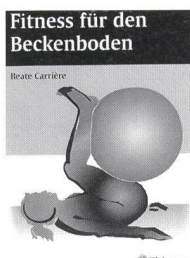
Die Autorin und Historikerin interessiert sich in ihren Werken vor allem für die Stellung der Frau in der Gesellschaft. Das Buch behandelt chronologisch die ganze Geschichte seit den alten Gesellschaften bis heute: es beginnt bei den Griechen, Römern und Arabern, die den Frauen ebenso wie den Männern 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

Beate Carrière

## ► Fitness für den Beckenboden

Buch und Video

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



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 zwei-

ten 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:

KargerLibri

Petersgraben 31  
4051 Basel

Tel. 061 306 15 15  
www.libri.ch

Ihre Fachbuchhandlung  
mit Café

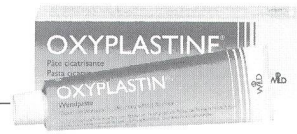
Es ist heute zwar üblich, alle möglichen Körperteile zu trainieren, das Training des Beckenbodens wird jedoch meist vernachlässigt. Wenn man bedenkt, dass vier von 10 Frauen und etwa jeder 10. Mann sowie ungefähr 17% aller Kinder unter 15 Jahren an Inkontinenz leiden, verwundert es, dass diese Art von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

# 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<sup>plus</sup>**  
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

**rajoton<sup>plus</sup>**  
alkoholfrei

Bitte senden Sie mir mehr Informationen:

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

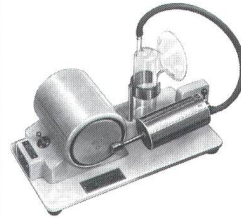
Strasse: \_\_\_\_\_

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

**Aargau-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-Vallais:**  
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 Ittig, Dorf, 3983 Goppisberg  
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, Aüssere 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 Riggenschach, 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, Birkenweg 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 Donnerstags, 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.  
Nähere 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 Interventionenstelle gegen häusliche Gewalt BL, zum Thema «*Misshandelt? Häusliche Gewalt: verstehen, erkennen, handeln*».

Es sind alle herzlich eingeladen.

Nähere 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. Brönner-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 Hebamme und Leiterin der «Scuola Elementale di Arte Ostetrica» in Florenz

### Ziele der Tagung

- Bewusstsein wecken für meine persönlichen Prägungen
- Einfluss dieser Prägungen auf mein geburtshilfliches 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, Enggiststrasse 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, Frauenfeld, 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, Entwicklungspädagoge  
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

Julia Piva

**Hebammenzentrale**

**Ostschweiz**

**Werbematerial:**

- Flyer der Hebammenzentrale, A4 (gratis)
- Prospekte der HZO (gratis)
- Automagnetafeln 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 Grüniger, Postfach, 9323 Steinach. Bitte ein frankiertes Rückantwortcouvert beilegen. Danke.

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

Preis sFr. 45.– plus Versand ebenfalls bei Madeleine Grüniger erhältlich.

Madeleine Grüniger

**Erfahrungsbericht**

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

Betroffenen Eltern begegnen lernen war das Ziel der eintägigen 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 Grifftechnik, 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: Thiersteinallee 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: Thiersteinallee 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: Thiersteinallee 23, 4053 Basel • **Kosten: Fr. 430.–**  
Kursleitung: Anna Maria Eichmann, ab 1979/80 Zusammenarbeit mit Robert St. John

**ANMELDUNG für alle Kurse:** Kristallos GmbH, Thiersteinallee 23, 4053 Basel, Telefon 061 331 38 33, Fax 061 331 38 34, E-Mail: info@fussreflex-rzf.ch, 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. Brusweiler Stern, pédiatre et pédopsychiatre

Prix: Fr. 1400.–

Délai d'inscription: 29 septembre

Inscription et renseignements: Ann Maurer, téléphone 022 305 06 60

# folsäure offensive

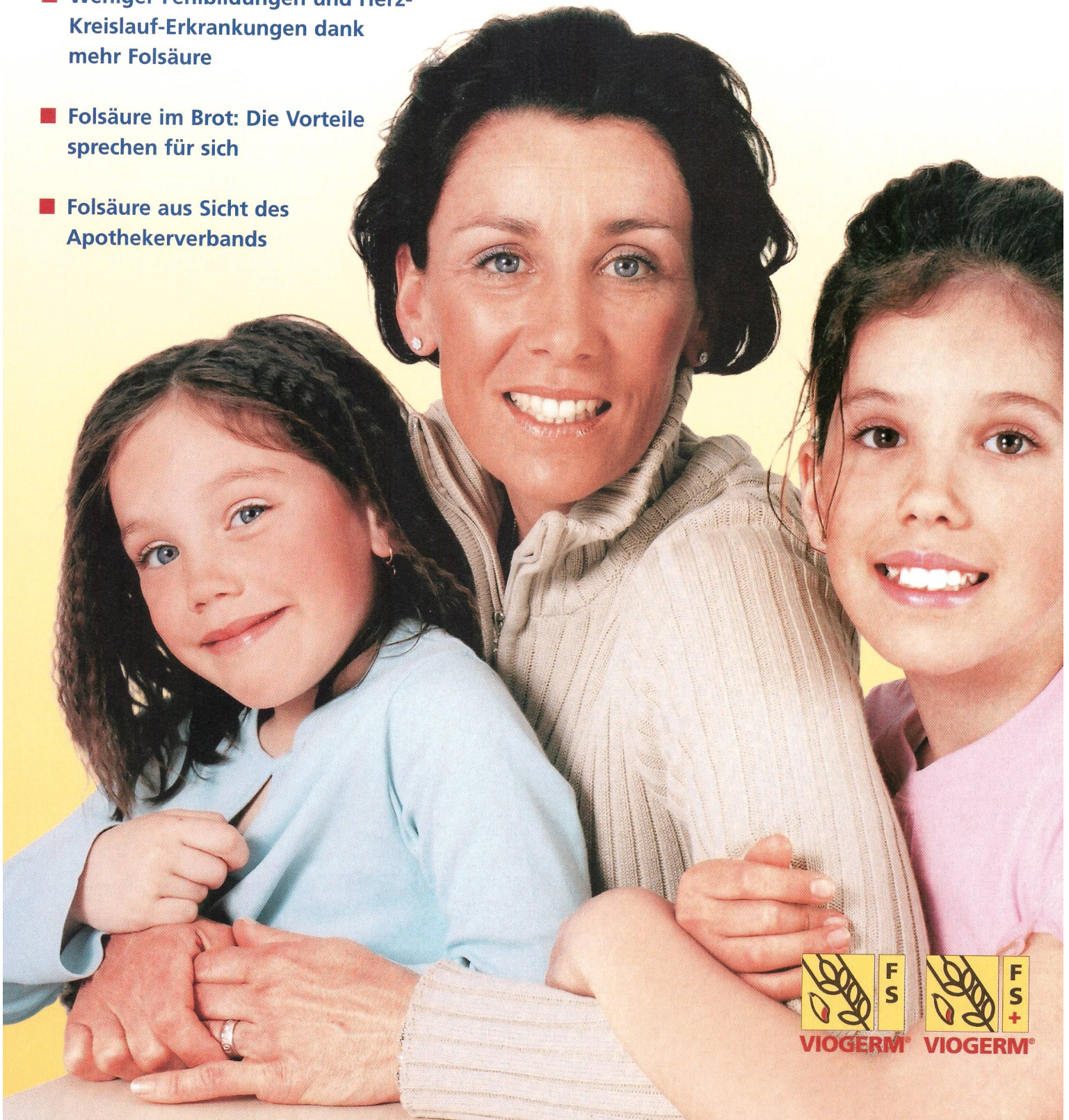
Mit  dabei.

Ausgabe Nr. 5

Info-Magazin zum Thema Folsäure

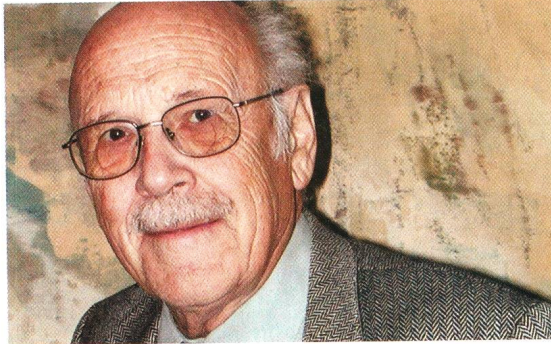
Exklusiv-Interview  
mit Maria Walliser

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



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 nord-amerikanischen 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

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 Kommunikationsspezialisten 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 versteckt. Wie sehen Sie das?**

**Maria Walliser:** Gut stellen Sie diese Frage, die beweist, dass Sie sich mit der FSO kritisch auseinandergesetzt 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 Verschlussung 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 Verschlussung 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 Ernährungscommission (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.

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

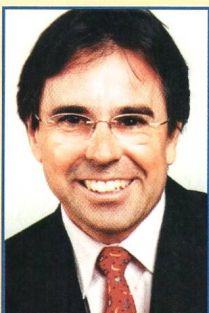
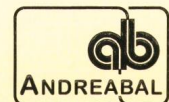


## Andreadfol®: das kassenzulässige Spezifikum

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.  
**Andreadfol® entspricht genau dieser Empfehlung.**

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

Andreabal AG  
4054 Basel



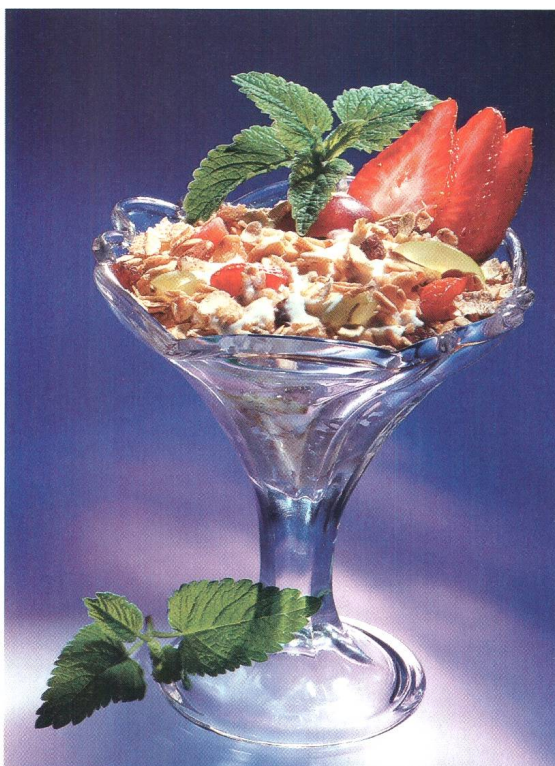
### Dr. med. Lucio Bronz

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 Birchermüesli mit saisonalen Früchten, köstlichen Joghurts und nahrhaften Flakes ist immer wieder ein unwiderstehlicher Genuss.



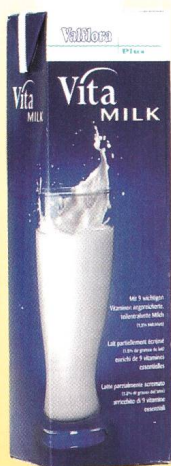
## Birchermüesli mit Früchten

Für 4 Personen:

- 200 g Birchermüesli
- 10 g Weizenkeime
- ca. 4 dl Vita Milk
- 150 g Joghurt
- Saft von einer Zitrone und einer Orange
- 2 Äpfel
- 1 Banane
- 100 g Erdbeeren

Flocken, Weizenkeime, Milch, Joghurt 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 Cocktail-sauce, 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.



### Herzprot / Ballapan

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

# Herzhaft 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**  
«DE 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 kalt-gepressten Weizenkeimen enthalten.

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



Dieses Logo finden Sie auf Packungen, die Produkte mit natürlicher Folsäure aus kalt-gepressten 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 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 100% des Tagesbedarfes an Folsäure (200 Microgramm).





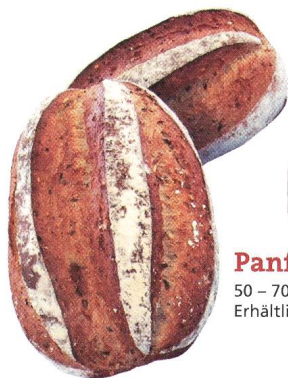
**Pain carré dunkel**  
21 Microgramm Folsäure/100 g.  
Erhältlich bei MIGROS.

### Ernährungspyramide



- Sparsam:  
Öle und Fette  
Zucker und Süßes
- Genug:  
Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch,  
Eier und Hülsenfrüchte
- Nach Appetit:  
Getreideprodukte  
und Kartoffeln
- Grosszügig:  
Früchte und Gemüse
- Bei jeder Gelegenheit:  
Wasser und andere  
ungesüsste Getränke

Dual/Emmenegger



**PANFIT**

**Panfit-Brot**  
50 – 70 Microgramm Folsäure/100 g.  
Erhältlich in Ihrer Bäckerei.



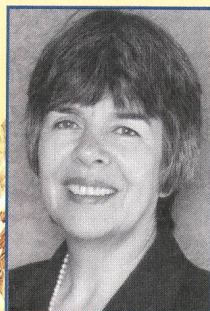
**KNORR Gartenerbsensuppe, Rübli-  
suppe, Gemüsesuppe, Kürbissuppe,  
Tomatensuppe**  
80 Microgramm Folsäure/100 ml. Erhältlich im Detailhandel.



**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.



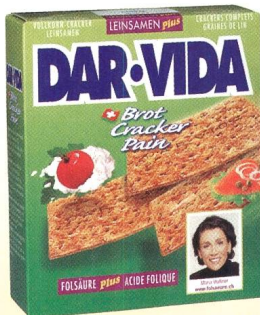
**HUG Zwieback PLUS (mit natürlicher Folsäure)**

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.



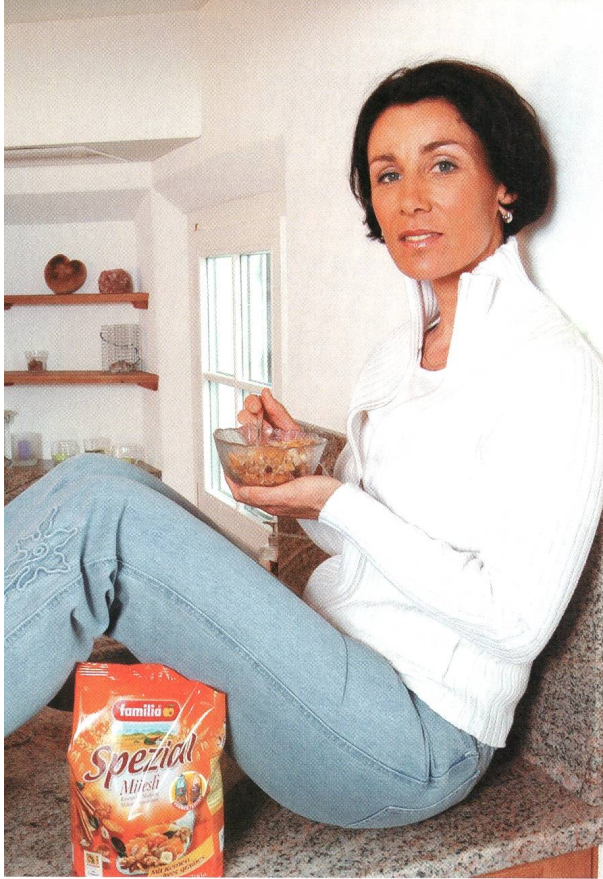
**Blévita, Blévita mit Sesam, Blévita Choco & Sesam und Blévita mit Leinsamen**

200 Microgramm Folsäure/100 g. Erhältlich bei MIGROS.

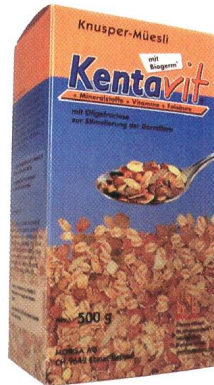


**Lucia Mikeler Knaack**  
Zentralpräsidentin Schweizerischer  
Hebammenverband

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. 



**Kentavit**  
 200 Microgramm Folsäure/100 g.  
 Erhältlich im Reformhaus und Detailhandel.

**ACTILIFE Knusperkleie**  
 666 Microgramm Folsäure/100 g.  
 Erhältlich bei MIGROS.



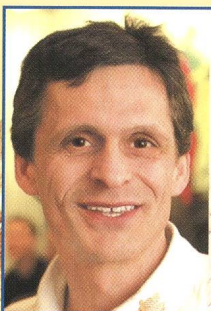
**ACTILIFE Vollkorn-Flakes**  
 400 Microgramm Folsäure/100g.  
 Erhältlich bei MIGROS.



**Reddy Fit**  
 200 Microgramm Folsäure/100 g.  
 Erhältlich bei MIGROS.



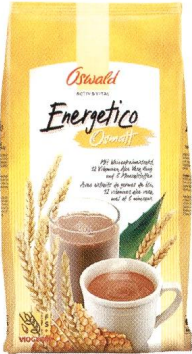
**7-Korn-Müsli mit Früchten**  
 400 Microgramm Folsäure/100 g.  
 Erhältlich bei MIGROS.



**Markus Ryffel**  
 ehem. Olympia-Silbermedaillengewinner  
 Ryffel Running

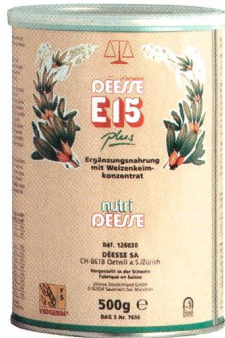
Egal in welcher Lebenslage man sich befindet,  
 eine den Möglichkeiten angepasste körperliche  
 Bewegung ist der Schlüssel für Zufriedenheit  
 und Wohlbefinden.

# 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



### 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



### 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



### Energetico Toffees

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



### ACTILIFE Toffees Caramel

100 Microgramm Folsäure/6 Toffees.  
Erhältlich bei MIGROS.



### 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



### 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

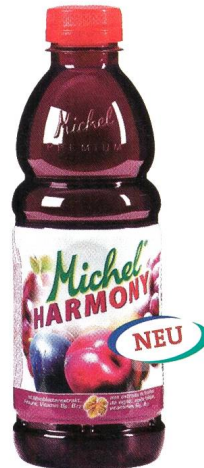


### Beatrice Conrad

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

Nebst viel Obst und frischem Gemüse gehört zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung auch die Einnahme von täglich mindestens 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 Steinhausen

**Druck:**  
Ringier Print Zofingen AG

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

**Fotos:**  
Christian Lanz, Zürich

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

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

**MIGROS** **SCHILD** **SAISON KÜCHE**

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

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

# folsäure offensive

Mit  dabei.

Auf diese Partnerschaft können Sie zählen!

**MIGROS**

*Grüpe*  
Groupe Minoteries  
L'INNOVATION, NOTRE TRADITION

**hilcona**  
(für Besseres)

**rivella**

**Michel**

**ab**  
ANDREABAL

Stadmühle  Schenk AG

Schweizer Zeitschrift  
[Ernährungsmedizin]

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

 Schweizer Paraplegiker Stiftung

**Oswald**  
FEINE KÜCHE  
BONNE CUISINE

**WILD**  
WE CREATE  
Great Taste

of Switzerland  
**PÉESSE**

**Knecht Mühle**  
Spezialmehle mit Pfiff

**Emmi**

rüd|blass  
privatbank

 Verlag für GanzheitsMedizin  
Basel

 Bem Ryffel Running Uster  
www.ryffel.ch

**Balisto**

**SPONSER**  
SPORT FOOD


**DAR·VIDA**

**Zib**  
bonbons

**Bossy**  
FONDÉE EN  
1852

**Multiforsa**

**optima**  
Ihr Magazin für Gesundheit,  
Schönheit und Fitness

 Schweizerischer Apothekerverband  
Société Suisse des Pharmaciens  
Società Svizzera dei Farmacisti

 SCHWEIZER GESELLSCHAFT FÜR GYNAKOLOGIE UND GEBURTHILFE  
SOCIÉTÉ SUISSE DE GYNÉCOLOGIE ET OBSTÉTRIQUE  
SOCIETÀ SVIZZERA DI GINECOLOGIA E OSTETRICIA

**HOCHDORF**  
BEST PARTNER

**Ricola**

**MIDOR**

**JOWA**   
Die Bäckerei der Migros

**Roche**

**familia** 

**AMANA Ltd.**  
CSR & Management Systems

**BFH**  
Schweizerische Vereinigung zugunsten von  
Personen mit Spina bifida und Hydrocephalus

**Knorr**

**morga**  
Natürlich  
natürlich!

**ELSA**

**HUG**  
Feines aus Luzern

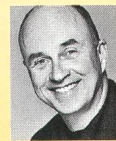
**Proforin ag**  
Verkauf und Kundendienst  
der Mühlenvereinigung Bern.

 Schweizerischer Verband  
dipl. Ernährungsberaterinnen  
Association Suisse des  
Diététiciens/ennes diplômé(e)s  
Associazione Svizzera  
Dietiste/i diplomate(i)  
**SVDE ASDD**

**HÄNSELER AG**  
Partnership to success 

 Schweizerischer Hebammenverband  
Fédération suisse des sages-femmes  
Federazione Svizzera delle levatrici  
Federaziun svizra da las spensdras

**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-Kreislaufkrankungen)

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; Grosspierre 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 Diablerets 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).

**ZENTRALSCHWEIZ**

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; Mächler 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

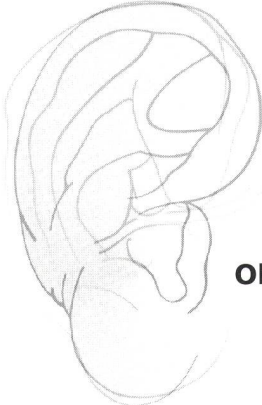
*Karin Ritzmann*


**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: Kurtz-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  
 Geltenwilenstrasse 8a - CH-9001 St. Gallen - Postfach 1162  
 e-mail info@kbmedien.ch - Internet http://www.kbmedien.ch  
 Tel. 071-226 92 92 - Fax 071-226 92 93 - Direktwahl für Stelleninserate 071-226 92 70

# 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)1 312 30 77, Fax +41 (0)1 312 30 55

www.  
pro-medico-fortbildung.com

INFO-HOTLINE:  
+49 (0) 700. 77 66 33 32



Medizinische Fortbildungsgesellschaft  
 Deutschland | Österreich | Schweiz

Die Ausbildung entspricht den  
BDH-HAA-Richtlinien

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

Grundkurs			Prüfungskurs		
H129	19.09.-20.09.03	Heidelberg	H515	13.09.-14.09.03	München
H130	26.09.-27.09.03	Oberhausen	H516	02.10.-03.10.03	Hamburg
H131	02.10.-03.10.03	Dresden	H517	09.10.-10.10.03	Oberhausen
H132	07.11.-08.11.03	Zürich - CH	H518	17.11.-18.11.03	Heidelberg
H133	27.11.-28.11.03	Oberhausen	H519	11.12.-12.12.03	Berlin
H134	05.12.-06.12.03	München			
H135	12.12.-13.12.03	Hamburg			
H136	13.12.-14.12.03	Berlin			

TCM-VERTIEFUNGSAUSBILDUNG		
TCM Vertiefungs-Wochenkurs I		
H703	15.02.-20.02.04	Welsensee
TCM Vertiefungs-Wochenkurs II		
H725	09.02.-15.02.04	Weissensee

SONDERKURSE		
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

Tai Chi Chuan		
H980	28.11.-29.11.03	Heidelberg

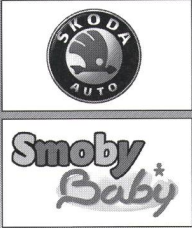
Tuina		
H944	31.10.-01.11.03	Hamburg
H945	14.11.-15.11.03	Oberhausen
H946	04.12.-05.12.03	München

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

HOMÖOPATHIE		
Homöopathie I		
H952	05.12.-06.12.03	München
Homöopathie II		
H970	01.11.-02.11.03	Berlin

Praxiskurs II		
H420	19.09.-20.09.03	Berlin
H421	03.10.-04.10.03	Hamburg
H422	22.11.-23.11.03	Dresden
H423	28.11.-29.11.03	München
H424	29.11.-30.11.03	Oberhausen
H425	12.12.-13.12.03	Bad Dürkheim





# Salon babyplanet

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

***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  
Lättichstrasse 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)

## Recherche

## ► Matériel obstétrical pour le Cameroun

Qui aurait dans un coin une trousse de sage-femme ou d'autres instruments obstétricaux inutilisés, qui prennent la poussière?

Ils pourraient encore rendre d'excellents services dans une maternité au Cameroun.

La présidente de la FSSF, Lucia Mikeler Knaack se rend en novembre dans une clinique au Cameroun, laquelle est soutenue par une association d'entraide privée suisse. Lucia sait que les sages-femmes locales recevraient avec reconnaissance du matériel et se chargerait volontiers de le remettre en main propre.

Merci de prendre contact, d'ici au 15 octobre, avec Lucia Mikeler Knaack, 061 401 36 14.

## Formation continue

## ► Campagne «bébé non fumeur»

Comme déjà annoncé dans notre numéro du mois de juin, le CIPRET-Vaud (Centre d'Information pour la PREvention du Tabagisme) lance ce mois-ci sa campagne de prévention «Bébé non fumeur» destinée à sensibiliser les jeunes parents aux dangers du tabac pour les nouveaux-nés.

La campagne «Bébé non fumeur» est composée de trois volets principaux:

1. Des conférences sur la problématique du tabagisme passif pour les nouveaux-nés sont organisées par des médecins tabacologues, dans tout le canton de Vaud. Elles sont ouvertes à tous, grand public autant que spécialistes des domaines de la santé et de la petite enfance. Les



VOTRE CIGARETTE, CE SONT AUSSI LES AUTRES QUI LA FUMENT  
Le tabac est la première cause de mortalité évitable  
31 MAI 2001 JOURNÉE MONDIALE SANS TABAC

Association Mikeler

0 803 369 510

Centre d'information pour la prévention du tabagisme

SAES

lieux et dates sont les suivants.

- Hôpital de Nyon, lundi 6 octobre à 18 h 30
- Nord vaudois – CMS d'Orbe, mardi 30 septembre à 20 h 00
- Lausanne – CHUV, Auditoire de la maternité, jeudi 2 octobre à 19 h 30

- Lavaux-Riviera – salle Panorama, Vevey, jeudi 2 octobre à 19 h 30
- Morges-Aubonne – Espace Prévention Morges, mardi 30 septembre à 19 h 30

2. Formation aux interventions efficaces de prévention et d'aide à l'arrêt du tabagisme: Des «cours-ateliers» (partie théorique et pratique) de formation sont mis sur pied. Le contenu s'adapte aux professions des participants. Pour les sages-femmes, cet atelier aura lieu dans le cadre du programme de formation continue de la section Vaud-Neuchâtel (voir «Nouvelles des sections», page 17).

3. Diffusion de documentation: Des affiches et des dépliants sont diffusés aux spécialistes de la petite enfance.

Pour tout renseignement, veuillez vous adresser à la responsable du projet au CIPRET, Mme A.-C. Merz, tél. 021 601 06 66 ou courriel: cipret-vaud@fvls.vd.ch

## Formation sages-femmes

## ► Statistiques 2002 de la Croix-Rouge Suisse

Le département formation professionnelle de la Croix-Rouge suisse vient de publier les statistiques 2002 des professions soignantes, pour l'ensemble du pays.

Il en ressort, pour la profession de sages-femmes, que sur 396 places de formation disponibles, seules 340 sont occupées (pour 6 lieux de formation).

Le nombre de diplômées est de 96 et on compte 24 retraits anticipés. Suite à l'entrée en vigueur des accords bilatéraux avec l'Union européenne, la CRS a reconnu en 2002 47 diplômés étrangers de SF,

contre 28 l'année précédente et 21 en 2000.

Cette explosion est particulièrement éloquent dans les cantons frontiers et romands (Genève, Vaud, Jura) mais aussi à Bâle, Zurich, Berne, dans le Tessin et les Grisons.

Dans le domaine de la formation continue et complémentaire, l'IRSP tire son épingle du jeu en affichant 298 étudiant(e)s en 2002, soit une augmentation de 17,3%.

Source: Statistiques, Formation de base et formation complémentaire dans le domaine de la santé, Croix-Rouge Suisse, 2003.

## Aide humanitaire

## ► Recherche de sages-femmes

EMERGENCY, une ONG basée en Italie et dont le but est de fournir une aide médicale et chirurgicale aux victimes civiles de guerre cherche urgemment des sages-femmes pour son

programme en Afghanistan (engagement minimum de 5 mois).

Pour tout renseignement, s'adresser à Sonia Ricelli, sonia@emergency.it, tél. +39 02 863 161, fax +39 02 863 163 37. Web: www.emergency.it

## SF sans frontières

## ► Travailler en France

C'est désormais officiel, la loi française autorise les sages-femmes suisses ou originaires d'un Etat membre de la communauté européenne et détentrices d'un diplôme décerné par la Croix-Rouge suisse à tra-

vailler en France, avec inscription au tableau départemental de l'Ordre des sages-femmes dans le département choisi.

Source: Lettre du 9.9.2002, signée par le sous-directeur des professions médicales.

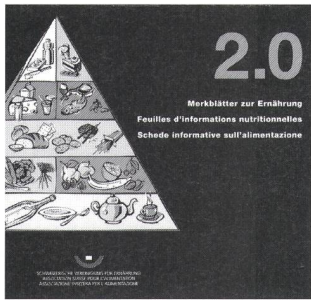
## Feuilles d'informations nutritionnelles 2.0

## ► 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 allaite et des conseils diététiques pour les enfants de 12 à 24 mois. Autres thèmes abordés et très «tendance»: le fast-food et les conveniences food (plats qui requièrent pas ou 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](mailto:shop@sve.org).



## 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 70 000 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

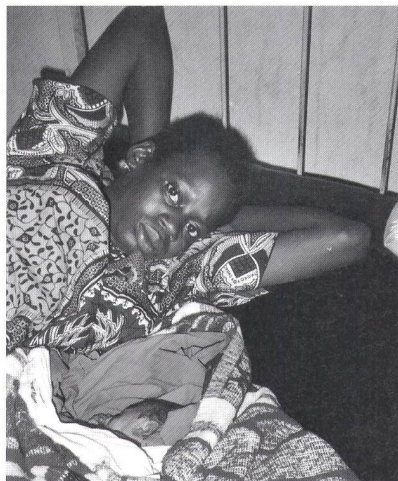


Photo: E. Thomsen, IAMANEH Suisse

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 neuf enfants même en «coulant» depuis son premier accouchement. Mère et fille semblent avoir bien compris l'importance de faire des contrôles prénataux 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)

## 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>