Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 5: Natürliche Geburten

Artikel: Die "sanfte Landung" auf unserer Erde
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557665

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

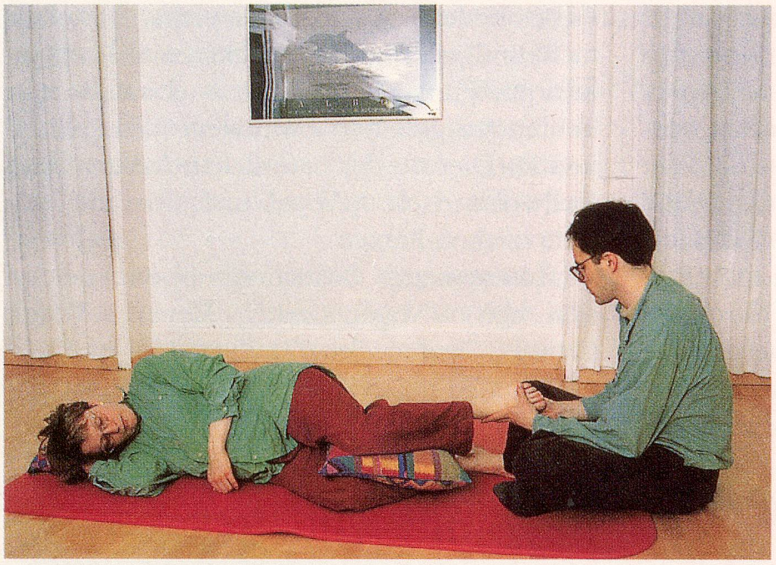
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans 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: 15.07.2025

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

Die «sanfte Landung» auf unserer Erde



Bewusstsein und Entspannung sind in der Schwangerschaftsperiode von grosser Bedeutung. Eine Möglichkeit für den Ehepartner, unterstützend zu wirken, zum Beispiel mit einer Fussmassage.

In vielen Bereichen medizinischen Wissens hat das überlieferte Erfahrungsgut der sich unaufhaltsam weiterentwickelnden Technik weichen müssen – nicht immer zum Vorteil des Menschen. Allerdings scheinen heute die Zeichen glücklicherweise wieder vermehrt in eine andere Richtung zu weisen. Wenn die angehende Mutter Werden und Wachsen der Frucht in ihrem Leibe mit Unterstützung natürlicher Abläufe erleben kann, dann weiss sie auch um die Bedeutung einer «sanften Landung» des neuen Erdenbürgers auf dieser Welt. Davon soll im folgenden die Rede sein.

Sicher, das Rad der Zeit kann nicht einfach zurückgedreht werden. Vieles, was die moderne Medizin zustandebrachte, auch in der Geburtshilfe, verdient Achtung und Anerkennung und hat die Geburtssterblichkeit im Verlauf der Jahrhunderte drastisch zu reduzieren vermocht. Doch, wie in so vielen Belangen, scheinen die Erfolge die Menschen zu blenden. Man glaubt, alles «machen» zu können, ohne Rücksicht auf die Gesetze der Natur. Stolz wird die «programmierte Geburt» verkündet, von A bis Z eingeleitet und durchgeführt «von Menschenhand» und begleitet von hochkomplizierten Computeranlagen. Diese Entwicklung hat sogar so weit geführt, dass in Grossspitälern die Geburten gezielt (und unter Ausschaltung der Zeichen der Natur) nur noch selten zur «Unzeit» (zum Beispiel nachts oder an Wochenenden), sondern an Arbeitstagen und tagsüber stattfinden.

Die Hebamme Ottilia Grubenmann, eine währschafte Appenzellerin von bald 80 Jahren, hat erst vor wenigen Jahren den von ihr so geliebten Beruf aufgegeben. Während gut 50 Jahren war sie die «weise Frau» (so die französische Bezeichnung für Hebamme) auf dem Land, nahm bisweilen stundenlange Märsche durch knietiefen Schnee unter die Füsse, um die Entbindung vorzunehmen, meist, auch in schwierigsten Situationen, ohne Arzt. Ihre Robustheit und Natürlichkeit verdankt sie wohl ihrer «zähen Erbmasse», wie sie selber rückblickend bemerkt. Ottilia Grubenmanns Vater meldete nämlich seine Ankunft auf dieser Erde auf seine Weise: Die Mutter war

an einem trüben, nassen und kalten Spätsommertag auf einem weiten Botengang von einer Alp auf eine andere unterwegs, als sie von den Wehen überrascht wurde. «Ihr blieb nichts anderes übrig, als das Neugeborene in ihre Schürze zu wickeln und heim auf die Potersalp zu laufen, wo ihr Mann Hirte war», erzählt die Hebamme, sichtlich stolz ob diesem Naturereignis der besonderen Art.

Soviel Natürlichkeit stellt sich wohl nicht vor, wer der technisierten Geburt skeptisch gegenübersteht. Und doch gibt es so vieles, was die werdende Mutter, und mit ihr der liebende Ehegatte, vorkehren können, um dem jedem fühlenden Menschen so sehr ans Herz gehenden, grossen Ereignis die gebotene Natürlichkeit und Intimität zurückzuverleihen. Und wer es erlebt hat, weiss, mit wieviel Dankbarkeit diese Hingabe und bewusste Vorbereitung der Eltern vom Neugeborenen empfangen wird!

Literatur:

Natürliche Geburtsvorbereitung und Geburtshilfe, G. Wilberg/K. Hujber, Verlag Kösel, München

Naturmedizin für Frauen, J. & S. Scott, Mosaik Verlag, München

Natürliche Geburt, ein Buch für Mütter und Väter, Sheila Kitzinger, Verlag Kösel, München

Die Erfüllung der Liebe

«Es ist dieser Geist der Hoffnung, diese Freude an der Geburt als einer Erfüllung der Liebe zwischen Mann und Frau, die das Wesen des Gebärens ausmachen sollten – eines Gebärens, bei dem die Mutter ihre Freude an der rhythmischen Harmonie der Vorgänge in ihrem Körper hat. Ohne diese geistige Haltung ist es nicht nur schwierig, Gelerntes anzuwenden, sondern selbst wenn das erreicht wird, erweist es sich doch als eigenartig unbefriedigend», erklärt die erfahrene Geburtshelferin und Publizistin Sheila Kitzinger. Sie betont, es gebe keinen Grund, weshalb das Gebären für eine Frau mit Leiden verbunden sein müsse. Ihr geht es um das «Gebären mit Freude», um die positive Erfahrung. Allerdings darf auch die beste Vorbereitung nicht darüber hinwegtäuschen, dass echte Schmerzen zum Geburtsvorgang gehören.

«Natürliche Geburt», ein Begriff, der in den Dreissigerjahren von Pionieren wie Leboyer, Lamaze und sowjetischen Gynäkologen geprägt wurde und heute als eigentliche Bewegung an Bedeutung gewinnt, hat viele Aspekte. Es ist nicht eine einzige Methode, wie man oft fälschlicherweise meint. Das fängt schon bei der Geburtsvorbereitung an. Für die Eltern bedeutet es, dass sie zuallererst dazu ermuntert werden, für sich selbst herauszufinden und auch zu entscheiden, was sie wirklich wollen – welche Art von Geburt und welche Art von Geburtshilfe. Das wäre dann «natürlich» für dieses individuelle Elternpaar.

Bewegung, nicht übertrieben, ist bis kurz vor der Geburt durchaus am Platz.

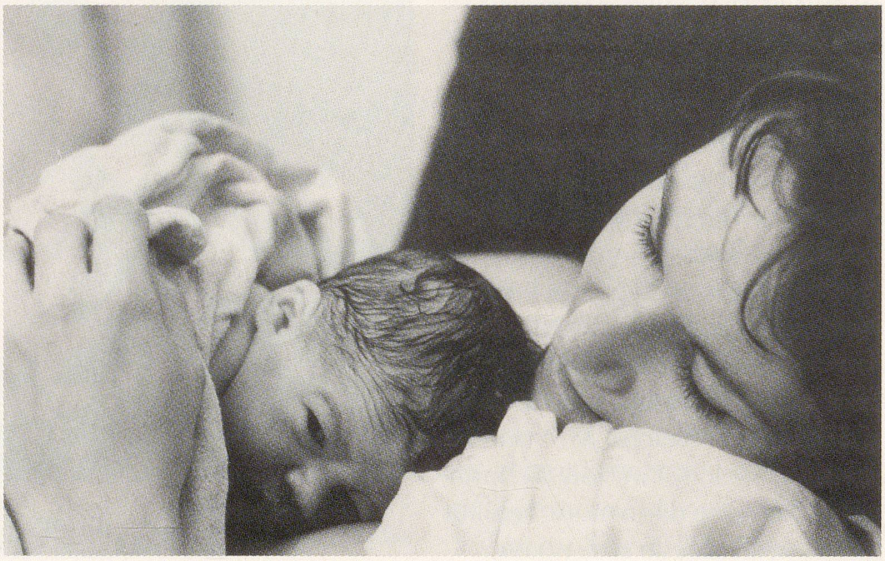
Bewusst atmen und entspannen

Geburtsvorbereitungskurse lehren in erster Linie die Entspannung. Mit Unterstützung des Partners kann die durch Übung bewusst Gebärende sich während der Pausen zwischen den Wehen sogenannten Tagträumen hingeben. Sie denkt an etwas ausserordentlich Schönes und lässt ihren Geist in diese Richtung wandern, während die Hebamme vielleicht eine Tasse Tee zubereitet. Eine andere Methode lehrt die schrittweise Entspannung, bei der einzelne Muskeln abwechslungsweise ganz angespannt oder ganz gelockert werden. Von grossem Nutzen ist schliesslich die Entspannung über die Massage, zum Beispiel in der Kreuzgegend, durch den Ehepartner oder die Hebamme. Lamaze wiederum entwickelte eine ganz besondere Atemtechnik: Der Gatte beobachtet mit der Uhr den Rhythmus der auf- und abschwellenden Wehen und kündigt der Frau die kommende Intensität an, die sie dann durch schnelleres, bewusstes Aus- und Einatmen kontrollieren kann. Aber das will im voraus oft geübt sein.

«Natürlich» heisst auch, seitens der Eltern Verantwortung für das kommende Ereignis zu übernehmen – und diese Verantwortung nicht einfach blauäugig dem Arzt oder dem Spital zu überlassen. Denn es ist genau dieses Überlassen der Geburtsvorbereitung und des Geburtsvorgangs an die Technik, die dazu geführt hat, dass man die Hebammen ihres grossen Erfahrungsguts und ihres Wissens systematisch beraubt hat und dass sich heute viele unter ihnen nicht mehr getrauen, selbständig eine Hausgeburt zu begleiten.

Zurück zur Hausgeburt

Dabei ist doch wohl die Hausgeburt, von Risikogeburten einmal abgesehen, die natürlichste, menschlichste Form. Die Mutter befindet sich in der Sicherheit der ihr vertrauten Umgebung. Der Ehemann hat die Hebamme schon kennengelernt, und alle können als Team zusammenarbeiten. So wird die Frau während der Entbindung mit



Tiefes Glücksgefühl und innigster erster Kontakt: Mutter und Kind unmittelbar nach der Geburt.

Geburtshaus statt Krankenhaus

Die sogenannten Geburtshäuser, die sich zunehmender Beliebtheit erfreuen, wurden geschaffen, damit die Frau die Geburt in einer weitgehend angstfreien und vertrauten Atmosphäre erleben kann. Die Hebammen stehen den werdenden Müttern von der ersten Schwangerschaftskontrolle bis zum Rückbildungsturnen zur Seite. Im Geburtshaus stehen stets Mutter und Kind im Mittelpunkt des Geschehens. Sie sind an keinen Zeitplan gebunden. Die Schwangere kann sich frei bewegen, und während der Wehen stehen, je nach Befinden, z.B. Gymnastikbälle, Sprossenwand, Gebärhocker, Hängevorrichtungen, ein breites Bett oder sogar ein Geburts-Wasserbecken zur Verfügung.
Wasser? – Tatsächlich! Was in östlichen Ländern seit längerer Zeit einigermassen verbreitet ist, gewinnt unter natürlich gesinnten Ärzten und Geburtshelferinnen wegen ihrer wohltuenden Wirkung auch hierzulande immer mehr Bedeutung: Die Wassergeburt. Die Gebärende sitzt in einem grossen Badebecken, entspannt sich dadurch viel leichter, und bei der Geburt schwebt das Neugeborene für einige Momente unter Wasser, bis es langsam an die Oberfläche gelangt und der direkte Hautkontakt mit der Mutter erfolgt. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die relative Schwerelosigkeit im Wasser die körperliche Belastung der Gebärenden mildert und auch für das Kind ein sehr sanfter Übergang aus dem Mutterleib in unsere Welt darstellt.

Geburtshäuser in der Schweiz

Geburtshaus Delphys, Fridaustr. 12, CH-8003 Zürich

Geburtshuus Mötschwil, Haus 14, CH-3324 Mötschwil

Storchenäscht Geburtshuus, Bahnhofstr. 11, 5600 Lenzburg

Geburtsstätte, St. Jakobstr. 39, 4132 Muttenz

Sicherheit nie allein gelassen. Auch tritt das Problem nicht auf, ob der Mann nun helfen darf oder nicht, was bis heute in vielen Spitälern noch immer unklar ist. Ganz allgemein findet die Mutter zu Hause mehr Ruhe und Frieden. Sie wird nicht von Ereignissen um sie herum und von den hörbaren Nöten anderer Frauen irritiert. Man kann individueller auf sie eingehen, und es gibt keine übergeordneten Krankenhausregeln. Um wenigstens einen Teil dieser Vorteile zu «ergattern», wünschen sich zu Recht immer mehr Frauen, wenn sie schon nicht zu Hause gebären können, mindestens eine ambulante Geburt, d.h. sie dürfen, keine Komplikationen vorausgesetzt, am nächsten Tag heimkehren und von ihrer Familie betreut werden.

Erfreulicherweise wenden sich zusehends auch Ärzte den Erfordernissen der natürlichen «Geburt ohne Gewalt» zu. Dabei nehmen die Verdunkelung des Gebärzimmers und die Abnabelung erst nach Aufhören der Nabelschnurpulsation zur Schonung des kleinen Kreislaufes eine sehr wichtige Stellung ein, wie der bekannte Frauenarzt und Geburtshelfer Dr. med. Bernd Goos berichtet. Das Kind wird der Frau nicht mehr sofort entzogen und gleich darauf gewaschen und gestriegelt, sondern darf, wie ein hingefallenes Kind, das der beson-

Glückliche Eltern – glückliches Kind.

deren Liebe und des Trostes aller bei der Geburt Beteiligten bedarf, unbekleidet auf dem Leib der Mutter liegenbleiben und sich nun langsam an die neue Umgebung gewöhnen.

Meist ist dies dann auch die günstigste Gelegenheit, das Kind zum ersten Stillen anzusetzen, da gleichzeitig mit diesem frühen intensiven Hautkontakt die Milch einzuschiessen beginnt. Auch nachts sollen die Neugeborenen bei ihren Müttern bleiben dürfen, was im Spital teilweise eine hausgeburtähnliche Situation schaffen kann. Erst nach dem langen, entspannenden Kontakt mit der Mutter wird das Kind im warmen Wasser bei Ruhe und gedämpftem Licht gebadet. Oft ist mit diesem Akt das wirkliche Landen in unserer Welt vollzogen, das Kind wird zurück zur Mutter gebracht. Es öffnet entspannt seine geballten Fäustchen, lächelt und signalisiert damit Frieden. Und die Familie nimmt dieses Wunder freudig und dankbar auf.

Natürliche Geburtshelfer aus der Heilpflanzenwelt

Statt sich mit immer neuen Voruntersuchungen mit technischer Apparatur über Geschlecht und andere Eigenheiten des Kindes zu beschäftigen, tut die werdende Mutter gut daran, nach den Helfern aus der Natur Ausschau zu halten, die ihr bei Schwangerschaft und Geburt helfen können. Die Mittel sollten in der Regel aber mit der anwesenden Hebamme und dem Arzt abgesprochen werden.

So kennt man bei falschen Wehenschmerzen die Rinde vom Gemeinen Schneeball (Viburnum opulus) und bei verspäteten Wehen Rizinusöl als wirksame Helfer. Bei zu schwachen Wehen sind stündlich 10 Tropfen der Heilpflanzentinktur aus Frauenblume (Trillium pendulum) hilfreich, bei Erschöpfung alle 2 Stunden 1/2 Teelöffel Schafgarbentinktur in warmem Wasser, zur Linderung der Wehenschmerzen die Homöopathika Gelsemium, Pulsatilla und Sepia und bei Angniel stgefühlen oder schnellen, heftigen Wehen Aconitum.

Nach der Geburt bringt Arnica D12 das Nervensystem wieder ins Gleichgewicht, und zur Heilung eines allfälligen Darmschnittes oder Darmrisses bieten täglich 2 – 3 Sitzbäder mit Tee aus Ringelblumen-Blüten und Johanniskraut angenehme und rasche Linderung. Die Wundheilung unterstützen ferner Schafgarbe und Rosmarin.