

Im Brennpunkt

KARIN PODOLAK

Den Jungen beim Gewinnen helfen

Was für ein furchtbares Attribut als „verlorene Generation“ bezeichnet zu werden. Nicht nur, dass es Zukunftspläne vernichtet, es nimmt der Jugend Lebensmut, wertet alle ihre Ideen und Visionen ab.

Klinische Psychologin Mag. Dr. Caroline Culen von der Österr. Liga für Kinder- und Jugendgesundheit lehnt den Begriff vehement ab. „Weil sie nur verloren sind, wenn wir sie verloren geben! Es gibt eine Verantwortung für junge Menschen und gerade jene, die es besonders hart trifft, muss man wieder aufrichten“, betont die Expertin im Fachblatt „Ärzte Krone“.

Eine Verantwortung auch der politischen Entscheidungsträger, Lösungen und Hilfe anzubieten anstatt nur immer zu erklären, was alles nicht geht. Ohne „wenn“ und „aber“. Ohne Bürokratie und Schuldzuweisungen. Aber mit ernsthaften Perspektiven.

Die nachkommenden Generationen dürfen nicht als „Verlierer“ dastehen, wir müssen ihnen dabei helfen, zu gewinnen. Mit ihnen gemeinsam Strategien für einen Neubeginn nach der Krise entwickeln. Denn das ist nicht nur ihre Zukunftschance, sondern auch unsere. Die einzige.

KRONEGESUNDgestalten
Karin Podolak (Ressortleitung), Dr. med. Wolfgang Exel (med. Leitung), Karin Rohrer-Schausberger, Dr. Eva Greil-Schähs, Mag. Monika Kotasek-Rissel, Mag. Regina Modl, Claudia Lang, Caroline Haider.
Online: Mag. Wolfgang Altermann, BSc. gesund@kronenzeitung.at
Leseranfragen: +43 (0)5 7060 23467
Wissenschaftliche Beratung: Prof. Dr. Michael Kunze.
Layout: Gisela Bilcsik, Jasmin Böhm.
Anzeigen: Christian Gallei,
+43 (0)5 1727 23821



Kinderkriegen in Corona-Zeiten

Jungmütter brauchen Betreuung! Anlässlich des Welt-Hebammentages am 5. Mai zeigt sich die Wichtigkeit dieser Berufsgruppe.

Krise hin oder her, Babys bekommen die Menschen trotzdem. Und gerade in Zeiten wie diesen benötigen Frauen dabei fundierte Beratung, Unterstützung und Anleitung. Hier zeigt sich besonders deutlich: Die Betreuung durch Hebammen während Schwangerschaft, Geburt und in den ersten Monaten danach ist essenziell.

Naturngemäß hat Corona einiges an der Arbeit verändert. „Die Atmosphäre im Krankenhaus ist anders als sonst. Normalerweise wird darauf geachtet, dass in der Geburtshilfe alles entspannt abläuft, worum wir uns natürlich auch jetzt bemühen. Grundsätzlich passiert daher alles so wie immer, die Hebammen tragen allerdings Schutzmasken, und es sind besonders strenge Sicherheits- und Hygienebestimmungen einzuhalten“, erklärt Gerlinde Feichtlbauer, Präsidentin des Österreichischen Hebammengremiums.



UNSERE EXPERTIN

Gerlinde Feichtlbauer,
Präsidentin des Österreichischen
Hebammengremiums

chischen Hebammengremiums. „Die Erfahrungen der vergangenen Monate zeigen jedoch, dass die Gebärenden gut mit der neuen Situation umgehen und sich auf die geänderten Rahmenbedingungen einlassen. Hebammen begleiten sie, gerade auch dann, wenn der Partner nicht dabei sein kann.“

Chaos während erster Pandemie-Wochen

Vor allem im ersten Lockdown war die Situation nicht klar, viele (Beratungs)termine wurden abgesagt oder verschoben. Damit herrschte anfangs große Verwirrung für die Arbeitenden selbst, aber natürlich auch für die mitunter verzweifelten Mütter, die sich allein gelassen fühlten. Etliches auszugleichen vermochte die Telemedizin als modernes Hilfsmittel. „Zumindest Teile der Betreuung lassen sich damit abfangen, ein bis zwei Haus-

besuche kann man durchaus ‚per Video‘ erledigen. Es gibt zum Beispiel auch online Geburtsvorbereitung, Stillanleitung und Programme zur Babymassage. Aber nicht alles ist auf diese Weise abzudecken. Vor allem eine umfassende Nachbetreuung können wir auf Dauer ‚via Bildschirm und Telefon‘ nicht erreichen: Er tasten, ob die Rückbildung der Gebärmutter gut funktioniert, Stillberatung oder auch die Kontrolle, ob es dem Baby gut geht, kann die Hebamme naturgemäß nur vor Ort“, so Gerlinde Feichtlbauer.

Da durch Angst vor Corona oder die strengen Besucherregelungen etliche „frischgebackene“ Mütter nach der Geburt früher als in „normalen Zeiten“ das



2478

HEBAMMEN arbeiten derzeit in Österreich. Experten plädieren für noch viele mehr.

Überwachung des Geburtsverlaufes sowie der Herz-töne des Ungeborenen.

Foto: farmveldman - stock.adobe.com

Foto: Clement van Dam

Im Wochenbett gut versorgt. Heute tragen alle Beteiligten Masken, das Foto entstand vor den Corona-Regelungen.

Weitere Informationen unter www.hebammen.at

Krankenhaus verlassen hatten, zeigte sich im vergangenen Jahr ganz besonders, dass es bei Weitem nicht genug Hebammen für die kostenlose Nachsorge bis zur achten Woche nach der Entbindung gab. Diese steht aber jeder Mutter zu! „Hier sind Bund und Länder gefragt, die Ausbildungsplätze noch weiter aufzustocken, denn es gibt genug Bewerber für diesen faszinierenden Job!“, fordert Gerlinde Feichtlbauer.

Auch wenn Mama und Baby heutzutage nach dem Spital rascher zurück ins Eigenheim wollen, mehr Hausgeburten gibt es in Corona-Zeiten nicht.

Dr. Eva Greil-Schähs



Für die Beziehung zwischen Mama und Baby sehr wichtig

Ammenmärchen rund ums Stillen

Die Brust zu geben ist natürlich. Dennoch gibt es viele Unsicherheiten diesbezüglich.

Muttermilch stellt ganz einfach die gesündeste Nahrung dar, die man seinem Baby zukommen lassen kann“, bringt es die Linzer Gynäkologin und Stillberaterin Dr. Gudrun Böhm auf den Punkt. „Und es gibt seit den 1960/70er Jahren einen starken Anstieg der Bereitschaft zum Stillen. Erhebungen zeigen, dass 90 Prozent der Jungmütter dazu bereit wären. Dennoch erreichen nur 30 Prozent das Ziel, das auch die WHO empfiehlt, nämlich sechs Monate voll die Brust zu geben.“

Schuld daran sind mitunter auch nach wie vor kursierende Ammenmärchen und Gerüchte rund um das Thema. Meist beginnen die Probleme schon

damit, dass sich die Schwangere über alles mögliche erkundigt, jedoch nicht über das Stillen. „Fehlende Informationen stellen dann oft einen Grund dar, vorschnell das ‚Handtuch zu werfen‘, obwohl mit professioneller Beratung durchaus rasch Abhilfe geschaffen werden könnte“, betont Dr. Böhm. „Damit kommen wir schon zum ersten Ammenmärchen: Stillen zu können ist keine angeborene Fähigkeit. Man muss selbst aktiv dazu beitragen, dass es funktioniert.“ Hierfür sollte man sich schon vorher Wissen aneignen, etwa, dass es anfangs zu Schmerzen kommen kann, welche

BITTE BLÄTTERN SIE UM

Neues aus der Naturmedizin



PROF. HAEMAR BANKHOFER

Wenn die Prostata Hilfe braucht!

Die Vorsteherdrüse produziert die Samenflüssigkeit. Sie bleibt solange gesund, solange sie arbeitet. Wenn sie das nicht mehr tut, zeigen sich mit der Zeit gesundheitliche Probleme. Was kann der Mann tun, damit das nicht passiert? Amerikanische Ärzte, Prostata-Experten und Wissenschaftler sprechen es klar und deutlich aus. Am besten, „er“ hat bis in die reifen Jahre regelmäßig Sex.

Das sagt sich so einfach. Da muss noch das Wollen und das Können vorhanden sein. Sonst funktioniert das nicht. Wenn der natürlichen Antrieb für ein Sexualleben nicht mehr da ist, befindet sich im männlichen Körper zu wenig Testosteron. Dieses Hormon ist so zu sagen der Chef des gesamten Liebeslebens im Mann. Das kann man positiv beeinflussen.

In der Natur steht da ein kleines „Wunder“ zur Verfügung. Dieses entwickelte ein Wissenschaftler-Team: aus dem speziell aufbereiteten Extrakt des Bockshornkleesamens, aufgewertet mit Zink, Selen und Vitamin B 6. Hat der Mann – oft schon ab 50 – einen niedrigen Testosteron-Spiegel, kann er mit dieser Kombination einen guten, normalisierenden Einfluss nehmen. Das betrifft aber nicht nur das Liebesleben. Der Mann gewinnt wieder mehr Selbstsicherheit, wirkt vitaler, kann erfolgreicher abnehmen und verbessert seine männliche Ausstrahlung. Den hoch dosierten, speziell aufbereiteten Extrakt aus dem Bockshornkleesamen mit Zink, Eisen, Selen und Vitamin B 6 gibt es in Kapselform in der Apotheke. Die Prostata wird sich freuen.

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG