

Mag. pharm.
Dr. rer.nat.
Albert Kompek,
Leiter For-
schung &
Entwicklung
APOMEDICA



Omega-3 ist ein Turbo für die grauen Zellen

Omega-3-Fettsäuren erweisen sich als wahre Kraftpakete, die bei der Entwicklung von Kindern eine wichtige Rolle spielen: Bereits im Mutterleib übernehmen sie als zentrale Bestandteile von Zellmembranen wichtige Aufgaben bei der Entwicklung des Gehirns. Dies setzt sich in den ersten Lebensjahren fort.

In der Schule sind jeden Tag Höchstleistungen, dauernde Konzentration und schnelle Auffassungsgabe gefragt. Hier können Omega-3-Fettsäuren helfen: Diese Nahrungsbausteine kommen vermehrt im Gehirn vor und üben somit großen Einfluss auf die kognitiven Fähigkeiten aus. Ausreichende Versorgung mit diesen Fettsäuren unterstützt die Lern- und Denkfähigkeit und sorgt so dafür, dass sich Schüler und Kindergartenkinder besser konzentrieren können sowie leistungsfähig bleiben.

Mit entsprechender Ernährung können die Kleinen geistige Herausforderungen besser meistern. Kaltwasserfisch wie Lachs oder Makrele enthalten z. B. reichlich Omega-3. Leider stehen diese bei vielen Kindern zu selten auf dem Speiseplan. Ausreichende Ergänzung der täglichen Nahrung mit natürlichem, pflanzlichem und hochwertigem Omega-3 kann das gesunde Heranwachsen unterstützen.

Die meisten Kinder und Jugendlichen akzeptieren Gesundes aber nur, wenn es auch schmeckt. Deshalb ist für sie eine spezielle Darreichungsform, die nicht nur leicht einzunehmen, sondern auch lecker ist, besonders wichtig. Fruchtfrisch schmeckendes Granulat, das direkt auf der Zunge zergeht, ist daher für den Nachwuchs besonders zu empfehlen.

Neue Wege der Geburtsbegleitung

Eine Doula betreut und begleitet werdende Mütter während der Schwangerschaft, der Geburt und auch im Wochenbett. Die „Krone“ hat Doula Veronika Stampfl-Slupetzky zu ihrer Arbeit befragt.

Von Mag. Susanne Zita

Wie sind Sie auf die Idee gekommen, als Doula zu arbeiten?

Ich habe während meiner ersten Schwangerschaft zum ersten Mal von der Doula gehört, und mir ging es wohl wie vielen im ersten Moment: Jemanden Fremden zur Geburt mitnehmen? Kann ich mir nicht vorstellen. Dann aber ist die Geburt meines Sohnes nicht nach Wunsch verlaufen, hat in einem für mich sehr traumatisch erlebten Kaiserschnitt geendet. Und während der Aufarbeitung dieses Erlebnisses kam mir plötzlich wieder die Doula unter – und plötzlich war es stimmig für mich, und mich hat die Idee dahinter fasziniert!

Eine Ausbildung folgte der anderen und die erste begleitete Geburt brachte die Gewissheit: Das ist genau meins. Es ist ein ganz besonderes Erlebnis, bei der Geburt eines Kindes dabei sein zu dürfen.

Was bringt die Begleitung durch eine Doula?

Sehr viel. So wie sich auch die Begleitung durch eine eigene Hebamme absolut positiv auf Schwangerschaftsverlauf, Geburt & Co. auswirkt, hat auch die Doula-Begleitung einen nachweislich guten Effekt: Zum Beispiel gibt es weniger medizinische Interventionen wie Schmerzmittelgabe oder PDAs (Kreuzstich), weniger Kaiserschnitte, kürzere Wehendauer, das Bonding (Eltern-Kind-Bindung) und auch das Stillen klappt viel

besser. Frauen empfinden das Geburtserlebnis in Summe als viel schöner, wenn sie noch jemanden dabei haben, der ihnen während der anstrengenden, aber so besonderen Zeit der Geburt einfach das Gefühl vermittelt, dass sie das schaffen. Wie viele Doulas gibt es derzeit in Österreich?

In Graz hat gerade das 10. Doula-Training unter der Leitung von Österreichs „Ur-Doula“ Angelika Rodler begonnen – rund 200 Frauen, alle selbst Mamas, haben diese Art Ausbildung bisher absolviert, und um die 40 herum sind im Moment aktiv. Es ist keine Ausbildung in dem Sinn – es soll natürlich einen Überblick über alle relevanten Themengebiete gegeben werden, aber der Laiencharakter ist es, der den Großteil des Erfolges dieser eigentlich so

In früheren Zeiten und in vielen Kulturen war die Geburt „Frauensache“. Die Gebärende wurde von Hebamme und geburtserfahrenen Frauen begleitet.

simpeln und kostengünstigen Hilfestellung ausmacht. Wie sieht Ihre Arbeit aus?

Die Doula ist für die werdende Mama da, wann immer sie sie braucht – sei es mit einem offenen Ohr, sei es zum Austausch zwischen Müttern über die großen und kleinen Probleme des Alltags oder sei es mit kleinen Handgriffen im Haushalt, während des Wochenbetts zum Beispiel.

Und natürlich gilt das Angebot auch für den werdenden Vater. Bei der Geburt ist

es so, dass ich auch auf den Vater und seine Bedürfnisse schaue, ihm „flüstere“, was er denn gerade in dem Moment für seine Frau tun könnte, ihn ablöse, wenn er mal eine kurze Auszeit braucht.

Doula in Österreich zu sein ist mehr eine Berufung.

Im Gegensatz zu den USA oder anderen europäischen Ländern ist die Doula bei uns nicht so bekannt und auch noch nicht beruflich anerkannt. Bisher war es deshalb hauptsächlich eine ehrenamtliche Tätigkeit – einfach aus idealistischen Gründen, wie bei mir, weil ich Frauen eben eine traumatische Geburt ersparen möchte. Spesenersatz für Fahrtkosten, Parkgarage oder ähnliches konnten wir verlangen, jetzt hat sich die rechtliche Situation aber insofern geändert, als dass die Doulas auch selbständig tätig sein können – mal sehen, was sich daraus nun entwickelt.

Wie waren Ihre ersten Einsätze als Doula?

Mein erster Einsatz hat mir einfach gezeigt, dass das absolut meins ist und genau

das, wonach ich schon lange gesucht habe. Auch wenn eine ernste Situation eintritt, behalte ich kühlen Kopf und strahle Ruhe aus. Und dass ich mit meiner Einschätzung richtig liegen dürfte, hat sich bei den bisherigen Geburten bestätigt – alle Beteiligten, auch die anfänglich Doula-kritische Hebamme, haben sich am Ende über die gute, harmonische Zusammenarbeit gefreut.

Sie bieten auch andere Beratungen und Kurse an. Was genau?

Ich habe, seit ich Feuer gefangen habe, viele verschiedene Kurse und Ausbildungen rund um das Thema Schwangerschaft und Geburt absolviert. Mein besonderes Interesse gilt neben der Geburtsbegleitung aber mittlerweile dem äußerst spannenden Bereich der Pränatalpsychologie und vorgeburtlichen Beziehungsförderung zwischen Mutter und Kind, der sogenannten Bindungsanalyse.

Was mir als Kaiserschnitt-Mutter auch noch ein Anliegen ist: Ungeplante Kaiserschnittmamas empfinden es als sehr erleichternd, mit mir als „Gleichge-



Hebamme versus Doula

Die Hebamme ist und bleibt die **Expertin** in allen Belangen rund um Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit Baby. Die Doula (altgriechisch: Dienerin) ist nicht Konkurrenzin, sie soll vielmehr als **Ergänzung**, als **emotionale Stütze**, verstanden werden. Wissenschaftlichen Studien zufolge wirkt sich ihre Anwesenheit positiv auf das Geburtserlebnis aus.



MP 9 – an der Innenseite des Knies, knapp unterhalb des Schienbeinvorsprungs
N 6 – knapp unter dem Innenknöchel
G 3 – ein Querfinger oberhalb des oberen Randes des Jochbeinbogens (Siehe Skizzen)

Unterstützend hilft natürlich vernünftige Lebensweise mit viel Bewegung, gesunder Ernährung sowie Verzicht auf Zigaretten und zu viel Alkohol.

Prof. Dr. Alexander Meng, Neurologe und Vizepräsident der Österr. Gesellschaft für Akupunktur.
Kontakt: 01/4861277, alexander@meng.at

Chinesisch heilen

Prof. Dr. Alexander Meng



Wohlfühlen im Wechsel

Viele Frauen leiden ab etwa 45 an Wechselbeschwerden: Hitzewallungen, depressive Verstimmung, unklare Schmerzzustände, Angst, Nervosität usw. Zeichen einer hormonellen Umstellung, die man mit chinesischen Heilmethoden bis zu einem gewissen Grad verhindern kann.

Zum Beispiel mit Akupressur. Bitte folgende Punkte entweder bei Problemen oder zur Vorbeugung je eine Minute lang mit dem Finger (beidseits) leicht vibrierend drücken:

Di 4 – Wenn Sie Daumen und Zeigefinger zusammendrücken, so liegt dieser Punkt auf der höchsten Stelle des Muskelwulstes, der sich bildet.

MP 6 – vier Querfinger oberhalb der Spitze des inneren Knöchels am Hinterrand des Schienbeines

MP 9 – an der Innenseite des Knies, knapp unterhalb des Schienbeinvorsprungs
N 6 – knapp unter dem Innenknöchel
G 3 – ein Querfinger oberhalb des oberen Randes des Jochbeinbogens (Siehe Skizzen)

Unterstützend hilft natürlich vernünftige Lebensweise mit viel Bewegung, gesunder Ernährung sowie Verzicht auf Zigaretten und zu viel Alkohol.

Prof. Dr. Alexander Meng, Neurologe und Vizepräsident der Österr. Gesellschaft für Akupunktur.
Kontakt: 01/4861277, alexander@meng.at



Veronika Stampfl-Slupetzky mit ihren beiden Kindern