

Schwangerschaft und Stillzeit

Praxistipps zur Biofaktorenversorgung

Entwicklung der kindlichen Mikrobiota

Naturheilverfahren

Bachblüten in der Kinderwunschzeit

Pandemie

Das Long-Covid-Syndrom





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

eine Geburt ist eine anstrengende Angelegenheit, für die Mutter ohnehin, für das Kind ebenso. Und in manchen Fällen schaut gar der Vater aus, als stünde er im Zentrum aller Strapazen. Nach der Entbindung ist eine geruhsame Erholung von der Kraftanstrengung besonders wichtig. In den ersten Wochen nach der Geburt brauchen Mutter und Säugling viel Zeit, einander richtig kennenzulernen. Die Bindung, die in dieser Zeit entsteht, hält idealerweise ein Leben lang und wird vielleicht nur kurz von der Pubertät unterbrochen, wenn das einst so süße Bündel kraftvollen Lebens wochenlang schmolzt, weil es nicht allein auf das Rockkonzert darf.

Es ist nach Ansicht vieler Hebammen eine der wenigen positiven Begleiterscheinungen der Pandemie, dass die erste Zeit nach der Geburt, das Wochenbett, deutlich ruhiger verläuft. Das vielerorts bestehende Besuchsverbot auf Wochenbettstationen und das kontaktreduzierte Leben zu Hause kann für Familie und Freunde belastend sein. Vielfach zeigt sich aber auch, dass Mutter und Kind unter den aktuellen Bedingungen tatsächlich mehr Ruhe finden können und weniger Alltagsstress zu bewältigen haben. So haben Hebammen beobachtet, dass Schreiatacken von Neugeborenen weniger geworden sind und dass es auch seltener zu Stillproblemen kommt.

Eine überraschende Nebenwirkung der Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie betrifft die Rate an Frühgeburten. In den letzten Jahrzehnten ist die Anzahl in vielen wohlhabenden Ländern stetig gestiegen. Im Zeitraum des Lockdowns wurden dagegen deutlich weniger Frühgeburten verzeichnet, insbesondere kam es zu weniger Geburten mit sehr niedrigem Geburtsgewicht von unter 1.500 Gramm. Eine aktuelle dänische Studie spürt den möglichen Ursachen dafür nach. In Dänemark sind besagte Frühgeburten um 91 % zurückgegangen.

Aus den Studienergebnissen hoffen Wissenschaftler Faktoren ableiten zu können, die Frühgeburten besonders zu beeinflussen scheinen. „Wir haben physische Kontakte reduziert, unseren Fokus auf Hygiene erweitert, unsere Arbeitsumgebung geändert und nicht so viel Luftverschmutzung produziert“, heißt es unter anderen in dem Papier.*

Gerade der letzte Punkt schlägt einen Bogen zur Umweltmedizin. Vorsichtigen Schätzungen zufolge hängen rund 18 Prozent der Frühgeburten mit den Auswirkungen von Luftverschmutzung zusammen. Besonders die Feinstaubbelastung wirkt sich hier aus. Es zeigt sich: Saubere Luft ist für die Entwicklung einer soliden Gesundheit bereits entscheidend, noch bevor der erste Atemzug erfolgt.

In diesem Sinne wünscht ein angenehmes Leseerlebnis

Ihr

Maik Lehmkühl
Chefredaktion

* zitiert nach: Rydlink K: Weniger Stress, weniger Schmutz, weniger Infektionen. Der Lockdown hat werdenden Müttern gut getan. Oder? Spiegel online vom 07.08.2020 / Originalstudie: Hedermann G et al.: Danish premature birth rates during the COVID-19 lockdown. ADC Fetal and Neonatal Edition 2021; 106:93-95

Inhalt

EDITORIAL 3

NEWS • FACTS • TRENDS 5

TITELTHEMA

Daniela Birkelbach

Gesund in Schwangerschaft und Stillzeit:
Auf den Biofaktorenstatus achten 13

Philipp Gebhardt

Vitamin D in der Schwangerschaft. 17

Abbas Schirmohammadi, Gloria Yazdan Bakhsh

Sleep well! – Schlafstörungen während
Schwangerschaft und Stillzeit besiegen 20

Angelika Hecht

Entwicklung der kindlichen Mikrobiota 22

Hedwig H. Gupta

Förderung des gesunden Stillens mit
äyurvedischen Mitteln 26

NATURHEILVERFAHREN

Feryal Genç

Aus der Praxis: Naturheilkundliche Begleitung
auf der Kinderwunsch-Reise 31

Sabine Helbig

Blütenessenzen: Kinder seelisch unterstützen. 34

Peter Germann

Nach Corona ist vor Corona. 36

PANDEMIE

Alexander Herzog

Das lange Leiden beim Long-COVID-Syndrom –
Diagnostik, konventionelle und komplementäre Therapie... 37

TIBETISCHE MEDIZIN

Thomas Dunkenberger

Zeugung, Schwangerschaft und Stillzeit
in der Tibetische Medizin 40

KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Martina Müller

Ginseng – Heilpflanze zwischen traditioneller Anwendung
und moderner Forschung. 45

Joerg Graf

Hauterkrankungen –
Nicht ausschließlich Erkrankungen der Haut 48

STUDIENSCHAU

Lisa Lohmann

Chronische Hauterkrankungen –
Basische Dermokosmetik für die empfindliche Haut. 52

Christian Bruer

Lactoferrin, Hepcidin & Ferritin –
Natürlich die Eisenhomöostase im Lot halten 54

INNOVATIVE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Ingo Leipner

Gamification – Lerninhalte auf dem Silber-Tablet serviert ... 56

MEDIZINRECHT

Bernd Klemp

Die Haftung bei Impfschäden. 58

VERANSTALTUNGSKALENDER 60

PHARMANACHRICHTEN 64

IMPRESSUM 69

BUCHTIPP / VORSCHAU 70

Im Heftinnenteil

Forum Komplementäre Onkologie

Setareh Briken, Dagmar Marx, Knut Briken, Thomas NeBelhut
Integrative Onkologie – was kann sie leisten?

Dagmar Marx, Thomas NeBelhut

Möglichkeiten der Kombination von
Immuntherapien in der Praxis

Daniela Birkelbach

Schützt der Biofaktor Vitamin D₃ vor Krebs?

Die Gesellschaften informieren ...

Hufelandgesellschaft e.V. 6

Im Heftinnenteil

Deutsche Gesellschaft für
Hyperthermie e.V. – DGHT 11

Forschungsförderungsgesellschaft für
Komplementärmedizin e.V. – FoFöG 12