



Wenn das Neugeborene bereits in seiner ersten Lebensstunde gestillt wird, wirkt sich das positiv auf die Gesundheit des Kindes aus. (Irina Hoefl)

Meilen Internationale Weltstillwoche zum Thema «Stillen – Der Anfang zählt»

Für einen sanften Start ins Leben

Das erste Stillen nach der Geburt setzt bei Mutter und Kind eine Flut von Liebeshormonen frei. Dieses Erlebnis kann die Eltern-Kind-Beziehung nachhaltig stärken.

Jacqueline Surer

In der ersten Stunde nach der Geburt befinden sich Eltern und Kind im Ausnahmezustand. Nach einer natürlichen Geburt ist der Endorphinspiegel bei Mutter und Baby so hoch wie nie mehr im Leben. Endorphine wirken schmerzlindernd und sorgen für starke Glücksgefühle. «Wenn sich die beiden dann zum ersten Mal in die Augen sehen, passiert etwas Spezielles. Man könnte sagen: Sie schauen einander in die Seele», sagt Christina Hurst-Prager. Die Küsnachterin ist Stillberaterin der «La Leche League» – eine internationale Organisation, die stillende Mütter unterstützt. Im Rahmen der internationalen Weltstillwoche organisiert das Drogerie-Sanitätshaus Roth in Meilen vom 1. bis 6. Oktober eine Informationswoche rund ums Thema «Stillen». Am Donnerstag, 4. Oktober, wird Christina Hurst-Prager in Meilen Rede und Antwort stehen (siehe Kasten).

«Kurz nach der Geburt gestillt zu werden, ist für ein Kind der beste Lebensanfang», erklärt sie. Muttermilch sei für das Neugeborene die perfekte Nahrung:

Sie sättige das Baby, ohne seinen Magen zu überfordern. Zudem würden mit der Milch Immun- und Abwehrstoffe auf das Kind übertragen. «Gestillte Babys sind deshalb viel seltener krank.»

Gestillte Babys schreien weniger

Auch für Mütter hat das Stillen viele Vorteile: Durch das Saugen des Babys an der Brust wird die Milchproduktion stimuliert, und die Gebärmutter bildet sich schneller zurück. Das Hormon Prolaktin, das beim Stillen ausgeschüttet wird, hat zudem eine beruhigende Wirkung. «Frauen, die ihr Baby nach Bedarf stillen, ruhen sich öfters aus, da sie sich mit dem Kind immer wieder hinlegen müssen», sagt Christina Hurst-Prager. «Und wenn die Mutter ausgeruht ist, schreit auch das Baby weniger.»

Idealerweise sollte ein Kind sechs Monate lang ausschliesslich gestillt werden – so lautet die Empfehlung der Weltgesundheits-Organisation WHO. Dies sei besonders wichtig bei Kindern, deren Eltern unter Allergien leiden, betont die Stillberaterin. Eine längere Stilldauer habe zudem viele praktische Vorteile: Die Mutter habe die Nahrung für das Baby immer fixfertig dabei und müsse kein Geld dafür ausgeben.

Aufruhr um Rauswurf aus Lokal

Genau 33 Jahre ist es her, seit Christina Hurst-Prager die Organisation «La Leche League» von den USA in die Schweiz gebracht hat. Seither habe sich vieles verändert, die Ansichten über das Stillen seien aufgeschlossener gewor-

den. «Es könnte aber immer noch selbstverständlicher sein», sagt sie. Das zeigt auch eine Debatte, die diesen Sommer für Wirbel gesorgt hat. Eine junge Mutter war aus einem Zürcher Lokal gewiesen worden, weil sie ihr Kind im Restaurant stillen wollte. Aus Protest organisierten einige Mütter kurz darauf im gleichen Lokal ein «Protest-Stillen».

Ebenfalls als Reaktion auf den Vorfall reichte die Männedörflerin Barbara Schmid-Federer, Bezirkspräsidentin der CVP, beim Apothekerverband eine Forderung ein. Sie verlangt, dass in jeder Apotheke im Kanton Zürich ein Still-

Zimmer eingerichtet werden soll (siehe «Nachgefragt»).

Christina Hurst-Prager findet diese Bemühungen grundsätzlich positiv, aber unnötig. Mit der Einrichtung von Stillzimmern bestehe die Gefahr, dass das Stillen zu etwas Aussergewöhnlichem gemacht werde. «Mütter sollten sich nicht in einem abgeschiedenen Raum verstecken müssen. Sie sollten ihr Kind überall stillen dürfen.» Wichtig sei dabei nur, dass die Frau versuche, diskret mit der Situation umzugehen. «In den meisten Fällen merkt nämlich gar niemand, wenn ein Kind gestillt wird.»

Infotage zur Weltstillwoche

Das Drogerie-Sanitätshaus Roth in Meilen bietet im Rahmen der internationalen Weltstillwoche vom 1. bis 6. Oktober verschiedene Informationsanlässe zum Thema Stillen an:

Montag, 1. Oktober, 14 bis 17 Uhr: Petra Graf Heule, dipl. Hebamme, Hebammenzentrum Männedorf.

Dienstag, 2. Oktober, 9.30 bis 11.30 Uhr: Cäcilia Martschitsch, dipl. Pflegefachfrau, Therapeutin für Akupunkturmassage, Meilen. 14 bis 17 Uhr: Kathrin Perschak, dipl. Pflegefachfrau, Stillberaterin IBCLC, Küsnacht.

Mittwoch, 3. Oktober, 9.30 bis 11.30 Uhr, Francesca Carabelli, dipl. Homöopathin. 14 bis 17 Uhr, Marianne Steiner, Mütterberaterin, Meilen.

Donnerstag, 4. Oktober, 14 bis 17 Uhr, Christina Hurst-Prager, Stillberaterin La Leche League.

Freitag, 5. Oktober, 9.30 bis 11.30 Uhr, Cäcilia Martschitsch, dipl. Pflegefachfrau, Therapeutin für Akupunkturmassage, Meilen. 14 bis 17 Uhr Kathrin Perschak, dipl. Pflegefachfrau, Stillberaterin IBCLC, Küsnacht.

Samstag, 6. Oktober, 10 bis 16 Uhr, Regula Meier und Joel Davera, Beraterinnen der La Leche League.

Mütter und Schwangere bekommen von den Fachpersonen Informationen, Tipps und Gratismuster, Kinder erhalten einen Gasballon. (e)

Drogerie-Sanitätshaus Roth, Dorfstr. 84, Meilen, www.drogerieroth.ch

Meilen/Zürich

«Tierquälerei scharf bestrafen»

Der Meilemer Antoine F. Goetschel will das Amt des Tieranwaltes fest verankern.

Regine Imholz

Antoine F. Goetschel, am vergangenen Mittwoch sind Sie vom Zürcher Regierungsrat zum neuen Rechtsanwalt für Tierschutz in Strafsachen gewählt worden. Was bedeutet Ihnen diese Ernennung?

Sie erfüllt mich mit Genugtuung. Ich bin überglücklich, dass ich in Zukunft der Anwalt der Tiere sein darf. Es ist bedauerlich, dass der Tieranwalt im Kanton Zürich weltweit immer noch der Einzige ist. Ich erachte es als eine würdige Aufgabe, bei der ich meine Erfahrung konkret dem Tier widmen kann.

Was gedenken Sie anders zu machen als Ihr Vorgänger Markus Raess?

Ich bin überzeugt, dass das Amt eines Tieranwaltes in der Öffentlichkeit und in der Politik noch bekannter werden muss. Ich möchte auch mit Staatsanwaltschaften aus anderen Kantonen zusammenarbeiten, damit Tierquälerei in der ganzen Schweiz einheitlich schärfer bestraft wird.

Sie sind selbständiger Anwalt und daneben auch noch Geschäftsleiter der Stiftung für das Tier im Recht. Wo werden Sie zurückstecken müssen?

Ich werde die Geschäftsleitung der Stiftung abtreten – auch wenn mir dies nicht leicht fällt. Da ich jetzt als Amtsperson gelte, wäre die Unparteilichkeit sonst in Frage gestellt.

Welche konkreten Ziele haben Sie sich gesteckt?

Ich gehe aus der Opposition in die Verantwortung und will dort erreichen, dass jegliche Verstösse gegen Tiere härter geahndet werden. Der Tieranwalt muss eine auf Dauer fest verankerte Institution werden. Ich hoffe, dazu beitragen zu können, dass es in allen Kantonen eine solche Institution geben wird und dass der Tieranwalt als Modell für die ganze Welt gelten wird.



Antoine F. Goetschel, Meilen.

Meilen/Egg

JMS lädt zum Konzert

Die Jugendmusikschule (JMS) Pfannenstiel lädt heute Samstag zum Konzert in der reformierten Kirche Egg. Schüler präsentieren Musik aus der Schweiz. Der Anlass beginnt um 19.15 Uhr. Der Eintritt ist frei – Kollekte zur Deckung der Unkosten. (e)

Nachgefragt

«Ich musste zum Stillen immer heimrennen»



Barbara Schmid-Federer, Männedorf.

Jacqueline Surer

Barbara Schmid-Federer, Sie haben beim Apothekerverband einen Vorstoss eingereicht, der verlangt, dass in jeder Apotheke im Kanton Zürich ein Still-

zimmer eingerichtet werden soll. Warum diese Forderung?

Die Schweiz ist ein sehr kinderfreundliches Land. Als ich meine beiden Kinder selber noch gestillt habe, empfand ich es als Riesenstress, dass ich immer sofort nach Hause rennen musste, wenn das Baby Hunger hatte. Ich war entsetzt, als ich hörte, dass eine Frau aus einem Zürcher Restaurant gewiesen wurde, nur weil sie ihr Kind stillen wollte.

Warum sollen Frauen ausgerechnet in der Apotheke stillen?

Es kann ja nicht sein, dass es in einer Stadt wie Zürich keinen einzigen

Ort gibt, an dem eine Mutter in Ruhe stillen kann. In fast allen Apotheken gibt es bereits Diskretionsräume. Dummerweise wissen die meisten Mütter aber nichts davon und kommen gar nicht auf die Idee, danach zu fragen. Mein Mann und ich haben darum einen Sticker kreiert, der auf stillfreundliche Einrichtungen hinweist. Der Aufkleber kann ab Anfang Oktober beim Apothekerverband bezogen werden.

Haben Sie Reaktionen auf Ihren Vorstoss erhalten?

Das Echo war sehr positiv. Wir haben sogar Anfragen von Restaurants erhalten, die sich für den Aufkleber inte-

ressieren. Es wäre natürlich toll, wenn stillfreundliche Lokale das Logo ebenfalls verwenden würden.

Sie führen zusammen mit Ihrem Mann die Apotheke Fraumünster in der Stadt Zürich. Haben Sie Ihre Ideen dort schon umgesetzt?

Ja, wir bieten zwei Diskretionsräume an, in denen Mütter stillen oder ihre Babys wickeln können. Die Nachfrage hat in den letzten Wochen sehr zugenommen. Einmal ist es sogar vorgekommen, dass beide Räume besetzt waren und eine Frau sich sehr ärgerte, weil sie warten musste, bis ein Zimmer freigegeben wurde.