

# "Salutogenese" : neues Mastermodul an der Berner Fachhochschule

Autor(en): **Moll, Katja**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Obstetrica : das Hebammenfachmagazin = Obstetrica : la revue spécialisée des sages-femmes**

Band (Jahr): **119 (2021)**

Heft 6

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-976856>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# «Salutogenese» – neues Mastermodul an der Berner Fachhochschule

Berner Fachhochschule

Vieles deutet darauf hin, dass die physische und psychische Gesundheit sowie die Bindungsbereitschaft von Mutter und Kind nach der Geburt eng mit dem Geburtserleben zusammenhängen. Gemäss Katrin Krähenbühl beinhalten die Salutogenese und die Salutophysiologie vielversprechende Ansätze, um den aktuellen Herausforderungen in der Geburtshilfe zu begegnen.

INTERVIEW:  
KATJA MOLL,  
KOMMUNIKATION  
BERNER  
FACHHOCH-  
SCHULE

**Berner Fachhochschule: Das Modul «Salutogenese in komplexen geburtshilflichen Situationen» ist neu Bestandteil des Masterstudiums Hebamme an der Berner Fachhochschule Gesundheit. Warum sollten sich künftige Hebammen MSc damit auseinandersetzen?**

**Katrin Krähenbühl:** Die geburtshilfliche Praxis ist stark auf Risiken, Pathologie, Interventionen und Streben nach Sicherheit ausgerichtet. Dass die Sicherheit von Mutter und Kind gefördert und geschützt werden muss, ist unbestritten. Die Frage ist jedoch, wie Sicherheit definiert und dem komplexen Geschehen auf körperlicher, psychisch-emotionaler und sozialer Ebene Rechnung getragen wird. Lineare Denkmuster und der Fokus auf einzelne Outcomes wie die Geburtsdauer genügen nicht, um sicherzustellen, dass eine Geburt in jeder Hinsicht sicher und stärkend ist. Die Salutogenese kann uns durch komplexe Situationen leiten. Sie zielt auf die Festigung der drei Pfeiler Bedeutsamkeit, Verstehbarkeit und Handhabbarkeit ab. Hebammen, die sich in der Begleitung an der

Salutophysiologie orientieren, ermächtigen die Klientin, selbst Expertin zu sein und in ihrer Situation Verantwortung zu übernehmen.

**Wie ist das Modul konzipiert und wie wird es umgesetzt?**

Das Modul erweitert den Blickwinkel und beleuchtet komplexe Situationen und Systeme ganzheitlich: Der Fokus liegt auf der Interaktion mit der Klientin, auf der individuellen Ebene der Hebamme, den Rollen im interdisziplinären Team sowie auf der systemischen, strukturellen und gesellschaftlichen Ebene. Die Verbindung von Praxis und Theorie ist uns wichtig: Carole Lüscher-Gysi,

*Die Salutogenese kann uns durch  
komplexe Situationen leiten.*



Leiterin 9punkt9 Hebammenpraxis & Zentrum für Salutogenese rund um die Geburt, Bern, war in die Erstellung des Moduls involviert und wird neben weiteren Expertinnen und Experten auch als Referentin tätig sein. Die Studentinnen und Studenten arbeiten mit Fallsituationen, werden im Transfer in das individuelle Arbeitsfeld begleitet, machen Körperarbeit und Kommunikationstrainings. Sie können ihre geburtshilfliche Praxis reflektieren, analysieren und neue Ideen und Visionen für den Praxistransfer entwickeln. Sie bilden ihre eigene sa-

## Die beziehungsorientierte Begleitung durch die Hebamme ist individuell und auf die Frau ausgerichtet.

lutogenetische Landkarte aus und verinnerlichen die Pfeiler Bedeutung, Verstehbarkeit und Handhabbarkeit. Darüber hinaus werden explizite Instrumente zur Integration der genannten Prinzipien in den Arbeitsalltag entwickelt.

### Welchen Mehrwert bringt die verstärkte Orientierung an der Salutogenese für die Klientin und die Fachpersonen?

Die Klientinnen sollen sich sicher und selbstbestimmt fühlen. Die beziehungsorientierte Begleitung durch die Hebamme ist individuell und auf die Frau ausgerichtet. Die Frau kann ihre inneren und äusseren Ressourcen mobilisieren und wird in ihrem Kohärenzgefühl gestärkt. Die Selbstanbindung wird gefördert, Spannungszustände werden reguliert, sodass auch komplexe Situationen als bewältigbar empfunden werden. All dies fördert ein positives Geburtserlebnis. Salutogenese ist kein «Wundermittel», kann aber gerade in Situationen mit erhöhter Komplexität, wie bei psychosozialen Mehrbelastungen oder chronischen Erkrankungen, Orientierung bieten. Die salutogenetische Arbeitsweise stärkt nicht nur die Klientin und deren Familie, sondern auch die Fachpersonen, die in komplexen Systemen und unter oftmals erschwerten systemischen Bedingungen arbeiten.

#### GESPRÄCH MIT



**Katrin Krähenbühl,**  
Dozentin und Modulverantwortliche  
Berner Fachhochschule Gesundheit.



### Forschungspraktikum als Sprungbrett zur Masterthesis

Im Rahmen meines Masterstudiums Hebamme absolvierte ich während des Transfermoduls ein 15-tägiges Praktikum in der Forschungsabteilung Geburtshilfe der Berner Fachhochschule. Ziel war, einen Einblick in die Forschungsabteilung zu erhalten und mich mit der Thematik meiner Master-Thesis auseinanderzusetzen. Forschung war für mich bislang etwas Theoretisches. Mein Wissen beschränkte sich auf die Inhalte der forschungsspezifischen Module in meiner bisherigen Ausbildung. Die Masterthesis können wir in laufenden Forschungsprojekten erarbeiten; die Wahl sollte den persönlichen Interessen und der eigenen Berufserfahrung und Expertise entsprechen. Ich habe mich entschieden, meine Masterthesis im Projekt OptiMAM zu verfassen, das Faktoren der Gesundheitsversorgung von Frauen mit Adipositas analysiert sowie Nutzen und Risiken verschiedener Alternativen aufzeigen will, um eine optimale Geburtsbetreuung bei maternaler Adipositas zu gewährleisten.

Nach der herzlichen Begrüssung im Team «Adipositas» erhielt ich eine umfassende Einführung in die Fragestellungen und Ziele des Projekts sowie erste Aufträge. Erstmals konnte ich im Studium Erlerntes praktisch umsetzen und Erfahrungen in verschiedenen Aufgabengebieten der Forschung sammeln. Anregende wissenschaftliche Diskussionen begleiteten meine Arbeit. Interessant war etwa die Erkenntnis bzgl. interprofessioneller Zusammenarbeit: Auf diese Weise kann ein Problem bzw. Konstrukt aus verschiedenen Perspektiven und damit ganzheitlich beleuchtet werden. Nicht zuletzt stärkt sie die Teamarbeit – diese ist essenziell. Eine systematische Literaturrecherche offenbarte mir, dass die Zufriedenheit der Frauen mit der Betreuung stark von ihren Erwartungen an die Geburt und die Betreuung durch die Fachpersonen beeinflusst wird. Das Erfüllen dieser Erwartungen kann folglich die Qualität der Betreuung von adipösen Frauen optimieren. Ich entschied mich dazu, genau diesen Aspekt in meiner Masterthesis zu bearbeiten.

Ich erlebte es als bereichernd, Teil eines Projekts zu sein, das einen wichtigen Beitrag zu einer optimierten Betreuung von adipösen Frauen in der Perinatalzeit leistet. Durch die Anknüpfung an das OptiMAM-Projekt zeigt sich mir die Sinnhaftigkeit meiner Masterthesis – das motiviert mich. Gleichzeitig wurden mir bewusst: Fundierte Forschung nimmt jahrelange und harte Arbeit in Anspruch und ein unermüdliches Interesse und Engagement im jeweiligen Forschungsgebiet ist unabdingbar.

**Fabienne Blank,**  
*Studentin MSc Hebamme, wissenschaftliche Assistentin Bachelorstudiengang Hebamme, Berner Fachhochschule*



## Schwangerschaft und Stillzeit

## Gut versorgt – von Anfang an

„Gesunde Ernährung, kein Alkohol, auf Folsäure und Eisen achten.“ Das sind die Schlagwörter, die jedem zum Thema Ernährung in der Schwangerschaft sofort einfallen. Der Bedarf an Mikronährstoffen (Vitaminen und Spurenelementen) einer Frau mit Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und Stillzeit ist jedoch weitaus komplexer. Sie als Hebammen sind die primären Ansprechpartnerinnen bei Ernährungsfragen für schwangere und stillende Frauen.

Essen für Zwei – diese Empfehlung gilt wohl als längst überholt. Nur bei 10% aller Frauen steigt der Energiebedarf in den letzten Monaten einer Schwangerschaft an. Eine normalgewichtige gesunde Frau sollte intuitiv zu dem greifen, was der Appetit verlangt und sich weder zügeln noch sich zwingen, bestimmte Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Bei bereits bestehendem Übergewicht sollte auf ausreichend körperliche Aktivität und eine ballaststoffreiche Ernährung geachtet werden, um Blutzuckerspitzen zu minimieren. Eine überwiegend pflanzliche Mischkost, die Fleisch, Wurst, Zucker und Weißmehl nur in Maßen beinhaltet, gilt als ideal. Wissenschaftler der Harvard University [1] empfehlen eine Basisernährung mit ungesättigten Fetten, Vollkorngetreiden, guten Proteinen, Nüssen und Samen sowie Obst und Gemüse.

## Mikronährstoffbedarf in Schwangerschaft und Stillzeit

Aber mindestens 5-mal Obst und Gemüse am Tag, möglichst vielfältige und frische Lebensmittel, in guter Qualität und schonend zubereitet – das ist im Alltag, allein schon aus Zeitgründen, schwer umzusetzen. So empfiehlt auch die Harvard University [1] eine tägliche Ergänzung mit Mikronährstoffen.

\* Folsäure hat eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei.

# Die Vitamine B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> sowie Eisen und Zink tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

§ Grundlage „Handbuch der Orthomolekularen Medizin“ (Dietl/Ohlenschläger)

Während der herausfordernden Zeit der Schwangerschaft und Stillzeit steigt aber der Bedarf an Mikronährstoffen zusätzlich signifikant an: 50–200% mehr Mikronährstoffe werden benötigt, um 2 komplexe Organismen ausreichend mit Vitaminen und Spurenelementen zu versorgen. Außerdem kann u.a. durch die vorherige Einnahme oraler Kontrazeptiva [2] ein Mehrbedarf an Mikronährstoffen entstehen.

## Ganzheitliche Basisversorgung – wissenschaftlich fundiert

Deshalb sollten Schwangere und Stillende also auf einen optimalen Mikronährstoffstatus achten. Das Mikronährstoffkonzentrat LaVita kann hier eine ganzheitliche Lösung bieten. Es verfügt über eine ausgewogene und wissenschaftlich fundierte Dosierung aller wichtigen Vitamine und Spurenelemente. So werden Ungleichgewichte vermieden.

Dies hat auch eine international publizierte Studie gezeigt [3]: Alle gemessenen Stoffe, insbesondere auch Folsäure\*, die Vitamine B<sub>12</sub> und B<sub>6</sub> sowie Eisen und Zink# stiegen bei täglicher Anwendung deutlich, größtenteils hochsignifikant im Blut an. Alle Werte hatten sich innerhalb des Normbereichs verbessert. Das bedeutet, dass das Mikronährstoffkonzentrat selbst bei einer Langzeitanwendung sinnvoll und empfehlenswert ist. Die Wissenschaftler bestätigten darüber hinaus, dass die vielen Inhaltsstoffe auch wirklich dort ankommen, wo sie gebraucht werden – in den Körperzellen.

## Einfach in den Alltag integrieren

Das flüssige Mikronährstoffkonzentrat enthält über 70 hochwertige natürliche Zutaten wie Biogemüse (DE-ÖKO-001), Obst, Kräuter und hochwertige pflanzliche Ölen sowie alle wichtigen Mikronährstoffe (Vitamine und Spurenelemente). Der entscheidende Vorteil ist die ganzheitliche Komposition und eine damit ausgewogene und wissenschaftlich fundierte Dosierung der Vitamine und Spurenelemente. Die Einnahme lässt sich einfach in den Alltag integrieren und eignet sich

## ZUSATZINFO

## Alle Vorteile auf einen Blick

- einzigartiges Produktkonzept beruhend auf den Erkenntnissen der orthomolekularen Medizin<sup>§</sup>, Ernährungswissenschaft sowie Kräuter- und Naturheilkunde
- hohe Bioverfügbarkeit durch flüssige Darreichungsform und komplexe Komposition
- ganzheitliche Komposition zur Anhebung des kompletten Mikronährstoffniveaus
- Naturprodukt ohne Zusatzstoffe, ohne Gentechnik, vegan, gluten- und laktosefrei
- einfach anwendbar, wohl-schmeckend

gerade auch aus diesem Grund besonders während der Schwangerschaft und Stillzeit zur Optimierung der täglichen Ernährung.

Sie möchten LaVita im Rahmen Ihrer Ernährungsberatung empfehlen?

Dann fordern Sie via [info@lavita-swiss.ch](mailto:info@lavita-swiss.ch) eine kostenlose Flasche an.

Ulrike Andres, Ginsheim

## Literatur

- [1] Skerrett PJ, Willett WC. Essentials of healthy eating: a guide. J Midwifery Health 2010; 55: 492–501. doi: 10.1016/j.jmwh.2010.06.019
- [2] Gröber U, Kisters K. Mikronährstoff-Räuber: Antibabypille. 3. Aufl. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft; 2020
- [3] Muss C, Mosgoeller W, Endler T. Bioavailability of a liquid vitamin trace element composition in healthy volunteers. Neuro Endocrinol Lett 2015; 36: 337–347

## Publikationshinweis

Dieser Beitrag entstand mit freundlicher Unterstützung der LaVita GmbH, Kumhausen.

Quelle: Informationen der LaVita GmbH, Kumhausen.

Ulrike Andres ist freie Journalistin