

Ayurveda in der Geburtshilfe

Ayurveda öffnet einen ganzheitlichen Weg zur Vorbereitung auf Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, indem er die Bedürfnisse von Mutter und Kind in den Mittelpunkt stellt. Wie sieht das aus und was versteht man unter Ayurveda? Einblick in die Komplementärmedizin.

TEXT:
LINDA
CONTINISIO
UND
MELISSA PFYL

Der Ayurveda bietet ein grosses Spektrum spannender Ansätze, um sich ganzheitlich körperlich und mental auf die Schwangerschaft, die Geburt und das Wochenbett vorzubereiten. Das Bedürfnis nach «holistic health» – ganzheitlicher Gesundheit – wird für Mutter und Kind immer grösser. Diese komplementärtherapeutischen Ansätze helfen dabei, sich zentriert auf die Schwangerschaft, die Geburt, das Wochenbett und das Leben als Mutter vorzubereiten.

Ayurveda und traditionelles Hebammenwissen

Die ayurvedischen Empfehlungen für eine gesunde Schwangerschaft ähneln dem traditionellen Hebammenwissen: eine gesunde, leichte, aber stärkende Ernährung, Bewegung an der frischen Luft, gegen Ende der Schwangerschaft Einläufe, vermehrt Ruhe und Rückzug, eine gute Pflege der Haut und der Bänder, die Auseinandersetzung mit schönen Themen und das

Schaffen eines klaren Geistes sind wichtig. Bislang wird die Naturheilkunde leider eher wenig ins Hebammenstudium integriert – trotz ihres grossen Potenzials.

Vorbereitung auf die Geburt

Während der Schwangerschaft ist das ganze System in Bewegung, es verändert sich viel; auf körperlicher sowie mentaler Ebene. So kann es sein, dass eine werdende Mutter unter einer Vata-Störung leidet. Vata ist eine der drei ayurvedischen Grundprinzipien und setzt sich aus den Elementen Luft und Äther/Raum zusammen. Zu viel Vata kann sich durch Blähungen und Verstopfungen, innere Unruhe, Blockaden, Stress und Trockenheit zeigen. Um dem entgegenzuwirken und die werdende Mutter ins Gleichgewicht zu bringen, bieten sich beispielsweise Schwangerschaftsmassagen mit nährenden Ölen an oder eine ruhige und sanfte Yoga-Praxis und Meditation. Gegen Ende der Schwangerschaft können ölige Einläufe durchgeführt werden, und es empfiehlt sich, Routinen zu etablieren, sich mehr Ruhe zu

gönnen und nährnde und wärmende Mahlzeiten zum Beispiel in Form von Eintöpfen zu sich zu nehmen. Ab der 36. Schwangerschaftswoche kann täglich vor dem Schlafengehen eine Kapsel Nachtkerzenöl vaginal angewendet werden, um das gesamte innere Scheidengewölbe zu nähren und die Dehnfähigkeit natürlich zu unterstützen. Leichte Bewegung an der frischen Luft tut dem ganzen Organismus gut. Es ist auch der perfekte Zeitpunkt, das Zuhause stimmig, sauber und aufgeräumt für die Ankunft des Kindes vorzubereiten.

Die Phase nach der Geburt

Der Vata-Überschuss zeigt sich auch nach der Geburt; das System ist geschwächt und wird konfrontiert mit einer grossen hormonellen Umstellung und einem neuen Rhythmus. Der Ayurveda sagt, dass sich der nach der Geburt nun leere Raum in der Gebärmutter mit Luft füllt, die sorgsam und vollständig entfernt werden soll mit Wärme und Einwickeln des Bauches, einer verbesserten Verdauung, viel Ruhe und Bonding, damit die Gebärmutter zu ihrer ursprünglichen Grösse zurückkehren kann. Geschieht dies nicht, kann es nach der Schwangerschaft zu Beschwerden wie Rückenschmerzen, Blähungen, Depressionen, Ängsten und Nervosität kommen. Während den im Ayurveda empfohlenen 40 Tagen Wochenbett geht es auch ums Heilen, Ruhens, Transformieren und Stärken der frischgebackenen Mutter. Das Verdauungsfeuer (Agni) soll gestärkt werden, weshalb es sich empfiehlt, auf schwer Verdauliches – sowohl in Form von Lebensmitteln wie auch auf mentaler Ebene (Auseinandersetzung mit schwierigen Themen, Konsum von aufwühlenden Filmen etc.) – zu verzichten. Warme, gekochte und regelmässige Mahlzeiten mit wärmenden Gewürzen wie Zimt und Ingwer entlasten und stärken das Verdauungsfeuer. Auch in dieser Zeit des Ankommens und Kennenlernens eignen sich wohltuende Ölmassagen. Das Annehmen von Unterstützung aus dem nahen Umfeld kann eine grosse Entlastung sein.

Ayurvedisches Angebot auf der Maternité

Einige Spitäler haben ein komplementärmedizinisches, ayurvedisches Angebot von Jivita (siehe Seite 62 unten) in ihr Betreuungskonzept integriert. Frauen haben dort die Möglichkeit, postpartal von ayurvedischen Massagen zu profitieren. Der beson-

dere Fokus gilt der Bauchmassage. Diverse Studien (Jagadeeswari et al. 2020; Triansyah et al. 2021; Yi-Li et al. 2023) zei-

sowie die psychische Verfassung der Mutter. Die durchgeführten Massagen wirken stress- und angstreduzierend, schmerz-

Der Vata-Überschuss zeigt sich auch nach der Geburt; das System ist geschwächt und wird konfrontiert mit einer grossen hormonellen Umstellung und einem neuen Rhythmus.

gen einen positiven Einfluss von Massagen im Wochenbett auf die Rückbildung des Uterus, die Schlafqualität, die Milchbildung

lindernd und stärken die Haut dank den stärkenden medizinierten Kräuterölen nach ayurvedischer Rezeptur. Mit entsprechen-



iStock

den Massagetechniken wird der Rektusdiastase entgegengewirkt, die Verdauung reguliert und die Haut genährt. Frauen

Während des Wochenbetts soll das Verdauungsfeuer (Agni) gestärkt werden, weshalb es sich empfiehlt, auf schwer Verdauliches – sowohl in Form von Lebensmitteln wie auch auf mentaler Ebene zu verzichten.

achten, wie bei diesem Projekt Mütter sowie verschiedene spitalinterne Fachpersonen in Kontakt mit der Komplementärmedizin kommen. Auch Frauen, die nicht schwanger sind oder gerade geboren haben, sowie Männern steht das ayurvedische Angebot in diesen Spitälern zur Verfügung. In dieser Pionierarbeit geht es darum, die Komplementärmedizin in die Spitäler zu bringen, Daten zu erheben, Studien durchzuführen, Fachpersonen und die breite Bevölkerung für die Komplementärtherapie und deren Benefits zu sensibilisieren und zu informieren. Eine spannende Thematik mit dem Ziel, diese weiter zu integrieren und Frauen auf diesem Weg sanft und selbstbestimmt durch diese besondere Zeit zu begleiten. ☺

Jivita ist ein innovatives Start-up für integrative Medizin.

Weitere Informationen zu Jivita unter www.jivita.ch/mama.

können während der Behandlung abschalten, zur Ruhe kommen und sich ganz auf sich fokussieren. Es ist erfüllend zu beob-



Ayurveda: Eine Definition

Der Ayurveda ist die traditionelle, indische Medizin und bedeutet wörtlich übersetzt «die Wissenschaft des Lebens». Die ganzheitliche Gesundheitslehre setzt sich zum Ziel, Körper, Geist und Seele zu harmonisieren und Balance im täglichen Leben zu schaffen. Besonders hervorzuheben ist der undogmatische Ansatz; es gibt kein Müssen. Mit Achtsamkeit gegenüber sich selbst und anderen lernt man zu erkennen, was der eigenen Person und Gesundheit guttut. Die Wissenschaft der täglichen Lebensführung soll nicht erst dann greifen, wenn erste Krankheitssymptome und Zitterleinen auftreten, sondern setzt mit ihrem präventiven Charakter dort an, sodass Krankheiten idealerweise gar nicht erst entstehen. Die Basis beruht auf den ayurvedischen Grundkonstitutionen Vata (Luft und Raum), Pitta (Feuer und Wasser) und Kapha (Erde und Wasser). Jeder Mensch trägt diese Elemente in sich, allerdings unterschiedlich ausgeprägt. Nicht nur die Genetik, auch Erfahrungen, Traumas, die Jahreszeiten oder das Alter haben Einfluss auf diese Verteilung, die ständig im Wechsel ist. Mithilfe der Konstitutionstypen lassen sich Verhaltensmuster und Symptomatiken besser ausbalancieren und unterstützen Menschen dabei, in ihrer wahren Natur Ausgeglichenheit und Gesundheit zu leben. Ein Beispiel: Ein Vata-Überschuss kann zu Zerstreuung und Ängsten führen. Zur Balance wird mit erdendem Kapha ausgeglichen: Das bedeutet, einen Gang runterzuschalten, Zeit in der Natur zu verbringen, bewusst zu atmen und regelmässige Mahlzeiten einzunehmen.

Literatur

Jagadeeswari, J. & PrathapMohan, M. (2020)

Wirksamkeit der Oxytocin-Massage auf die Involution der Gebärmutter bei postnatalen Müttern. *International Journal of Research in Pharmaceutical Sciences*; 11(SPL4): 56-61. DOI: 10.26452/ijrps.v11iSPL4.3738

Triansyah, A., Stang, I., Indarty, A., Tahir, M., Sabir, M., Nur, R., Basir-Cyio, M., Mahfudz, Anshary, A. & Rusydi, M. (2021)

Die Wirkung von Oxytocin-Massage und Brustpflege auf die erhöhte Produktion von Muttermilch stillender Mütter im Arbeitsbereich des öffentlichen Gesundheitszentrums von Lawanga im Distrikt Poso. *Gaceta Sanitaria*. DOI: 10.1016/j.gaceta.2021.10.017

Yi-Li, K. & Hsiu-Jung, L. (2013)

Randomisierte kontrollierte Studie zur Wirksamkeit der Rückenmassage zur Verbesserung der Schlafqualität bei taiwanesischen Frauen mit Schlaflosigkeit nach der Geburt. *Midwifery*; S. 60-64.

DOI: 10.1016/j.midw.2012.11.005

AUTORINNEN



Linda Continisio,
Projektleiterin Marketing & Kommunikation, Jivita.



Melissa Pfyl,
Naturheilpraktikerin OdA AM Ayurveda Medizin und Hebamme BSc, Leitung des stationären Angebots, Jivita.