

Inland

Grossandrang in den Bergen

Wer vor dem Nebel im Flachland die Flucht ergriffen hat, wurde in den Bergen am Wochenende mit traumhaften Bedingungen belohnt. Es lockten strahlender Sonnenschein und Pisten mit frischem Neuschnee. Die Bergstationen sprechen von einem ausgezeichneten Wochenende. Der Grossandrang wirkte sich auch auf den Verkehr aus: Bei den Verladestationen Lötschberg, Furka und Verena mussten Reisende Wartezeiten in Kauf nehmen, wie der Verkehrsinformationsdienst Viasuisse mitteilte.

Treffen der Finanzminister

Bundesrat Hans-Rudolf Merz hat beim Treffen der deutschsprachigen Finanzminister in Luxemburg das Nein zum automatischen Informationsaustausch bekräftigt. Auch Merz' Amtskollegen legten am Abend ihre Positionen dar.

Hohe Arbeitslosenquote erwartet

Die Arbeitslosenquote in der Schweiz könnte laut Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO) gegen Ende 2010 die Marke von 5 Prozent erreichen. Im Durchschnitt erwartet das SECO für die Jahre 2010 und 2011 eine Arbeitslosenquote von 4,9 Prozent.

Älteste Schweizerin gestorben

Rosa Rein, die älteste Einwohnerin der Schweiz, ist am Sonntag kurz vor ihrem 113. Geburtstag gestorben. Die am 24. März 1897 in Dzierzkowitz in Oberschlesien geborene Frau lebte seit knapp neun Jahren in einem Altersheim in Paradiso bei Lugano.

Schweizer mögen Süsses

2009 sind in der Schweiz pro Kopf 3,4 Kilo Bonbons verspeist worden. Das sind nur 100 Gramm weniger als im Jahr davor. Ausländische Schleckereien sind aber beliebter als einheimische Produkte.

Ausland

Belgien: Zugunglück

Bei einem frontalen Zusammenstoss von zwei Regionalzügen bei Brüssel sind nach Angaben der belgischen Nachrichtenagentur Belga 20 Menschen ums Leben gekommen, viele weitere wurden zum Teil schwer verletzt. Das Unglück ereignete sich zwischen den Bahnhöfen Buizingen und Halle am Stadtrand von Brüssel. Bei dem Unfall verkeilten sich die beiden ersten Waggons der Züge ineinander; die Wucht des Aufpralls schob sie nach oben. Die Feuerwehr musste die Passagiere aus den schwer beschädigten Wagen befreien.

Dank

Für die vielen Glückwünsche, Geschenke und Telefonanrufe, zu meinem 80. Geburtstag ganz herzlichen Dank.

Jakob Conzett, Lunden

Interview

«Stillräume sollten zum Standard gehören»

(pl) Heidi Salzgeber arbeitet seit über 30 Jahren in der Flury Stiftung. Früher war sie Chirurgeschwester, dann Wochenbettswester, heute wirkt sie als Stillberaterin und dazu auch als Mütter- und Väterberaterin. Ein zentrales Thema für die vierfache Mutter, zweifache Grossmutter und diplomierte Still- und Laktationsberaterin ist das Stillen. Seit Jahren setzt sie sich dafür ein. P&H hat sich mit der Panyerin über die Vorteile der Brusternährung sowie über ihre Forderung zur Schaffung von Stillräumen unterhalten.



Heidi Salzgeber.

Foto: P. Luck

P&H: Heidi Salzgeber, seit zehn Jahren arbeiten Sie in der Flury Stiftung als Stillberaterin. Wie sind sie zu diesem Beruf gekommen?

Heidi Salzgeber: Durch meine Arbeit als Wochenbettswester habe ich gesehen, dass Kinder wohl meist gestillt das Spital verlassen, jedoch bald einmal mit künstlicher Säuglingsmilch zugefüttert und frühzeitig abgestillt werden. Gründe dazu waren folgende: zur Zeit meiner Ausbildung zur Kinderkrankenschwester war das Stillwissen recht spärlich. So konnten wir den Müttern auch zu wenig Unterstützung bieten.

Was meinen Sie mit spärlichem Stillwissen?

Da in unserer Gesellschaft die Kunst des Stillens nicht mehr von Generationen weitergegeben wird, ist das Stillwissen weitgehend verloren gegangen. Dann kam dazu, dass die Babynahrungsindustrie mit aggressiver Werbung den Eltern suggerierte (auch heute noch), dass künstliche Säuglingsmilch genauso gut sei, wie Muttermilch.

Daraufhin haben sie sich also entschlossen als Stillberaterin tätig zu werden?

Der Beruf der international zertifizierten Still- und Laktationberaterin war damals noch recht neu. Er entstand aus der Initiative der La Leche Ligue (LLL). Sie sahen den Bedarf, ein Berufsbild für Stillberater(innen) mit medizinischer Vorbildung zu schaffen, z.B. Pflegefachpersonen, Hebammen, Ärzte. Es ist mir wichtig, an dieser Stelle zu erläutern, dass der LLL, als grösste Initiantin der Stillförderung in den 70iger Jahren, zu verdanken ist, dass Mütter wieder vermehrt stillen. Das hatte auch zur Folge, dass über die Wichtigkeit der Muttermilch geforscht und Studien gemacht wurden und immer noch gemacht werden. So habe ich mich vor 11 Jahren entschlossen die Ausbildung zur Still- und Laktationsberaterin IBCLC zu absolvieren. Um immer auf dem aktuellsten Stand zu sein, müssen wir alle 5 Jahre mittels Weiterbildungspunkten oder Examen rezertifizieren.

Muttermilch gilt als die perfekte Nahrung für Babys. Auch die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt Babys zu stillen, um ihm einen optimalen Start ins Leben zu ermöglichen. Was sind ihre Argumente fürs Stillen?

Die WHO empfiehlt – wenn immer möglich – «6 Monate ausschliessliches Stillen. Weiterstillen mit dem Alter entsprechender Beikost bis Ende des 2. Lebensjahres und darüber hinaus, solange es für Mutter und Kind stimmt.» Bis zum ersten Lebensjahr profitiert ein gestillter Säugling sehr viel. Das grösste Argument ist klar die natürliche und damit gesündeste Ernährung für das Neugeborene. Stillen fördert die Bindung zwischen Mutter und Kind auf einfachste Art. Die Stillhormone wirken bei der Mutter beruhigend und der erhöhte Kalorienverbrauch hilft ihr

schneller wieder zu ihrer früheren Figur zurück. Zudem verursacht es weniger Kosten und Abfall. Mit dem Geld, welches Eltern dank dem Stillen sparen, könnten sie sich bald einmal eine Ferienwoche auf Mallorca leisten. Zudem ist das Stillen, wenn es sich eingespielt hat, weit weniger kompliziert als die Ernährung mit der Flasche. Denn man hat jederzeit alles Nötige originalverpackt und richtig temperiert dabei. (lacht)

Sie raten also allen Frauen ihre Kinder während den ersten zwölf Monaten zu stillen?

Nationale Studien von 1994 und 2003 in Basel ergaben folgendes Resultat: «Trotz steigender Tendenz des Stillens erhielten nur noch 14 Prozent der Kinder im sechsten Lebensmonat ausschliesslich Muttermilch.» Klar versuchen wir Stillberaterinnen die Stillrate zu erhöhen und den Frauen behilflich zu sein, die stillen möchten. Es liegt uns jedoch fern, einer Frau ein schlechtes Gewissen zu machen, wenn sie nicht stillen will oder kann.

Ihr versucht also einfach für jede Frau die beste Situation herauszufinden?

Ja genau. Das kann dann auch mal abstillen heissen. Wichtig ist aber, dass sich werdende Mütter schon während der Schwangerschaft mit dem Thema beschäftigen und sich über die Möglichkeiten informieren. Ob eine Mutter stillen will oder nicht, liegt in ihrer Entscheidung. Wir respektieren auch den Wunsch nicht stillen zu wollen und beraten diese Mütter auch in der Schoppenzubereitung. Eine gute Mutter zu sein, hängt nicht allein vom Stillen ab.

Kann denn grundsätzlich jede Frau stillen?

Auf Grund rein körperlicher Voraussetzung können 95 Prozent der Frauen stillen.

Können durch Stillen Allergien vermieden werden?

Verschiedene Studien haben nachgewiesen, dass es die beste Prophylaxe ist. Einen Hundertprozentigen Schutz gibt es nicht. Zudem sind Babys, die gestillt werden generell weniger krank und weisen beispielsweise deutlich seltener Magen-Darmentzündungen oder Mittelohrentzündungen auf. Spinnt man die Geschichte also weiter, zeigt sich, dass das Schweizer Gesundheitssystem vom Stillen profitiert. Auch Arbeitgeber sollten deshalb interessiert sein, dass Arbeitnehmerinnen ihre Kinder länger stillen.

Mit welchen Problemen werden sie als Stillberaterin am meisten konfrontiert?

Da heutzutage die Frauen nach einer Geburt viel schneller aus dem Spital nach Hause gehen, treten viele Stillprobleme erst daheim auf. Die Probleme gehen dabei von Schmerzen beim Stillen, unzureichender Gewichtszunahme des Kindes, unruhige Babys, Stillen und Wiedereinstieg ins

Berufsleben über Beratungen für den Einsatz von Milchpumpen bis zur Unterstützung beim Abstillen.

Wer kann die Stillberatung überhaupt in Anspruch nehmen?

Die Stillberatung der Flury Stiftung steht allen Frauen offen, auch denjenigen, die ihr Kind nicht im Spital Schiers auf die Welt gebracht haben. Die Kosten für drei Stillberatungen werden zudem von der Krankenkasse übernommen. Weitere auf ärztliches Rezept.

Nun hat sich die Gesellschaft ja doch etwas verändert. Viele Mütter gehen nach der Geburt wieder einer beruflichen Tätigkeit nach? Kennt das Schweizer Gesetz Stillpausen und Sonderregelungen für stillende Mütter in der Arbeitswelt?

Ja, die Arbeitgeber sind nach Gesetz verpflichtet während der Arbeitszeit Gelegenheit und Raum zum Stillen oder Abpumpen bereitzustellen.

Als Still- und Mütterberaterin setzen sie sich auch stark für Stillräume ein. Können sie kurz erklären, was ein Stillraum ist?

Ein Stillraum ist ein abgetrennter Raum, in dem Mütter ihre Kleinkinder in Ruhe stillen können. Dafür braucht es eigentlich wenig. Ein ruhiger Raum mit einem bequemen Stuhl, einem Lavabo um sich die Hände zu waschen. Fast luxuriös wäre noch ein Kühlschrank um eventuell die abgepumpte Milch zu kühlen.

Das Stillen in der Öffentlichkeit ist in der Schweiz doch weithin akzeptiert. Warum braucht es trotzdem spezielle Stillräume? Und wo braucht es diese?

Leserbriefe

Leserbriefe beinhalten Meinungsäusserungen der Leserschaft. Diese müssen nicht mit den Ansichten der Redaktion übereinstimmen.

Zum Bankgeheimnis

Zur Aufrechterhaltung eines zweifelhaften Bankgeheimnisses agiert unsere Politik immer nervöser und hilfloser. Als einfacher Bürger gewinnt man zunehmend den Eindruck, dieses so verzweifelt verteidigte Geheimnis sei ausschliesslich dazu da, Individuen die der Gemeinschaft etwas vorenthalten wollen, bei diesen Machenschaften zu unterstützen und die Banker zu entsprechender Hilfeleistung zu animieren. Die Versuche unserer Politiker, die klar machen wollen, es sei die grössere Hehlerei gestohlene Daten für die Aufdeckung von versteckten Vermögen zu verwenden, als den Versteckern bei diesem illegalen Tun zu helfen, wirken peinlich und lächerlich.

Vielleicht könnte eine Volksabstimmung über die Abschaffung des Bankgeheimnisses gegenüber dem Staat (mit entsprechender Anpassung von Verfassung und Gesetz) die Sache klären. Wäre es so schlimm, wenn zuständige staatlichen Organe, die genau wie die Banken an ein (Amts-) Geheimnis gebunden sind, nebst über unsere Einkommensverhältnisse und die Vermögens- und Ertragswerte unseres Grundeigentums, zwingend auch über unsere bei Banken und anderen Institutionen angelegten Vermögenswerte und deren Erträge informiert würden? Bei uns Einwohnern, die das (wie oft gesagt wird) Vertrauensverhältnis des Staates an den Bürger nicht missbrauchen, sind diese Werte für die zuständigen Stellen ja sowieso einsehbar – insofern wird dieser Bürger nicht gläserner als er heute schon ist. Und für jene, die das Bankgeheimnis nutzen um den Staat und seine ehrlichen Bürger, um Steuereinnahmen zu prellen, verdienen unser Bedauern nicht. In einer Zeit, da viele Banker

Weil es doch viele Frauen gibt, die sich beim Stillen in der Öffentlichkeit unwohl fühlen und gerne eine Rückzugsmöglichkeit hätten. Auch sind grössere Stillkinder sehr ablenkbar. Stillräume sollte es überall dort geben wo Frauen mit Kindern unterwegs sind. So zum Beispiel in Einkaufszentren, Ausflugsrestaurants oder anderen Geschäften.

In einigen Ländern sind Stillräume ja bereits normal. Wie sieht es diesbezüglich in der Schweiz aus?

Seit letztem November bieten in Genf rund 40 Geschäfte, Kaffees oder Gesundheitszentren einen Stillraum oder eine Stillecke an und auch die ETH in Zürich stellt ihren Studentinnen entsprechende Räume zur Verfügung. Zudem hat sich im Kanton Zürich der Apothekerverband für «Diskretionszonen zum Stillen» eingesetzt.

Und was läuft bezüglich Stillräumen in Graubünden?

Unser Kanton hinkt in dieser Beziehung noch weit hinten nach. Bisher habe ich in Graubünden noch keinen Stillraum entdeckt. Ich hoffe aber, dass sich Architekten, Bauherren und Geschäftsinhaber künftig vermehrt mit dem Thema befassen. Dort, wo Frauen mit Kindern unterwegs sind, sollten Stillräume einfach zum Standard gehören. Jährlich in der Kalenderwoche 40 wird weltweit die internationale Stillwoche gefeiert. Seitens der Berufsverbände der Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC, La Leche Ligue, Hebammen und der Mütter-/Väterberatung wäre ein grosses Ziel, dass auch in unserem Kanton bis zur Weltstillwoche 2010 solche «Diskretionszonen zum Stillen» entstehen würden.

Jacob Walser, Fideris

NFA stärkt die Volksschule

An der kürzlich in Malans durchgeführten Podiumsdiskussion wurde klar, dass die Bündner NFA effizient, transparent, ausgewogen und breit abgestützt ist. Sie sorgt für ein besseres Steuerklima und stärkt den Wirtschaftsstandort Graubünden.

Die von den Gegnern auf dem Podium geschürten Ängste im Schul- und im Sozialbereich sind nicht nachvollziehbar. Die Befürworter konnten überzeugend darlegen, dass der Kanton keine einzige Vorgabe im Schulbereich streicht. Im Gegenteil, er übernimmt zusätzlich die volle organisatorische und finanzielle Verantwortung für die Umsetzung der anstehenden Schulreformen. Zudem bezahlt er sämtliche Kosten für die obligatorische Weiterbildung. Zusammenfassend: Die Volksschulen werden dank der Bündner NFA gestärkt. Ich frage mich, was für Aufgaben für die Gemeinden verbleiben, wenn die Volksschule und der Sozialbereich kantonalisiert werden respektive bleiben? Abfallbewirtschaftung und Feuerwehr? Die NFA ist für unsere Gemeinden eine grosse Chance. Wenn wir am Bisherigen festhalten, werden wir zu den Verlierern gehören. Darum ein klares Ja zur Bündner NFA.

Norbert Mittner, Igis