

Speiseplan für stillende Mamas

Wir klären anlässlich der österreichischen Stillwoche auf

Muttermilch gilt als echtes Superfood, denn sie liefert dem Baby alle Nährstoffe, die es braucht. Dafür muss die Mama aber selbst ausreichend damit versorgt sein. Was viele nicht wissen: Durch das Stillen steigt der Energie- und Nährstoffbedarf der Mutter und ist bei einigen Mikronährstoffen sogar höher als in der Schwangerschaft.

Basis „ihrer“ richtigen Ernährung stellt ein ausgewogener Speiseplan mit Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, gesunden Fetten und Eiweiß dar.

Folgende Vitamine und Mineralstoffe sollte man in dieser Lebensphase jedoch besonders berücksichtigen:

• **Vitamin E** (etwa in pflanzlichen Ölen) wird zum Aufbau von Zellmembranen und Vitamin A (in Leber, Butter, fettem Fisch) für das Wachstum und die Entwicklung von Zellen benötigt. Vor allem Frauen, die länger als vier Monate stillen, müssen auf

eine gute Versorgung mit Vitamin A achten. Denn sie liefert dem Baby alle Nährstoffe, die es braucht. Dafür muss die Mama aber selbst ausreichend damit versorgt sein.

• **B-Vitamine** unterstützen den Energiestoffwechsel und das psychische Gleichgewicht. B12 (z. B. in Fleisch, Fisch, Eigelb) und B2 (Milchprodukte) darüber hinaus die Blutbildung.

• **Um den Eisenverlust** nach Schwangerschaft und Geburt auszugleichen, sollten Stillende oft Haferflocken, Vollkornbrot, Linsen, Brokkoli und Fleisch essen. Weiters ist es wichtig, auf eine ausreichende Vitamin-C-Zufuhr (Spinat, Paprika, Fenchel) zu achten, um die Eisenaufnahme zu fördern.

• **Die Omega-3-Fettsäure DHA** spielt für die Gehirn- und Sehfunktion des Säuglings eine wichtige Rolle, da die Entwicklung dieser Organe nach der Geburt noch nicht abgeschlossen ist. DHA kommt vor allem in Fisch vor.

Mag. M. Kotasek-Rissel



Foto: stock.adobe.com/Anastasia Styragalio

Damit beide gut versorgt sind, richtig essen!

INFORMATIONEN

Das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs ist spezialisiert auf die Prävention und Rehabilitation von Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Inmitten der Waldviertler Natur und in absoluter Ruhelage gelegen, bietet das Kompetenzzentrum für kardiale Gesundheit eine sichere und ideale Umgebung für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, um neue Kraft zu tanken.

Das Unternehmen ist Vertragspartner der Österreichischen Sozialversicherungen und Partnerbetrieb von Beste Gesundheit.

Informationen: www.herz-kreislauf.at
Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs,
Kreuzberg 310, 3920 Groß Gerungs
☎ 02812/8681, info@herz-kreislauf.at

herzKreislauf...
zentrum GROSS GERUNGS



ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG



Damit sich Betroffene im „neuen“ Leben zurechtfinden, ist Beratung wichtig.

Foto: Milko

MITMACHEN UND GEWINNEN

Gewinnen Sie drei Wochenendaufenthalte mit Vollpension für zwei Personen in einem Beste Gesundheit-Betrieb.

Spielen Sie unter beste-gesundheit.at/gewinnspiel mit und beantworten Sie die Gewinnspielfrage.

Teilnahmeschluss: 12. 11. 2023

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Mag. Margit Gorgi, Klinische und Gesundheitspsychologin



Mehr Sicherheit fürs Herz

Wie man nach einem lebensbedrohlichen Vorfall Kraft gewinnt, erklärt Mag. Margit Gorgi aus dem Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs

Unser Herzschlag begleitet uns ein Leben lang, ganz selbstverständlich gibt er den Takt vor. Das Herz „hüpft vor Freude“, bleibt „vor Schreck kurz stehen“ oder „rutscht jemandem sogar in die Hose“, manchmal „fällt uns auch ein Stein vom Herzen“. Wir sind „aus tiefstem Herzen dankbar“ und schicken „herzliche Grüße“.

Viele Redewendungen, die wir täglich verwenden, drehen sich um dieses lebenswichtige Organ. Es symbolisiert Liebe, Energie und Gesundheit. Wir gehen davon aus, dass das Herz unbeirrt seine Arbeit leistet. Es soll unser Blut, angereichert mit Sauerstoff und Nährstoffen, durch

unseren Körper pumpen.

Ein Herzereignis, wie ein Herzinfarkt oder ein herzchirurgischer Eingriff, kommt in vielen Fällen für die Betroffenen völlig unerwartet und verändert die Sicht auf die eigene Gesundheit grundlegend. Herzpatienten sind oft sehr verunsichert, was sie sich in Zukunft körperlich zumuten können, sie verspüren schon bei geringfügigen Wahrnehmungen im Brustbereich große Angst. Das natürliche Sicherheitsgefühl und das Vertrauen in den eigenen Körper scheinen verschwunden zu sein.

Meistens wird nun auch der bisherige Lebensstil hinterfragt. „Was habe ich falsch gemacht? Bin ich schuld an meiner Herzer-

krankung?“ sind häufige Gedanken, welche die Betroffenen quälen. Im Krankenhaus findet die lebensrettende medizinische Versorgung statt, es werden Stents gesetzt und Bypässe eingepflanzt, für die vielen Sorgen und Fragen der Menschen ist im Akutbereich aber weder Zeit noch Raum. Eine gute Gelegenheit, sich mit diesen Themen auseinander zu setzen, bietet daher ein mehrwöchiger Rehaaufenthalt.

Betroffene leiden häufig an Angst und innerer Unruhe

Viele unserer Patienten beschreiben im psychologischen Erstgespräch Veränderungen, die sie seit dem Herzereignis bei sich wahrnehmen. So zeigt sich oft eine depressive Stimmungslage mit Freud- und Antriebslosigkeit, Unruhe, Reizbarkeit oder Schlafstörungen, meist in Verbindung mit vielfältigen Ängsten und Zukunftssorgen: „Kann mir das wieder passieren? Werde

ich mein Leben wie bisher weiterführen können? Was wird und muss sich ändern?“ Während jüngere vor allem Gedanken in Bezug auf ihre weitere Berufstätigkeit und die Versorgung ihrer Familie beschäftigen, sind es bei älteren Patienten häufig Sorgen um die eigene Unabhängigkeit von fremder Hilfe.

Grundlegend für die Lebensqualität der Menschen ist das Gefühl der Sicherheit. Nur wenn wir uns sicher fühlen, können wir zur Ruhe kommen, optimistisch Pläne für die Zukunft schmieden, die Gesellschaft anderer genießen oder kreativ und offen für neue Erfahrungen sein.

Das Empfinden, sicher zu sein, wird von vielen bewussten und unbewussten Wahrnehmungen erzeugt. Wir nehmen ständig – sowohl aus unserer Umgebung als auch aus unserem Körper – unterschiedliche Signale auf, die dann im Gehirn verarbeitet werden. Unzählige Ge-

hirnzellen vergleichen diese mit früheren Erfahrungen und ordnen sie ein. Ein Großteil dieser Prozesse läuft unbewusst ab. Wir spüren das Ergebnis als sogenanntes „Bauchgefühl“, das uns aber in unserem Verhalten und in unseren Emotionen beeinflusst. Oft können wir nicht genau sagen, warum wir uns an einem bestimmten Ort oder in einer bestimmten Situation wohl fühlen oder nicht.

Wieder Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen

Eine häufige Rückmeldung unserer Patienten ist, dass sie sich im Herz-Kreislauf Zentrum Groß Gerungs endlich wieder sicher fühlen. Nach Wochen und Monaten der Unsicherheit und Angst, oft verstärkt durch sehr besorgte Familienmitglieder, können sie wieder aktiv sein.

Das Ausprobieren eigener körperlicher Grenzen unter erfahrener medizinischer und therapeutischer Auf-

sicht führt im Lauf des Aufenthaltes dazu, dass mehr Vertrauen in den Körper entsteht. Die Erkenntnis, dass vieles wieder gelingt – durch regelmäßiges Training oft sogar besser als vor dem Herzereignis – lässt die Ängste langsam geringer werden.

Psychologische Behandlung als Schwerpunkt

Unser breitgefächertes und individuell angepasstes Programm enthält vielfältige Informationen rund um Herzkrankung und Lebensstilmodifikation sowie unterschiedliche therapeutische Einheiten. Ein wesentliches Element zur Verbesserung der Lebensqualität ist die psychologische Behandlung. Hier bleibt, neben der Verarbeitung des Herzereignisses und Themen wie Stressmanagement, Raucherberatung und Traumatherapie, auch genügend Raum, wichtige persönliche Themen anzusprechen.