

Am 5. Mai ist Welthebammentag:

Jod und Eisen machen Babys klug – Reformhaus® startet Beratungskampagne für Schwangere und junge Mütter

Hamburg, 29. April 2019 – Viele Schwangere und junge Mütter gehen heute unnötige Gesundheitsrisiken ein, weil sie zu wenig Spurenelemente zu sich nehmen. Durch fehlerhafte Ernährung wird jedes zweite Baby mit Jodmangel geboren. Fehlt es in Lebensmitteln an Eisen, erhöht sich die Gefahr einer Frühgeburt. Reformhaus® nimmt den Welthebammentag am 5. Mai zum Anlass, eine Beratungskampagne für Schwangere und junge Mütter zu initiieren. In den Fachgeschäften können sie sich zu einer ausgewogenen, vitalstoffreichen Ernährung informieren. Zum Nachlesen erhalten sie den Ratgeber „Reformhaus® Wissen kompakt Schwanger plus Stillzeit“.

Studien der Universität Greifswald und Uniklinik Brüssel belegen: Schwangere und junge Mütter nehmen oft nicht ausreichend Spurenelemente mit der Nahrung auf, was zu gravierenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen für Mutter und Kind führen kann. Denn der Bedarf an Eisen beispielsweise erhöht sich während Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit um 100 Prozent. An Jod benötigen werdende Mütter 15 Prozent mehr. Mangel an Jod und Eisen kann die Hirnentwicklung des Babys beeinträchtigen. Prof. Dr. Henry Völzke von der Universität Greifswald, der einem EU-weiten Projekt angehört, das den Jodmangel bekämpft, registriert eine kontinuierliche Verschlechterung der Jodversorgung in Deutschland insgesamt.

Durchschnittsernährung nicht ausreichend für Mütter – und Kind

Haarausfall, Schlafstörungen und Kopfschmerzen können die Folge sein, wenn zu wenig Jod aufgenommen wird. Bei einer Anämie, dem Eisenmangel, sinkt die allgemeine Leistungsfähigkeit. Mit einer durchschnittlichen Ernährung kann man den erhöhten Bedarf von Mutter und Kind nicht decken. „Vor Eisenmangel kann man sich im Allgemeinen mit einer ausgewogenen, eisenreichen Ernährung mit Hülsenfrüchten, Nüssen, Nussmusen, Kürbiskernen und grünem Gemüse schützen“, empfiehlt Rainer Plum, Vorstand Reformhaus eG. „In besonderen Lebensphasen – wie zum Beispiel der Schwangerschaft – ist allerdings eine zusätzliche Nahrungsergänzung erforderlich.“ Im Reformhaus® sind zum Beispiel Produkte wie „Salus Kräuterblut Floradix mit Eisen“ erhältlich. Für das Spurenelement Jod gilt: Schwangere sollten, sofern sie nicht unter einer akuten Schilddrüsen-Überfunktion leiden, zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung 150 bis 200 Mikrogramm Jod pro Tag zu sich nehmen. Auf diese Mengen sind die „Bio-Jod-Kapseln“ von Alsiroyal aus Bio-Braunalgenpulver zugeschnitten.

Hebammen sind unerlässliche Beraterinnen

Werdende und frisch gebackene Mütter auf ihrem Weg zu begleiten – diese Rolle kommt traditionell den Hebammen zu. Sie geben Erfahrungswissen weiter, informieren auch in

Fragen von der Hautpflege bis zur Ernährung der neuen Erdenbürger. Angesichts des wachsenden Beratungsbedarfs sieht Reformhaus® mit Besorgnis, dass der Berufsstand der Hebammen durch neue gesetzliche Auflagen zunehmend unter Druck gerät. Die Zahl der verfügbaren Hebammen geht drastisch zurück, besonders in ländlichen Regionen. „Wir wollen mit unserer Beratungskampagne unterstützen, dass Hebammen wieder auf bessere Arbeitsbedingungen zählen können“, erklärt Vorstand Rainer Plum. „Gleichzeitig werden wir Schwangere und junge Mütter über die optimale Grundversorgung informieren.“ Interessierte können sich in den Fachgeschäften somit über die richtige Ernährung und pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel beraten lassen, ebenso über natürliche Hilfen bei typischen Befindlichkeitsstörungen, wie zum Beispiel Übelkeit oder Sodbrennen während Schwangerschaft und Stillzeit.

Ratgeber für Schwangere

Der in den Reformhäusern erhältliche Ratgeber „Reformhaus® Wissen kompakt - Schwanger plus Stillzeit“ gibt Frauen Tipps für die einzigartigen neun Monate und ihre Stillzeit. Das Sonderheft begleitet durch die Phasen der Schwangerschaft und der ersten Zeit mit dem Neugeborenen. Die Hebamme Esther Busch erklärt, warum die Situation der Hebammen heute so angespannt ist. Ebenso finden die Leserinnen eine Auswahl pflanzlich basierter Rezepte, eine kleine Teekunde und Ernährungswissen von Prof. Dr. Markus Keller, Professor für vegane Ernährung an der Fachhochschule des Mittelstands in Köln. Empfehlungen für wirksame Kräuter und Naturarznei wie beispielsweise Ingwer bei Übelkeit und Erbrechen im ersten Trimester gehören ebenso dazu wie die Vorstellung geeigneter Entspannungs- und Bewegungsübungen.

Lesetipps und weiterführende Informationen zum Thema:

- „Schwanger – Tipps für einzigartige 9 Monate plus Stillzeit“. Reformhaus® Wissen kompakt Ratgeber
- ReformhausKurier Mai 2019, S. 31-38.
- www.reformhaus.de

Über Reformhaus®

Reformhaus® ist ein eingetragenes Markenzeichen der Reformhaus eG und wird ausschließlich von den angeschlossenen Fach-Einzelhändlern (Reformhäuser) des Verbundes genutzt. In Deutschland gibt es aktuell 1.087 Reformhäuser, in Österreich sind es rund 76 Absatzstellen. www.reformhaus.de

Pressekontakt: ReformhausMarketing GmbH (Maria Lamping, Ariane Knäuf), Arndtstraße 16, 22085 Hamburg, Tel. 040-2805819-18, presse@reformhaus.de