

# Aufgefallen WASSER GEGEN SCHNAPS

Die Kleinstadt Twer, nordöstlich von Moskau, habe ein Problem. Überdurchschnittlich viele Bewohnerinnen und Bewohner seien hier dem Alkohol verfallen. In ganz Russland sterben pro Jahr Tausende Menschen an den Folgen dieser Sucht. Heuer seien es schon 17 Prozent mehr als im Vorjahr. Nun, zu erwarten wären Gegenmassnahmen wie Bekämpfung der Armut und Arbeitslosigkeit, Förderung von Aufklärung, Bildung und Eigenaktivität, Gründung von Selbsthilfegruppen, Einrichtung von psychologischen Hilfestellungen, Ausbau des Freizeit- und Vereinsangebots und ähnliches. Doch stattdessen besteigt ein russisch-orthodoxer Geistlicher ein Kleinflugzeug und giesst auf dem Überflug der genannten Stadt aus einem goldenen Kelch durch eine Luke in 300 Meter Höhe 70 Liter Weihwasser über die Stadt aus. Das solle helfen, nüchtern zu bleiben. Vor ein paar Tagen bestellte ich bei meinem Lieblings-Imbissstand in der Zürcher Altstadt ein Glas Rotwein und ein Poulet-Bein mit Brötchen. Der freundliche junge Mann servierte, wünschte einen guten Appetit und sah etwas verträumt auf den Pas-



Urs Heinz Aerni

santenstrom in der Gasse. Da Schweigen nicht ganz mein Ding ist, fragte ich ihn, ob er hier schon länger arbeite. Im weiteren Gesprächsverlauf erfuhr ich, dass seine Familie aus Mazedonien und Slowenien stamme, er eine ziemlich schlimme Geschichte hinter sich hätte, einem Freund seinen Reichtum durch den Profifussball gönne, auch wenn er selber nur Würstchen verkaufe und, dass er trotz seines zarten Alters von 27 Jahren, sich innerlich eher 55 Jahre alt fühle. Er war offen und ehrlich, ich beeindruckt ob seinem Schicksal. Beim Zahlen gab er mir noch die Hand und dankte warm und innig für diese Konversation.

Wer sagt dem russischen Priester, dass es noch andere Methoden gäbe, um Menschen zu helfen, als Weihwasser aus dem Flugzeug zu kippen?

URS HEINZ AERNI

**Der passende Buchtipp: «Exit - Warum wir weniger Religion brauchen». Mit Beiträgen von Constanze Kleis, Helmut Ordner, Andreas Altmann, Philipp Möller, Richard Dawkins, Michael Schmidt-Salomon und Hamed Abdel-Samad. Nomen Verlag, ISBN 978-3-939816-61-4, CHF 34.–**



## Hebammenbriefkasten



Jasmin Battaglia, Hebamme, Stv. Leiterin Gebärabteilung/Hebammenpraxis, beantwortet die Fragen rund ums Thema Schwangerschaft.

**Meine Frau bekommt ihr erstes Kind, und sie hat sich in der Schwangerschaft sehr verändert und beginnt ständig zu weinen. Woran liegt das und wird das bald wieder besser?**  
B. H. aus S.

Besonders im ersten Drittel der Schwangerschaft kommt es oft zu Stimmungsschwankungen, vergleichbar mit den Tagen vor der Menstruation. Die Frauen können euphorisch, aufgeregter und voller Vorfreude sein und dann plötzlich niedergeschlagen, umgeben von Zweifeln und Ängsten und den Tränen nahe. Manche Schwangere spüren kaum etwas von diesem Wechselbad der Gefühle und andere leiden wochenlang unter extremen Emotionen.

Ausgelöst werden diese Gefühlsschwankungen hauptsächlich durch die hormonellen Veränderungen. In diesen Schwangerschaftswochen übernimmt die Plazenta nach und nach die Hormonproduktion der Eierstöcke, und dies kann zu Hormonschwankungen führen.

In dieser Zeit kommen auch einige körperliche Umstellungsprozesse und Beschwerden wie Übelkeit und Müdigkeit hinzu. Diese Beschwerden sowie die grosse Veränderung, die eine Schwangerschaft mit sich bringt, können das Gefühlsdurcheinander noch verstärken. Das ganze Leben wird auf den Kopf gestellt, dies bringt jede Frau mehr oder weniger ins Wanken. Ganz viele Fragen rücken in den Mittelpunkt. Bin ich der Verantwortung gewachsen? Müssen wir umziehen? Wie wird das Leben mit einem Baby aussehen?

Im mittleren Drittel der Schwangerschaft hat sich der Hormonspiegel stabilisiert, und die Frauen fühlen sich meist ausgeglichener und wohler in ihrem Körper.

Im letzten Drittel der Schwangerschaft kommen meist wieder etwas unruhigere Zeiten. Die Geburt rückt näher und somit auch die damit verbundenen Sorgen und Ängste, die Ungeduld, das Baby endlich kennenzulernen und auch die körperliche Anstrengung nimmt, durch den wachsenden Bauch, zu.

Gegen die Stimmungsschwankungen gibt es leider kein Wundermittel. Meist reicht es aus, etwas Geduld zu haben und sich nicht zu sehr dagegen zu wehren. Tritt allerdings keine Besserung ein, dann holen Sie sich Rat bei einer Fachperson.

Für die Männer gleicht der Umgang mit der Schwangeren manchmal einem Tanz auf rohen Eiern. Haben Sie Geduld mit Ihrer Frau, geniessen Sie die Hochs und versuchen Sie, zusammen über Ihre jeweiligen Gefühle zu sprechen. Animieren Sie Ihre Frau, Dinge zu tun, die ihr gut tun, beispielsweise ein Buch zu lesen, einen Spaziergang an der frischen Luft zu machen oder mit einer Freundin ins Kino zu gehen. Und verwöhnen Sie sie mit kleinen Gesten. Keine Angst, in ein paar Wochen ist Ihre Frau wieder so, wie Sie sie kennen.

Haben auch Sie Fragen rund ums Thema Schwangerschaft? Dann schicken Sie ein E-Mail mit Betreff «Hebammenbriefkasten» an [hebammenbriefkasten@ksgr.ch](mailto:hebammenbriefkasten@ksgr.ch). Eine Auswahl der gestellten Fragen erscheint anonym in der «Büwo»-Ausgabe vom 27. November – beantwortet werden alle eingegangenen E-Mails.

 **Kantonsspital**  
Graubünden