

höheren Bishop-Score, eine durchschnittlich schnellere Muttermundseröffnung und eine höheren Erfolgsrate von Geburtseinleitungen (darunter wurde eine vaginale Geburt nach Einleitung verstanden).

Die unterschiedlichen Ergebnisse fordern weitere Studien zu diesem Thema und die Verwendung genauerer Definitionen. Ebenfalls ist unklar, ab welcher täglichen Dattelmenge ein Effekt zu erzielen ist. Alle AutorInnen sind sich jedoch einig, dass Dattelkonsum als sichere Supplementierung in den letzten Wochen der Schwangerschaft gefahrlos für Mutter und Kind angewandt werden kann.

## Kein Chili, Pfefferoni und Paprika

Laut Ingeborg Hanreich (2015) sollte in den letzten Wochen vor der Geburt auf Chili, Pfefferoni und Paprika verzichtet werden, da ein Inhaltsstoff in Verdacht steht, die schmerzlindernde Wirkung von vorgeburtlich ausgeschütteten Hormonen herabzusetzen.

## Zuckerarm und Obst mit niedrigem glykämischen Index

Unter der „Louwen-Diät“ ist eine Ernährungsempfehlung im Internet zu finden. Hierbei wird von Prof. Dr. Frank Louwen, Arzt und Professor am Universitätsklinikum der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main, bei Eltern-Informationsabenden empfohlen, sich spätestens ab der 36. Schwangerschaftswoche zuckerarm oder ohne Zucker zu ernähren. Auch Fruchtzucker sollte in großem Maße gemieden werden: Obst aus Konserven, Trockenfrüchte, Bananen und Wassermelonen haben einen hohen glykämischen Index. Auf Datteln sollte laut dieser Diät ebenso verzichtet werden, da auch diese einen hohen glykämischen Index aufweisen.

Auch Prof. Dr. med. Sven Hildebrandt, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe und Professor an der Hochschule Fulda, empfiehlt Schwangeren, sich im letzten Trimenon zuckerfrei zu ernähren. Er stützt seine Empfehlung auf eine Studie aus dem Jahr 1994 von Fowden, Ralph und Silver. Hierbei wird ein Zusammenspiel zwischen Insulin und Prostaglandin vermutet. Insulin in hoher Konzentration (bei hohem Zuckerkonsum, auch Fruchtzucker) könne laut dieser



## Ein guter Start für Mutter und Kind

Mag. Anita Frauwallner | Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Probiotische Medizin

Unser Darm ist nicht nur Sitz unserer Verdauung, sondern auch das Zentrum unseres Immunsystems. Damit der Darm des neugeborenen Babys ab dem ersten Lebenstag reibungslos funktioniert, ist eine optimale Erstbesiedelung mit einer Vielzahl unterschiedlicher Bakterienstämme notwendig.

Durch die natürliche Geburt wird die Bakterienflora der Mutter auf das Baby übertragen. Bei einer Sectio fehlt diese natürliche Erstbesiedelung mit nützlichen Keimen jedoch, und im Darm des Babys siedeln sich mehr pathogene Keime als nützliche probiotische Bakterien an. Doch auch eine unausgeglichene Darmflora der Mutter und in Folge ein unausgeglichenes Immunsystem kann bei der Geburt auf das Baby übertragen werden – das ist besonders problematisch, wenn allergische Erkrankungen familiär gehäuft vorkommen. Kindliche Allergien und 3-Monats-Koliken sind dann vorprogrammiert!

Vor 10 Jahren wurde OMNi-BiOTiC® PANDA\* entwickelt: Die Gabe dieser 3 speziell aufeinander abgestimmten Bakterienstämme bei allergiegefährdeten Babys zeigte in großen klinischen Studien bereits nach 3 Monaten signifikante Ergebnisse: Das Ungleichgewicht der Immunzellen (TH1 und TH2) konnte bei 80% der Kinder wieder ausgeglichen werden! Die Einnahme von OMNi-BiOTiC® PANDA wird ab dem 8. Schwangerschaftsmonat und ab dem 1. Lebenstag des Kindes im gesamten ersten Lebensjahr empfohlen.

An der Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am LKH Feldbach-Fürstenfeld wurde eine Anwendungsbeobachtung durchgeführt, um zusätzlich zu den bekannten Fakten die Auswirkungen der Gabe von OMNi-BiOTiC® PANDA auch auf Obstipation und Blähungen während der Schwangerschaft und auf 3-Monats-Koliken bei Babys zu untersuchen. Die Arbeit wurde 2015 in Gyn-Aktiv publiziert und kann von medizinischen Fachkräften jederzeit unter [literatur@allergosan.at](mailto:literatur@allergosan.at) angefordert werden.



**OMNi-BiOTiC®**

## DER beste Beginn für Mutter und Kind

**OMNi-BiOTiC® PANDA:**  
Das wissenschaftlich geprüfte Synbiotikum während Schwangerschaft und Stillzeit.  
Bei immunologischer Dysbalance und allergischer Disposition.

**Institut AllergoSan** [www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)

Institut Allergosan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH  
Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

**Schultes medacta** Handmade in Germany ... mehr als Worte und Bilder!

Anatomische Übungsmodelle **Das geburtshilfliche Phantom**

Jetzt mit Simulation der 4-Füßler-Position! **Tast-Set**

**NEU**

Praktische Übungen am Modell

- BEL • Schulter-Dysytokie
- Vag.-op. Entbindung

Geburtsfortschritt und Fetusslage ertasten

Für ausführliche Informationen einfach eine eMail an:

**info@schultesmedacta.de**  
Schultes medacta GmbH & Co Lehrmodelle KG  
Feldstraße 21 · 45699 Herten · GERMANY