

## GESUNDHEITSTIPP

Gemmotherapie:  
Kraft der Knospen

Franziska Graf, Drogistin HF

Als Teilbereich der Pflanzenheilkunde zeichnet sich die Gemmotherapie durch ihre sanfte und doch effiziente Wirkung aus. Die Knospe, so die deutsche Übersetzung des lateinischen Begriffs «Gemma», macht das Lebendigste der Pflanzen als Heil- und Regenerationskraft für den Menschen nutzbar.

Die als homöopathische Arzneien zugelassenen Extrakte werden ausschliesslich aus Embryonalgewebe der frischen Pflanzenknospen samt Triebspitzen oder jungen Schösslingen sowie wachsenden Wurzelfasern hergestellt. Also Gewebe, die sich in der Vermehrung befinden und damit reich an pflanzlichen Wachstumsfaktoren sind.

Das Therapiespektrum ähnelt zwar teilweise dem der klassischen Pflanzenheilmittel, ein grosser Vorteil der Gemmotherapie liegt jedoch in ihrer Herstellung: Durch das spezielle Extraktionsverfahren mit einem Wasser-Glycerin-Ethanol-Gemisch werden die hochsensiblen Inhaltsstoffe nicht zerstört. Damit lassen sich davon wirksamere Konzentrationen im Vergleich zu anderen pflanzlichen Zubereitungen erreichen.

Zudem unterscheidet sich das Wirkungsspektrum der Knospen bedeutend von dem anderer Pflanzenteile: Aminosäuren liegen als wichtige Eiweissbausteine beispielsweise in Gemmoextrakten in wesentlich höherer Menge vor. Sie regulieren im menschlichen Körper unter anderem die Zusammensetzung der Bluteiweisse. Enthalten Flavonoide sind als Antioxidantien bekannt und unterstützen die körpereigene Immunabwehr. Selbst der Gehalt an Vitamin C ist in den Knospen von Beerensträuchern höher als in der reifen Frucht. Zu den beliebtesten Pflanzen, aus denen Knospenextrakte gewonnen werden, gehören schwarze Johannisbeere, Hagebutte, Himbeere, schwarzer Holunder oder Sommerlinde. Anwendung finden sie meist als Mundspray, damit die kostbaren Wirkstoffe über die Mundschleimhaut aufgenommen werden können und nicht durch die Magensäure zerstört werden. Somit kann die Knospe ihre volle Kraft entfalten.

Erfahren Sie mehr zum spannenden Bereich der Gemmotherapie in der First Apotheke & Drogerie, Marktgasse 19, 8400 Winterthur. Wir freuen uns auf Sie!

## Spitäler am runden Tisch

**Spital** Mit dem Ziel einer qualitativen Gesundheitsversorgung für die Zürcher Bevölkerung und um die Anstellungsbedingungen der Mitarbeitenden in den kantonalen Spitälern zu verbessern, fand Mitte Januar ein runder Tisch mit Vertretern der vier kantonalen Spitäler, den Personalverbänden sowie der Gesundheitsdirektion statt. Aus Winterthur nahmen das Kantonsspital (KSW) und die Integrierten Psychiatrie Winterthur - Zürcher Unterland (ipw) teil. Beschlossen wurde, den Austausch zwischen Spitälern und Personalverbänden zu institutionalisieren. red

## Erstes Geburtshaus für Winti

Ab Spätsommer kommen im ersten Winterthurer Geburtshaus Babys zur Welt

Seit Jahren ist ein Geburtshaus in Winterthur ein Thema, nun wird es konkret. Mit einem Crowdfunding wurde die Inneneinrichtung finanziert.

**Schwangerschaft** Winterthur ist ein weisser Fleck auf der Landkarte für Eltern, die ihr Kind in einem Geburtshaus zur Welt bringen wollen. Wer sein Kind allein unter Hebammen gebären will, der muss heute nach Bäretswil oder Zürich ausweichen. Ein Geburtshaus für Winterthur wird seit 20 Jahren zwar alle paar Jahre wieder diskutiert, doch keines der Projekte hat es bisher aus der Schublade geschafft. Das ändert sich nun. Nach fünfjähriger Planung erhält Winterthur sein erstes Geburtshaus. Eröffnet wird dieses im Spätsommer an der Lindstrasse 16 in einer roten Backsteinvilla.

«Die Vorfreude im Team ist gross. Dass wir sehr divers aufgestellt sind, hatte in der Projektphase viele Vorteile», sagt Lisa Bammatter. Sie ist eine von fünf Hebammen, die das Projekt vorantreiben. Mit im Boot sitzt mit Holger Auerbach auch ein Mann, der sich als Gesundheitsökonom um Rechtsfragen und den Businessplan kümmert. «Werdende Eltern sollen selbst bestimmen können, wo und wie sie ihren Nachwuchs sicher auf die Welt bringen möchten», so sein Statement auf der Website.

**Schwanger ist nicht krank**

Heute kommen die meisten Kinder (über 95 Prozent) im Krankenhaus zur Welt. Im Kantonsspital Winterthur sind es jährlich über 1800 Babys. Die Geburten zu Hause und in Geburtshäusern liegen im Prozentbereich. Es sind Themen wie Selbstbestimmung, vertraute Umgebung und minimale medizinische Eingriffe, warum sich werdende Eltern gegen eine Spitalgeburt entscheiden. «Eine Geburt ist ein natürlicher Prozess. Schwangere sind nicht krank, deshalb braucht es bei einer normalen Geburt auch kein Krankenhaus», erklärt Lisa Bammatter. Im Gegenteil: Studien zeigen, dass eine von einer Hebamme eingeleitete Geburt mindestens gleich sicher, wenn nicht sogar sicherer ist als eine im Spital. «Dass sich die schwangeren Frauen wohlfühlen,



Die Vorfreude beim Team ist gross: Bald kommen in der Villa Lindeneck Babys auf die Welt.

Bild: pd

steht bei uns im Geburtshaus an erster Stelle», so Bammatter. Entsprechend viel Wert wird auch auf die Inneneinrichtung gelegt. Um diese zu finanzieren, gab es im November ein Crowdfunding. Das Ziel von 80 000 Franken wurde dabei bei Weitem übertroffen. Insgesamt haben rund 700 Personen 110 430 Franken gespendet. «Das motiviert uns sehr. Es zeigt uns, dass die Bevölkerung von Winterthur und Umgebung an unser Vorhaben glaubt», bedankte sich das Geburtshaus-Team zur Spendenaktion. So wurde eine Gebärwanne ermöglicht, aber auch Bettwäsche, Geschirr oder Wärmelampen.

Neben der Wohlfühlatmosphäre im Geburtshaus liegt der grösste Unterschied bei der Betreuung. «Wir haben eine 1:1-Betreuung. Pro Geburt ist eine Hebamme dabei», sagt Bammatter.

**Es gibt Ausschlusskriterien**

Die Hürden, im Geburtshaus zu gebären, sind bewusst tief gehalten. «Es soll möglichst allen offen stehen – unabhängig von ihrem finanziellen Hintergrund», erklärt Bammatter. Überglücklich ist man beim Team-

darüber, dass es das Geburtshaus im September auf die Spitalliste 2023 des Kantons geschafft hat. Dank dem Platz auf der Spitalliste übernehmen die Krankenkassen die Kosten für die Geburt und das stationäre Wochenbett. Den Gebärenden entstehen folglich keine Zusatzkosten im Vergleich zu einer Spitalgeburt. Trotzdem ist die Geburt im Geburtshaus nicht jeder Schwangeren vergönnt. Es gibt medizinische Ausschlusskriterien. Ist das Risiko für Komplikationen zu gross, übergibt man die Schwangere an das Spital. Im Herbst wurde mit dem KSW eine entsprechende Absichtserklärung unterzeichnet, vergangene Woche folgte der Kooperationsvertrag. «Wenn die Gebärende, etwa wegen eines Kaiserschnitts, ins Spital muss, kann sie bei uns trotzdem das Wochenbett geniessen», hält Bammatter fest. Der stationäre Wochenbettaufenthalt im Geburtshaus (gleich wie im Spital) dauert drei bis vier Tage. Danach werden die Familien zu Hause weiter begleitet. «Das Wochenbett findet im Geburtshaus Winterthur in einem geborgenen, familiären Umfeld statt. Allen Frauen

steht ein Familienzimmer zur Verfügung, in dem der Vater und auch Geschwister willkommen sind», erklärt die Hebamme. Insgesamt sechs Wochenbettzimmer stehen zur Verfügung.

**Herzlichkeit und Geborgenheit**

Dass es ein besonderer Ort ist, wo künftig Babys zur Welt kommen, sieht man auf den ersten Blick. Das stilvolle Backsteingebäude wurde 1896 durch Fritz Schoellhorn-Sträuli, Besitzer der Brauerei Haldengut in zweiter Generation, gebaut. Es trägt den Namen Villa Lindeneck. Das passt, denn die Linde steht traditionell für Herzlichkeit, Geborgenheit und Nestwärme.

Für den Start im Spätsommer wird das historische Gebäude aktuell den Bedürfnissen entsprechend umgebaut. Zudem sind die Verantwortlichen noch auf Personalsuche. Es gibt noch offene Stellen im Bereich Administration und Hotellerie. Im April werden dann erste Gespräche mit werdenden Eltern geführt. «Das Interesse ist da. Erste Anfragen erreichen uns», freut sich Bammatter.

Sandro Portmann

## Woran das Gesundheitswesen krankt

Fachkräftemangel und explodierende Kosten sind Schwachstellen im Gesundheitswesen

**Unter dem Titel «Wie weiter im Gesundheitswesen?» sprachen mehrere Experten im Casino Teater über die Probleme im Gesundheitswesen.**

**Medizin** Das Gesundheitswesen ist pflegebedürftig. Es fehlen einerseits Tausende Pflegefachkräfte und Ärzte und andererseits steigen die Kosten im Gesundheitswesen seit Jahren stark an. Für 2020 beliefen sich die Ausgaben auf 83,3 Milliarden Franken, was 0,8 Milliarden mehr entspricht als im Jahr 2019. Nicht zuletzt hat das Gesundheitswesen die Digitalisierung verschlafen. Ein Symbol dafür ist der berühmte Fax beim Bundesamt für Gesundheit (BAG) in der Pandemie. Bis heute müssen meldepflichtige Krankheiten per Post oder Fax an das Bundesamt übermittelt werden. Über die Herausforderungen im Gesund-

heitswesen sprachen am Mittwoch, 25. Januar, verschiedene Fachleute im Casinotheater. Darunter Gregor Zünd (Vorsitzender der Spitaldirektion, CEO Universitätsspital Zürich), Corina Müller-Rohr (Direktorin Privatklinik Lindberg), Peter Grünfelder (Chef Avenir Suisse), Felix Schneuwly (Head of Public Affairs Comparis), Markus Wieser (Winterthurer Hausarzt) und Bettina Balmer (Kinderchirurgin Kinderspital Zürich).

**Potenzial bei der Digitalisierung**

Dringend sei der Wechsel von der stationären hin zur ambulanten Behandlung, fand Gregor Zünd vom Unispital. «Ohne diesen ist es ausgeschlossen, einen gesunden Betrieb zu führen.» Heute würden falsche finanzielle Anreize gesetzt. «Die Tarife für ambulante Eingriffe sind 30 Prozent zu tief», so Zünd. Wegen

eines Fachkräftemangels habe man im Unispital Zürich über 100 Betten schliessen müssen. «Das Problem liegt aber nicht auf den normalen Abteilungen, hier haben wir genug Personal. Das Problem sind die fehlenden Fachkräfte auf den Intensivstationen», so Zünd. Mehr als 300 Pflegenden verlassen monatlich den Beruf. Der Grund ist laut Zünd das Drei-Schicht-Modell, das den Mitarbeitern viel aberlange.

«Mir ist klar, dass die Mitarbeiter im Spital Spitzenzeiten aushalten müssen, wenn diese aber zur Norm werden, dann haben wir einen Fehler im System», fand auch Bettina Balmer. Die Kinderchirurgin ist auch Politikerin. Als Kantonsrätin trägt sie die Probleme in die Politik. Sie sieht grosses Potenzial bei der Digitalisierung. Laut einer McKinsey-Studie könnte die Branche über acht Milliarden Franken sparen, wenn sie

weniger reguliert würde. Um dies zu verbessern, hat Balmer politische Vorstösse eingereicht.

**Branche ist überreguliert**

«Das ist jammern auf hohem Niveau», fand Felix Schneuwly von Comparis. Schliesslich habe die Schweiz mehr Ärzte und Pflegepersonal pro Einwohner als der Durchschnitt der OECD-Mitgliedstaaten. Das Problem sei die Verwaltung und die hohe Regulierung. «Die Insel-Spitalgruppe in Bern beschäftigt mehr Personal in der Administration als Ärzte», so Schneuwly. Was mit Überregulierung gemeint ist, veranschaulichte der Winterthurer Hausarzt Markus Wieser. «Wenn ich eine Assistentin zum Hausbesuch schicke, damit sie Blut abnehmen kann, dann kann ich das nicht verrechnen. Ich muss selber gehen und das teurer in Rechnung stellen.» spo