

WETTER

Heute.

Das Wetter beruhigt sich leicht und Auflockerungen sind möglich.

SEITE 67



GRAZ, SAMSTAG, 17. OKTOBER 2015

www.kleinezeitung.at

KLEINE ZEITUNG

MEINE GESUNDHEIT

Achtung, Erkältungszeit!

Erkältungsviren auf dem Vormarsch: Ob es die Kälte ist, die krank macht, und was der Immunabwehr wirklich hilft.

SEITEN 42/43

FOTOLIA



FUSSBALL-WM 2006

Das gekaufte Sommermärchen



Schwarze Kasse. Die Vergabe der Fußball-WM 2006 an Deutschland unter Verdacht: Wie das Nachrichtenmagazin „Spiegel“ enthüllt, sollen rund 6,7 Millionen Euro verwendet worden sein, um Stimmen zu kaufen. Deutschland hatte die Abstimmung 12:11 gewonnen. **SEITEN 80/81** IMAGO/GUDATH

POLITIK

Grenzschluss.

Balkanroute verläuft nun über Spielfeld. Bis zu 10.000 Flüchtlinge sollen am Wochenende dort ankommen.

SEITEN 4/5

STEIERMARKE

Neuer FP-Chef.

FPÖ wählt Mario Kunasek heute zum Parteichef. Sein Ziel: ein „blauer Landeshauptmann“.

SEITEN 16/17

WIRTSCHAFT

Trennung.

Uneinigkeit innerhalb der Familie sorgt für die Aufspaltung der Grazer Christof-Gruppe.

SEITE 35

Jeden Sonntag
VERSANDKOSTEN-FREI SHOPPEN!



meindm.at

Der Online Shop, der immer weiter weiß.



* Aktion gültig bis 25. 10. 2015

Wie kommen Gründer zu Geld?

Nähere Informationen im Wirtschaftsteil.

Steiermärkische **SPARKASSE**

www.steiermaerkische.at

GESUNDES
WISSEN

Wenn das Baby nicht glücklich macht



Hayden Panettiere brachte im Dezember ihre Tochter zur Welt und leidet an postpartaler Depression APA, FOTOLIA

Jede sechste Frau ist betroffen, dennoch trauen sich die wenigsten, darüber zu sprechen: die Depression nach der Geburt. Dabei ist schnelle Hilfe aber besonders wichtig.

SONJA SAURUGGER

Es ist etwas, was komplett unkontrollierbar ist. Es ist sehr schmerzhaft und beängstigend, und Frauen brauchen viel Unterstützung.“

So beschreibt Hayden Panettiere, Schauspielerinnen und Verlobte von Vladimir Klitschko, die Diagnose postnatale Depression, wegen der sie sich nun in eine Klinik in Behandlung begab. Sie macht damit ein Problem zum Gesprächsthema, über das sich viele betroffene Frauen nicht zu sprechen trauen: von der Überforderung nach der Geburt, der Traurigkeit, die vorherrscht, wenn man eigentlich glücklich sein sollte, bis hin zur Unfähigkeit, das eigene Kind zu versorgen. Die Depression nach der Ge-

burt eines Kindes ist noch immer ein Tabuthema, betroffene Frauen schämen sich – und geraten so leicht in einen Teufelskreis, wie die Psychologin und Psychotherapeutin Anja Gutmann erklärt.

Kein Blues

Diagnose. „Die postpartale Depression muss man vom sogenannten Baby Blues unterscheiden“, sagt Gutmann. Zum Baby Blues kommt es in den ersten Tagen nach der Geburt durch die hormonellen Veränderungen – diese Heultage sollten nach 14 Tagen vorbei sein. Bleibt das Stimmungstief allerdings bestehen, kann sich eine Depression entwickeln. „Einige Wochen nach der Geburt kommt man in eine Phase

POSTPARTALE DEPRESSION

DIE ANZEICHEN

Es gibt viele Anzeichen einer postpartalen Depression: eine anhaltende Traurigkeit ohne ersichtlichen Grund, fehlende Lust, an alltäglichen Situationen teilzunehmen, Energielosigkeit, Schuldgefühle, Appetitverlust bis zu Suizidgedanken.

Körperliche Symptome können auftreten: Herzrasen, Schwindel, Zittern.

HILFE FINDEN

Das Wichtigste ist, über seine Sorgen und Probleme zu sprechen. Erste Ansprechpartner können Hebammen, Frauenärzte und Hausärzte sein. Psychotherapeuten und Psychiater betreuen Betroffene in der Krise. **Der Ratgeber** „... eigentlich sollte ich glücklich sein ...“ bietet Informationen und Anlaufstellen: www.bmg.gv.at.

Anja Gutmann ist auf psychotherapeutische Betreuung rund um die Geburt spezialisiert: www.psychotherapie-gutmann.at

„Die Ängste waren gleich da. Obwohl ich vorher dachte, es sei das Einfachste, mit einem Baby umzugehen, war das gar nicht so.“

Herta S., Betroffene

„Körperlich war ich sehr schwach. Ich bin stundenlang am Sofa gesessen. Ich war zu nichts fähig, wollte das Haus nicht verlassen.“

Theresa M., Betroffene

„Ich war immer nur mit der Versorgung des Babys beschäftigt. Ich habe gedacht, ich werde nie mehr ein normales Leben führen können.“

Claudia F., Betroffene



„Betroffene Frauen brauchen Hilfe und Entlastung durch ihr Umfeld.“

Anja Gutmann,
Psychotherapeutin

der Herausforderung, auch Überforderung“, sagt Gutmann. Plötzlich ist rund um die Uhr ein Baby da, man verliert den Bezug zu sich selbst – genau in diese Zeit falle die postpartale Depression. Im Gegensatz zum Baby Blues verschwindet sie nicht von selbst wieder, sondern braucht fachliche Betreuung.

Symptome. Eine Traurigkeit, obwohl alles gut sein sollte, Schwierigkeiten, den Alltag zu meistern, oder Probleme, eine Bindung zum Kind aufzubauen: So äußert sich eine postpartale Depression. „Es scheint, als brauchen betroffene Frauen länger, um in die Mutterrolle hineinzuwachsen“, sagt Gutmann. Es gebe kein Bumm und man ist Mutter, son-

dern man brauche Zeit, um anzukommen. Und das sei auch der Lichtblick: Die Muttergefühle kommen.

Verhalten. „Das Wichtigste ist, über seine Probleme zu sprechen“, sagt Gutmann. Sonst komme es zum Teufelskreis: Es soll die schönste Zeit sein, doch man schafft es nicht, der Druck der Umwelt ist groß, man spielt eine Rolle, um dem zu entsprechen, und die Überforderung wird noch größer, weil man sich keine Hilfe holt. „Das Umfeld der Betroffenen sollte nicht weiter Druck ausüben, sondern entlasten und Hilfe anbieten“, sagt Gutmann. Sätze wie „Reiß dich doch zusammen“ oder „Andere schaffen das doch auch“ sind unange-

bracht. Stattdessen könnte man sagen: „Das ist eine schwierige Zeit und es ist klar, dass du überfordert bist. Wie kann ich helfen?“ Diese Hilfe kann vom Zuhören über praktische Unterstützung im Haushalt reichen.

Therapie. „Bleiben die Symptome bestehen, muss man sich schnell Hilfe suchen“, sagt Gutmann. Sonst werde der Zustand chronisch und es würde umso länger dauern, um aus der Depression herauszukommen. Die Therapie hängt dann von der Schwere der Depression ab und kann eine Psychotherapie oder die Einnahme von Medikamenten nötig machen. Erste Ansprechpartner für betroffene Frauen sind oft Hebammen oder Frauenärzte.

Risiko. „Frauen, die schon vor der Schwangerschaft eine Neigung zu Depressionen hatten, haben ein höheres Risiko einer postpartalen Depression“, sagt Gutmann. Aber auch nach traumatischen Geburten (ungeplanter Kaiserschnitt), bei Alleinerziehenden, finanziellen Sorgen oder Problemen in der Schwangerschaft tritt die Depression nach der Geburt häufiger auf.

Auswirkungen. „Wird die Depression behandelt und besteht nur kurzfristig, hat das keine Auswirkungen auf das Kind“, sagt Gutmann. Nur wenn eine Depression über Jahre unbehandelt bleibt, kann die Beziehung zwischen Mutter und Kind langfristig leiden.“

ANZEIGE

ANZEIGE

allesgute | stada.at

BEI ERKÄLTUNG ALLES GUTE



Millionenfach bewährt – bei den ersten Anzeichen einer Erkältung 3x2 Kapseln täglich!

Grippostad[®] Kapseln

Gegen einfache Erkältungskrankheiten mit oder ohne gleichzeitigem Fieber oder erhöhter Körpertemperatur. Mit Vitamin C

24 Kapseln

STADA Arzneimittel

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren-Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Gut für das Immunsystem



Gut für Energie und Gedächtnisfunktion



Gut für Muskeln, Knochen und Abwehrkräfte



D3 Solarvit mit Vitamin D



Exklusiv in Ihrer Apotheke.
www.D3Solarvit.at

STADA