

Den Dreh raus: Mit Rotation zu einer entspannten Stillbeziehung

Probleme beim Stillen können in unterschiedlicher Ausprägung auftreten und sind für Mutter und Kind oft sehr belastend. Rota-Therapeutin Julia Gekle erzählt, warum diese Probleme mit der Körperspannung zusammenhängen können und wie das Konzept der Rotation hier helfen kann. VON EVA MARIA WAGNER IN ZUSAMMENARBEIT MIT JULIA GEKLE



Das Stillen ist eine der vielen Möglichkeiten der Nähe zwischen Mutter und Kind. Tauchen dabei Probleme auf, können diese mit der Körpergrundspannung des Kindes zu tun haben.

© Anna Shvets (1), Books on Demand (1), Halpoint (1), Mateusz Dach (1)

Simone ist besorgt. Ihr Sohn Jonas (4 Monate) ist ein unruhiges Baby. Der Säugling schläft schlecht, weint viel und reagiert sehr sensibel auf seine Umwelt. Das Stillen war von Beginn an schwierig. Jonas überstreckt sich dabei oft nach hinten, wird dann steif wie ein Brett und schreit. In diesem Zustand kann er nicht weitertrinken, obwohl er noch hungrig ist. Diese Überstreckung beobachten die Eltern auch beim Wickeln. Da Jonas

durch diese Probleme nicht ausreichend an Gewicht zulegt, beginnen die Eltern, mit dem Fläschchen zuzufüttern. Die Situation entspannt sich ein wenig. Trotzdem bleibt die Besorgnis: Machen wir etwas grundlegend falsch? Stimmt unsere emotionale Bindung? Was ist der Grund für Jonas' Unruhe an der Brust?

Ganz anders Mathilde, das zweite Kind von Teresa und Mario. Das drei Monate alte

Baby überrascht seine Eltern damit, dass es von Beginn an in der Nacht 6 bis 7 Stunden durchschläft. Das klingt erst mal entspannend, doch die Eltern sind skeptisch. Ein Kinderarzt rät ihnen, Mathilde mindestens alle drei Stunden zu wecken und anzulegen. Sowohl in der Nacht als auch am Tag ist das Stillen eine langwierige Sache. Teresa hat den Eindruck, dass ihre Tochter zu schwach saugt. Auch schläft das Mädchen fast immer

Wenn ein Säugling beim Stillen häufig angespannt und unruhig ist, kann eine Überspannung des Tonus die Ursache sein. Zeigt sich ein Stillkind oft schlaff und müde an der Brust, wird oftmals eine Unterspannung beobachtet.

nach ein paar Minuten an der Brust ein. Eine Bekannte bezeichnete sie deshalb schon als „trinkfaul“. Den Eltern fällt außerdem auf, dass Mathilde viel mehr speichelt, als es etwa ihr größerer Bruder getan hat.

Eine Frage der Körpergrundspannung

„Solche Probleme beim Stillen werden häufig als Bindungsproblem missverstanden, was bei den Müttern oft für zusätzliche Verunsicherung sorgt“, berichtet Rota-Therapeutin Julia Gekle. Doch weder lehnt Jonas seine Mutter emotional ab, noch kann Mathildes Trinkverhalten als „faul“ bezeichnet werden. In beiden Fällen liegt ein physiologisches Problem vor, bei dem die Körpergrundspannung eine entscheidende Rolle spielt.

Jeder Mensch hat seine individuelle Körpergrundspannung, auch Tonus genannt. Diese wird durch das Zusammenspiel verschiedener Gehirnareale reguliert und beeinflusst alle willkürlichen und unwillkürlichen Prozesse und Funktionen. So auch das Trinkverhalten, den Schlaf und die Verdauung. „Bei vielen Kindern wie Jonas und Mathilde liegt, meiner Erfahrung nach, ursächlich eine Fehlregulation der Körpergrundspannung vor“, sagt Julia Gekle. Dabei ist ein gut regulierter Tonus die Grundvoraussetzung für eine gute und altersentsprechende Entwicklung.

So wie im Mutterleib das Wachsen eines Menschen nach dem immer gleichen Programm abläuft, so folgt auch die frühkindliche Entwicklung einem gewissen Schema. Man nennt dies Meilensteinentwicklung oder Meilensteinprogramm. So ist zum Beispiel der Beginn des Krabbelns und der anderen Meilensteine bereits im Gehirn angelegt, wobei es einen gewissen physiologischen Spielraum gibt. Wenn das Gehirn den Tonus jedoch nicht optimal reguliert, kommt es häufig zu deutlichen Unregelmäßigkeiten, wie etwa einem verfrühten Erreichen der Meilensteine, einer Verzögerung oder auch zum Auslassen von einzelnen Entwicklungsschritten. Manchmal kann es bereits sehr früh zu Auffälligkeiten kommen, die sich nicht selten, so wie bei Jonas und Mathilde, beim Trinkverhalten an der Brust zeigen.

Jonas steht unter Spannung

„Bei Jonas liegt eine Überspannung, ein sogenannter muskulärer Hypertonus vor“,



beschreibt Julia Gekle. Kinder, die unter dieser Überspannung stehen, sind meist sehr unruhig. Auch bei sogenannten Schreibabys kann oft eine deutliche Tonuserhöhung festgestellt werden. Kein Wunder, dass Jonas sich nicht wohl in seiner Haut fühlt und auch an der Brust nicht zur Ruhe kommen kann, wenn er ständig unter großer Anspannung steht.

Und bei Mathilde? „Im Fall von Mathilde sprechen wir von einer Unterspannung, einem muskulären Hypotonus“, erzählt Julia Gekle. Diese Babys mit verminderter Grundspannung haben oft keinen guten Mundschluss, häufig speicheln sie auch übermäßig. „Mathilde hat es aufgrund der fehlenden Spannung viel schwerer an der Brust und muss sich viel mehr anstrengen als Babys mit einem gut regulierten Tonus.“ Beide Formen der Fehlregulation können in sehr leichter Form vorkommen, aber auch massiv ausgeprägt sein. Die Ursachen können vielfältig sein. Gehäuft beobachten kann man eine Tonusfehlregulation, wenn pränatal oder während der Geburt Komplikationen aufgetreten sind, etwa bei Frühgeburten oder Sauerstoffmangel. Ebenso gehen oftmals genetische Besonderhei-

ten, wie zum Beispiel Trisomie 21, mit einer Unterspannung einher. Es gibt jedoch auch Kinder ohne entsprechende Diagnose oder Vorgeschichte.

Die Rolle der Reflexe

Um gleich zu Beginn auf seine Umwelt reagieren zu können, sind Babys schon vorgeburtlich mit frühkindlichen Reflexen ausgestattet. Diese Reflexe müssen bei der Geburt und in den ersten Wochen auslösbar sein. In Folge werden sie in der gesunden Entwicklung immer schwächer, bis sie nicht mehr vorhanden sind. Im Zusammenhang mit einer Fehlregulation lassen sich oftmals zu stark ausgeprägte oder zu lange aktive frühkindliche Reflexe beobachten, wie bei Jonas. Dies ist ungünstig, da Reflexmuster die freie Bewegungsentwicklung stören. So kommt es, dass Jonas sich häufig an der Brust überstreckt, sehr schreckhaft ist und durch diese überschießenden Impulse nicht zur Ruhe kommt.

Nahrung für das Gehirn

In der Rota-Therapiesitzung lernen die Eltern von Jonas und Mathilde nun, ihre Säuglinge in einer bestimmten Abfolge über ihren Schoß zu rotieren. Denn schon lange ist bekannt, dass sich die Rotation in der Wirbelsäule und um die drei Körperachsen förderlich auf die Gehirnreifung auswirkt. „Die Rotationsbewegungen fördern das Zusammenspiel der Gehirnhälften und wirken direkt tonusregulierend auf das Zentralnervensystem, und zwar sowohl bei einer Hyper- als auch bei einer Hypotonie“, erzählt Julia Gekle.

„Wir bringen den Eltern fachliche Handgriffe und die genauen Positionen bei. Diese können sie zu Hause täglich einbauen.“ Zentral ist, dass diese Bewegungen nicht von Reflexen gesteuert sind. „Sie werden so lange wiederholt, bis sich diese guten, gesunden Bewegungs- und Haltungsmuster im Gehirn einprägen, aktiv übernommen

LESETIPP

Doris Bartel: Rotation – Nahrung für das Gehirn; Books on Demand, € 25,80

Autorin Doris Bartel, Heilpraktikerin und Physiotherapeutin, entwickelte die Rota-Therapie auf Grundlage von jahrzehntelanger Erfahrung und unter Einbeziehung von Erkenntnissen aus Gehirnforschung und Neurophysiologie. In ihrem Buch erläutert sie die Zusammenhänge von Reflexen, Tonusentwicklung und der sensorischen Entwicklung des Menschen. Ebenso finden sich konkrete Maßnahmen, die im Alltag leicht umzusetzen sind.



werden und die falschen, reflexgesteuerten an Einfluss verlieren“, schreibt Doris Bartel in ihrem Buch „Rotation – Nahrung für das Gehirn“. Mit Kuscheln, Singen und Fingerspielen wird die Wahrnehmung zusätzlich gefördert, und die Übungen werden zu einer schönen gemeinsamen Zeit der ungeteilten Zuwendung.

Auch für die Alltagsgestaltung werden wichtige Handgriffe erlernt. So wird bei-

spielsweise durch die Anwendung eines speziellen Rota-Tragegriffs das Gehirn der Babys in der physiologischen Tonusregulation unterstützt. Auch beim Stillen merkt Simone, dass Jonas durch die Wiederholung der Übungen und durch eine besondere Stillposition an der Brust immer mehr zur Ruhe kommt. Sein Schlaf und die Verdauung werden besser. Jonas ist insgesamt zufriedener. Jetzt hat er die Möglichkeit,

sein volles Potenzial zu entfalten.

Auch Teresa und Mario machen fleißig Schoßübungen mit Mathilde. Zusätzlich stimuliert eine elektrische Zahnbürste den Bereich rund um den Mund, was die Wahrnehmung dort verbessert. Bei Mathilde hat sich durch die Rotationsimpulse die Körperspannung erhöht, dadurch saugt sie stärker und ist nicht mehr so schnell erschöpft. Sie verlangt nun selbstständig die Brust. ■

4 Fragen an Julia Gekle

„Eltern bekommen das Handwerkszeug, um ihrem Kind aktiv helfen zu können.“



Julia Gekle

ist staatlich geprüfte Heilmasseurin und Rota-Therapeutin. Seit 2012 ist sie freiberuflich in Wien tätig. Ab 2021 bietet sie mit abgeschlossener Lehrtherapeut(innen)-ausbildung außerdem Fachvorträge und Workshops zum Thema an.

Infos & Kontakt: www.julia-gekle.at

Tipi Interview

Welche Rolle spielt das Gehirn in Bezug auf die Körperspannung?

Julia Gekle: Das Gehirn stellt unsere Körpergrundspannung ohne unsere Einflussnahme zur Verfügung. Wenn diese Spannung nicht optimal reguliert ist, kann es zu Problemen kommen. Rotationsbewegungen wirken korrigierend auf den Prozess der Tonusregulation ein, indem sie für einen harmonischeren Fluss der Nervenimpulse sorgen. Dies wirkt sich positiv auf die Reizweiterverarbeitung aus. Das Zentralnervensystem reift nach der Geburt noch nach, in dieser Zeit fördert die Rotation außerdem die Vernetzung und das Zusammenspiel der Gehirnhälften.

Was ist das Besondere am Rota-Konzept?

Rota besteht aus drei Komponenten, die sich sinnvoll ergänzen und ineinander greifen. Das sind ein gezieltes Körperübungsprogramm mit Rotation zur Tonusregulation, die wichtige Alltagsgestaltung und zusätzliche mundtherapeutische Impulse. Die Übungen werden nach Anleitung der Therapeutin oder des Therapeuten von den Eltern zu Hause durchgeführt. Sie bekommen das Handwerkszeug, um ihrem Kind aktiv

helfen zu können. Kontrolltermine finden in individuell vereinbarten Abständen statt.

Bei welchen Anzeichen sollen Eltern an eine mögliche Fehlregulation der Körperspannung denken? Auch bei älteren Kindern?

Gemäß folgender Funktionskette Tonus -> Wahrnehmung -> Funktion kommt es bei Problemen mit der Tonusregulation immer auch zu Belastungen in den genannten Bereichen – je nach Ausprägung mehr oder weniger stark. Ein paar Beispiele: schlechter, unruhiger Schlaf (häufig mit deutlich überstrecktem Nacken) oder auch übermäßige Müdigkeit und Erschöpfung, Verdauungsbeschwerden wie chronische Verstopfung, Probleme im Bereich der Fein- und Grobmotorik, der Mundmotorik und der Sprachentwicklung, Auffälligkeiten in der Meilensteinentwicklung, Fehlstellungen der Gelenke (Fuß, Hüfte, Kiefer) oder Asymmetrie/Skoliose. Für Interessierte

findet sich auf meiner Homepage eine Liste, die noch weitere Indikationen zeigt.

Ist Rota-Therapie auch für Erwachsene geeignet?

Ja, mit Rota lassen sich in jedem Alter Verbesserungen erzielen, deren Ursache in einer Fehlregulation der Muskelspannung liegt. Das sind vor allem Probleme des Haltungs- und Bewegungsapparates wie Verspannungen, Rundrücken, Hohlkreuz und Asymmetrien, aber auch Konzentrationsstörungen. Bei Erkrankungen des Zentralnervensystems, wie Morbus Parkinson, Multipler Sklerose oder nach einem Schlaganfall bringt Rota häufig Erleichterung im vegetativen Bereich, also bei Schlaf und Verdauung. Ebenso kann sich die Feinmotorik verbessern, und Betroffene spüren oft insgesamt eine Steigerung der Lebensqualität. Auch bei Wirbelsäulenproblematiken, zum Beispiel Bandscheibenvorfällen, kann Rota helfen. ■



Die Rotationsbewegungen lassen sich spielerisch integrieren. Neben dem ausgleichenden Effekt auf den Tonus entstehen so wertvolle Momente zwischen den Eltern und ihrem Baby.



Tipi Interview

PROMOTION; © Damaris / lipstickbakery (1), Robert Hofer (1)

Aller Anfang ...

... muss nicht schwer sein! Hebamme Karin Müller weiß, worauf es in der ersten Zeit mit Baby wirklich ankommt.

Das Baby ist auf der Welt, doch was nun? Checklisten, was die frischgebackene Mama alles unbedingt braucht, gibt es in Massen. Aber was ist aus Ihrer Sicht wirklich wichtig?

Karin Müller: Natürlich braucht ein Kind Kleidung, Nahrung (idealerweise Muttermilch), einen sicheren Schlafplatz und Körperpflege (Windeln, Babybadewanne etc.). Ebenso wichtig sind aber auch seine Bedürfnisse nach Nähe, Körperkontakt etc. Um diese zu erfüllen, braucht es im Grunde keine großen Anschaffungen. Eine Tragehilfe bzw. ein Tragetuch ermöglichen es den Eltern, Babys Bedürfnisse zu erfüllen und gleichzeitig die Hände frei zu haben.

Gehört ein Schnuller für Sie zur Standardausstattung? Wann bzw. ab welchem Alter kann man dem Baby einen Schnuller anbieten? Besteht die Gefahr einer Saugverwirrung?

Es gibt Babys, die nur solange an der Brust trinken, bis sie satt sind, und andere, die darüber hinaus liebend gern noch (stunden)lang weinern wollen – hier kann ein Schnuller hilfreich sein. Im Idealfall wartet man mit dem Schnuller, bis sich das Stillen gut eingespielt hat, dann besteht keine Gefahr einer „Saugverwirrung“.

Worauf sollte man beim Einsatz eines Schnullers achten?

Wichtig ist, den Schnuller nur gezielt einzusetzen, also z.B. als Hilfe zum Einschlafen (und nach dem Einschlafen wieder wegzunehmen). Er sollte zu keiner scheinbar einfachen Lösung werden, jedes Weinen rasch zu beenden. Weiters sollte die Form des Schnullers symmetrisch und der Saugerhals besonders dünn sein, um Kieferfehlstellungen vorzubeugen.

Unbestritten ist: Stillen ist das Beste für das Baby. (Wie) kann sich die junge Mama auf das Stillen vorbereiten?

Die beste Stillvorbereitung passiert im Kopf: Lesen Sie schon in der Schwangerschaft ein Stillbuch, besuchen Sie einen Stillvortrag oder eine Stillgruppe oder sprechen Sie mit einer Hebamme oder Stillberaterin – so wissen Sie, wie Sie es vom ersten Stillen an richtig machen können! Dazu gehört unter anderem eine gute Stillposition (drehen Sie das Baby ganz zu sich her „Bauch an Bauch“ und achten Sie darauf, dass es den Mund gut weit aufmacht) sowie häufiges Stillen – acht bis zwölf Mal innerhalb von 24 Stunden.

Wenn es mit dem Stillen doch nicht klappt, kommt das Fläschchen zum Zug. Was gilt es beim Füttern mit Flascherl zu beachten?

Genau wie beim Stillen sollten Fläschchen in Ruhe und entspannt, mit Blickkontakt und liebevoller Zuwendung gegeben werden. Beachten Sie die Signale des Babys für Hunger bzw. Sattsein. Berühren Sie zu Beginn der Mahlzeit den Mund des Babys mit dem Sauger und warten Sie, bis das Baby den Mund öffnet bzw. den Sauger selbst einsaugt. Achten Sie auch bei der Flaschenfütterung auf regelmäßigen Seitenwechsel. Verfüttern Sie im Idealfall abgepumpte Muttermilch bzw. das ganze erste Lebensjahr „Pre“-Nahrung. Und: Sie sind in keinsten Weise eine „schlechtere“ Mutter, wenn Sie Ihr Kind nicht stillen!

Welche Fläschchen sind am besten geeignet?

Wichtig ist ein flacher Sauger mit kleinem Saugerloch – wie das Stillen dauert damit auch eine Flaschenfütterung mindestens 15 bis 20 Minuten. Leiden Babys sehr unter Koliken, können Anti-Kolik-Flaschen mit speziellem Bodenventil hilfreich sein. ■



Karin Müller

ist Hebamme im Hebammenzentrum in Wien 9 und hält Vorträge, leitet Kurse und Workshops.

www.hebammenzentrum.at

MAM Easy Start™

MAM

mambaby.com



80% der Mütter bestätigen weniger Koliken

MAM Easy Start™ Anti-Colic Für Muttermilch und Formula

Die MAM Easy Start Flasche ist die beste Wahl, um von Anfang an abgepumpte Milch zu füttern. Sie ermöglicht einen leichten Wechsel zwischen Stillen und Flaschenfütterung. Durch das innovative Bodenventil erleben Babys einen gleichmäßigen Trinkfluss, die Flaschenfütterung wird so zu einem innigen Erlebnis zwischen Eltern und dem Neugeborenen. www.mambaby.com

¹ Feldstudie, Österreich 2011, getestet mit 73 Müttern von Babys mit Koliken / Marktforschung, USA 2010, getestet mit 35 Müttern von Babys mit Koliken.

MAM unterstützt seit über 40 Jahren Babys in ihrer individuellen Entwicklung.



MIT EXPERTINNEN ENTWICKELT

Teamwork mit medizinischen Experten für höchste Sicherheit. Erst nach Freigabe durch medizinische Experten ist eine MAM Innovation bereit für das Baby-Leben.

BPA/BPS free
MADE IN AUSTRIA

*BPA/BPS frei: Alle MAM Flaschen werden aus BPA- und BPS-freien Materialien hergestellt (BPA frei gemäß der Richtlinie (EU) Nr. 321/2011).