

Plazenta essen muss nicht sein

Roh, gekocht oder gemahlen und in Kapseln verpackt. Vor allem in den USA ist es ein Trend, dass Mütter die eigene Plazenta verzehren. Forscher halten allerdings nicht viel davon.

→ Im Tierreich ist es üblich, dass die Plazenta nach der Geburt verspeist wird. Bei Menschen ist es ein relativ neuer Trend. Freunde und Vermarkter der Idee preisen zahlreiche positive Effekte – vom Ankurbeln der Muttermilchproduktion bis zum Abwenden einer Wochenbettdepression. Allerdings: Wissenschaftlich belegt sind die vielen segensreichen Auswirkungen des Plazenta-Verzehrs nicht, berichtet ein Team um Crystal Clark von der Northwestern University in Chicago (US-Bundesstaat Illinois) im Fachblatt «Archives of Women's Mental Health», wie die Internet-Plattform «Spiegel Online» berichtet. Die Forscherinnen haben die Studienlage zum Thema zusammengetragen und festgestellt: Es gibt kaum Untersuchungen. Eine Studie aus dem Jahr 1954, die heutigen wissenschaftlichen Standards nicht genügt, wird häufig ins Feld geführt: Die meisten Mütter, die gefriergetrocknete Plazenta verzehrt hatten, gaben damals an, dass sie mehr Milch hatten. Eine direkte Kontrollgruppe, die ein Placebo bekam, gab es nicht. Dies holten die Forscher zwar später mit einer sehr kleinen Gruppe von Frauen nach, aber, so das Urteil des jetzt er-

schienenen Fachartikels: Eindeutige Schlüsse lasse diese Untersuchung nicht zu. Und das sei die einzige Studie zu möglichen gesundheitlichen Auswirkungen des Plazenta-Essens beim Menschen, die man haben finden können.

Clark und ihre Kolleginnen berichten über Tierversuche, die nahelegen, dass in der Plazenta enthaltene Stoffe die Wirkung körpereigener schmerzhemmender Substanzen verstärken können. Das funktioniert aber nur, wenn diese vom Körper produzierten Opioide schon in grösseren Konzentrationen vorliegen, wie es bei der Geburt der Fall ist. Daten aus Tierversuchen stützten dagegen nicht die Idee, dass sich die Milchproduktion durch den Plazenta-Verzehr erhöhe, dass sich der Körper schneller von der Schwangerschaft erhole oder der Hormonhaushalt ausgeglichen werde.

Heilmittel in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Zudem zeigte eine systematische Suche in ethnologischen Quellen: Der Verzehr der eigenen Plazenta ist oder war in keiner der untersuchten Kulturen eine übliche Praxis. Eine chinesische Quelle aus dem



Gesund oder ungesund? Die Auswirkungen vom Plazentaverzehr sind noch zu wenig erforscht – eine Aussage dazu wäre deshalb unwissenschaftlich. FOTO: ISTOCK

16. Jahrhundert nenne getrocknete menschliche Plazenta als Heilmittel gegen verschiedene Leiden. Frischgebackenen Müttern wurde es wohl nicht serviert, denn helfen sollte das Mittel gegen Impotenz und Unfruchtbarkeit, wie «Spiegel Online» weiter berichtet. Das Fazit im Fachartikel: «Anhand der vorliegenden Daten ist es nicht möglich, irgendwelche Schlüsse zu ziehen, die sich auf die menschliche Gesundheit beziehen.»

Was soll's, könnte man jetzt denken – es wird schon nicht schaden. Hier warnen die Wissenschaftlerinnen jedoch vor voreiligen Schlüssen, denn mögliche Nebenwirkungen sind ebenso wenig erforscht. Die Plazenta arbeitet als Barriere, die das ungeborene Kind vor schädlichen Stoffen schützt, indem sie diese

aufhält. Neben potenziell gesundheitsfördernden Substanzen wie Eisen kann das Gewebe deshalb auch Schwermetalle enthalten. Ebenso können sich Bakterien und Viren darin finden. Frauen, die sonst sehr darauf achteten, was sie während Schwangerschaft und Stillzeit verzehren, würden hier etwas konsumieren, dessen Nutzen nicht belegt und dessen Risiken unbekannt seien, sagt die ebenfalls an der Studie beteiligte Forscherin Cynthia Coyle. «Es gibt keine Vorschriften, wie die Plazenta gelagert, zubereitet und dosiert wird. Die Frauen wissen nicht, was sie zu sich nehmen.» Zusammenfassung: Der mögliche Nutzen und Schaden des Verzehrs der eigenen Plazenta ist bislang so schlecht erforscht, dass sich keine Aussagen darüber treffen lassen.

COACHING-TIPP

Rudolf E. Fitz
Geschäftsführer
Coach Akademie Schweiz
www.coachakademie.ch



Die Fähigkeit, Krisen zu meistern

→ Resilienz: Dieser relativ neue Begriff in Coaching und Therapie beschreibt die Widerstandskraft, in hohen Belastungssituationen genügend Ressourcen zur Verfügung zu haben, um diese zu meistern, ohne die psychische oder emotionale Gesundheit zu gefährden. Diese Kraft kann gefördert werden. Im systemischen Coaching begleiten wir dies in drei Schritten. Schritt eins nimmt die Ist-Situation in Angriff: Zunächst wird analysiert, was genau die Belastung verursacht. Oft glauben Kunden, die Schwierigkeiten liegen im Aussen, die anderen liegen falsch, der Vorgesetzte,

das Projekt, die Zielvorgaben sollen sich ändern. An diesem Punkt lenkt der Coach die Aufmerksamkeit zurück auf den Kunden, indem der Blick auf ihn selbst gelenkt wird, was genau bewirkt die Krise im Inneren, mit welchen Gefühlen, Zuständen und körperlichen Zeichen (Symptomen) macht sie sich bemerkbar? Häufig werden dann Schlafprobleme, Ess- und Verdauungsschwierigkeiten, das Gefühl von permanentem Stress und dissoziative Zustände beschrieben. Was wirkt hier im Inneren? Es sind spezifische, teilweise unbewusst wirkende sogenannte Glaubenssätze, Zuschreibungen an sich selbst und die Aussenwelt. Ein solcher Glaubenssatz kann zum Beispiel lauten: «Ich schaffe das sicher nicht!» oder: «Die anderen wollen mir schaden!». Diese innerlich wirkenden Zuschreibungen verstärken von sich aus den Druck, sie sind wie eine Art selbsterfüllende Prophezeiung. Selbst wenn

manches davon nur im Kopf des Kunden existiert, wirken diese wie real. Nur wenn es gelingt, diese inneren Treiber zu erkennen, können nachhaltig wirksame Ressourcen aufgebaut werden. Um diese geht es dann in Schritt zwei: Nun kann begonnen werden, festzustellen, über welche resilienten Fähigkeiten der Kunde bereits verfügt. Wie wurden frühere Belastungen bewältigt? Welcher Mensch könnte als Modell dienen im Umgang damit (Shaping-Verfahren)? Über welche Strategien verfügt der Kunde und wie können diese in der jetzigen Situation adaptiert werden? Welche positiven Glaubenssätze können herangezogen werden? Welches Wissen und welche Erfahrungen stehen zur Verfügung? Bei diesem Schritt werden die latenten Ressourcen gesammelt, gebündelt und bewusst erfahrbar gemacht. Oft lässt bereits hier der Druck nach, weil der Kunde (wieder) eine ausgewogene Selbstwahr-

nehmung erfährt, er begreift sich selbst (wieder) als kompetent und leistungsfähig. Der abschliessende dritte Schritt kümmert sich dann um das Training: Jetzt kann begonnen werden, die vorhandenen Ressourcen gezielt mit der aktuellen Belastung zu verknüpfen. Dazu werden verschiedene zukünftige Situationen visualisiert (Future Pace) und durch körperbezogene Übungen durchlaufen, der Kunde lernt, aktiv auf seine vorhandenen Fähigkeiten zurückzugreifen. Spielerisch werden dabei Strategien und neue Glaubenssätze getestet und so lange wiederholt, bis daraus eine neue Form der Kompetenz wächst. Wenn das gut gelingt, wird der Kunde automatisch, also ohne mentale Stützen, die gegebenen Umstände meistern.

Ihre Frage an:
office@coachakademie.ch;
herzlich, Ihr Rudolf Engelbert Fitz