

Prof. Kerstin Uvnäs-Moberg, die führende Biochemikerin aus Schweden, die sich mit dem Hormon Oxytocin befasst, konnte leider wegen des eingestellten Flugverkehrs auf Grund der Vulkanasche von Island nicht persönlich da sein, dafür übernahm Dr. Elien Rouw, unsere Fachfrau aus dem medizinischen Beirat und Kinderärztin, den Vortrag mithilfe der übersandten Unterlagen.

Frau Prof. Uvnäs-Moberg lehrt an der Schwedischen Universität Fachbereich Landwirtschaft in der Abteilung Umwelt der Tiere und Gesundheit in Skara.

Oxytocin ist eins der ältesten Hormone, es ist auch das kleinste Molekül unter den Hormonen, man findet es schon bei Regenwürmern. Man hat sehr lange überhaupt nichts von ihm gewusst.

Es bekam seinen Namen wegen der Wehen, die es auslöst und die Geburt vorantreibt: ο?u? Toko? heißt auf Griechisch „schnelle Geburt“. Oxytocin wurde Anfang des 20. Jahrhunderts durch einen Engländer entdeckt.

Es hat Bedeutung für Geburt, Stillen, Kinder, Teenager, Partnerschaft und das ganze Leben. Ein Hormon für alle Lebenslagen also, meinte Elien Rouw. Denn es steht in Verbindung mit den anderen Hormonen des Adrenalin/Vasopressin-Systems, indem es ihr Gegenspieler ist.

Während die Stresshormone der Katecholamine für Wut und Angst, für steigenden Blutdruck und schnelle Reaktionen verantwortlich sind, dabei das Verdauungssystem lahmlegen sowie die Schmerzempfindlichkeit senken, entspannt Oxytocin, stellt ruhig, macht friedvoll und großmütig, zufrieden und empathisch, glücklich, wirkt bei Nähe und schafft Vertrauen.

Es hat viel mit Liebe zu tun.

Wie alles im Körper, muss es eine ausgewogene Balance zwischen diesen Hormonen geben.

Adrenalin und Noradrenalin als „männliche Hormone“ sind wichtig für Kampf, Flucht und Aktionen, sie wirken als „Powerdrink“, während Oxytocin eine weiblichere Seite des Lebens ermöglicht: Entspannung, Bindung, Hingabe, Neugierde und Freundlichkeit. Es spielt beim Wachstum, bei der Vermehrung, Ernährung, der Ruhe, der Gemeinsamkeit und Heilung eine große Rolle.

Oxytocin wird im Steuer- und Regelorgan tief im Gehirn, dem Hypothalamus, produziert, über Neurone an die Hypophyse (Hirnanhangdrüse) weitergeleitet und über deren Hinterlappen ins Blut freigesetzt, um zu den peripheren Organen zu gelangen, wie z.B. zu den Milchbläschen in der Brust, wo es den Milchfluss bewirkt, oder zur Gebärmutter, wo es die Wehen erzeugen hilft. In diesen Fällen wird es pulsierend freigesetzt.

Aber es gibt noch einen zweiten Wirkungsort des Hormons: es wirkt auch als Neurotransmitter im Gehirn, dort ständig und ohne Pause, angeregt durch Berührung, Wärme und Essen. 30 minütiger Hautkontakt kann z.B. viel Oxytocin freisetzen.

Die Rolle des Oxytocins bei der Geburt

Oxytocin ist für die Wehentätigkeit verantwortlich, indem es die Muskelkontraktionen der Gebärmutter bewirkt. Stress der Gebärenden lässt in ihrem Blut mehr Adrenalin kreisen, das wiederum die Oxytocin-Abgabe verhindert, aber auch den Transport des Oxytocins. Damit erschlaffen die Myoepithelzellen und die Wehen werden schwächer oder hören auf. Die heutigen Geburtspraktiken in Kliniken bringen für die Frau meist mehr Stress und weniger Geborgenheit mit sich, so dass die Wehen oft zu schwach sind oder aussetzen. Damit steigt die Gefahr von Kaiserschnittentbindungen. Professor Kloosterman aus den Niederlanden plädierte im Standard-Lehrbuch der Gynäkologie schon sehr früh für beruhigende Geburtsbedingungen, so dass in den Niederlanden die Hausgeburten sehr verbreitet sind.

Ich möchte ein Zitat von ihm einbringen: *Der spontane Geburtsvorgang bei einer gesunden Frau ist durch eine Reihe von Prozessen gekennzeichnet, die so kompliziert und perfekt aufeinander abgestimmt sind, dass jedes Eingreifen sie weniger optimal werden lässt. Das einzige, was von den Anwesenden erforderlich ist, ist Respekt für diesen Ehrfurcht gebietenden Prozess, der sich darin zeigt, dass sie das oberste Gebot der Medizin befolgen: Nil nocere (Keinen Schaden zufügen)*

Dr. Moberg befürchtet, dass eine oxytocinlose Gesellschaft entsteht, indem immer mehr Kaiserschnitte, besonders immer mehr primäre durchgeführt werden. Wehen sind Voraussetzung, dass das Gehirn von Mutter und Kind mit Oxytocin überflutet und damit „geprägt“ wird für Liebe und Bindung. Studien zeigen, dass nach Kaiserschnitt sich weniger Oxytocin im Blut befindet, aber auch nach Epiduralanästhesien verringert sich die Ausschüttung von Oxytocin. Das hat Auswirkungen auch auf das Stillen und Auswirkungen auf die Mutter-Kind-Beziehung. (Trotzdem sei eine primäre Sectio manchmal unumgänglich, z.B. bei Plazenta praevia, meinte Elien Rouw.

Eine Grafik von Moberg zeigte, dass sich das bei 82 % der Frauen mit Kaiserschnitt anschließend kein Oxytocin pulsatorisch ausgeschüttet wird. Die hohen Oxytocin-Ausschüttungen während der Wehen bewirken auch noch 2 Tage post partum eine Zunahme der psychischen maternalen Anpassung, Erhöhungen von Prolaktin und erhöhte Hauttemperaturen beim Kind.

Beim Stillen findet in den ersten 10 min die höchste Oxytocin- Ausschüttung statt. Untersuchungen bei Kühen und ihren Kälbern durch Moberg zeigten, dass die höchsten Oxytocin- Werte in der Kuh durch Saugen erreicht wurden, deutlich niedrigere Werte wurden beim mechanischen Melken der Kuh erreicht, die bei der Kombination von Melken und Separieren des Kalbes noch geringer ausfielen. Beim Kalb selbst waren die Oxytocinwerte auch am höchsten beim Saugen, sie waren geringfügig erhöht beim Füttern mit dem Saugelimer, am niedrigsten beim Füttern mit Trennung von der Mutter.

Oxytocin ist auch ein Sättigungshormon. *Also wird man mehr satt, wenn man in Gesellschaft isst? Oder man bindet sich an die Personen, mit denen man*

zusammen isst? Oder beides? Finden nicht die Ess- oder Ess-Brech-Anfälle (Bulimie) immer in Einsamkeit der Personen statt? Das sind dazu so meine Gedanken.

Bei Untersuchungen an Ratten wurde künstliches Oxytocin gespritzt zeigte sich eine dauerhafte Wirkung von Oxytocin auf die Abnahme von Angst und Aggression und auf die Abnahme von Puls und Blutdruck. Es führte zu mehr sozialen Interaktionen, zur stärkeren Bindung zu Kind und Partner. Aber auch verstärkte gastrointestinale Akitivität, was eine verbesserte Ausnutzung der Nahrung mit sich bringt, wurde beobachtet. Die Zunahme der Temperatur der Haut am Bauch entstand durch „Bemuttern“. Der Blutdruck senkte sich. Oxytocin ist nach diesen Studien verantwortlich für die Abnahme des Muskeltonus und damit für die Entspannung, für die Erhöhung der Schmerzschwelle, verstärkt das Neugierverhalten, bewirkt eine Abnahme des Kortisolspiegels, des schädlichen Stresshormons, und eine Zunahme der beruhigenden Aktivität des Vagusnervs.

Das höhere Oytocin-Level nach der Geburt erzeugt ein Gefühl von Entspannung und leichter Benommenheit, in diesem Zustand kommen Sachinformationen weniger als emotionale Informationen im Gehirn der Mutter an. Es schafft eine positive Atmosphäre, erzeugt Vergesslichkeit für Kognitionen und schafft bleibende emotionale Erinnerungen an diese Zeit, was sich günstig für die Betreuung und die Bindung an das Kind nach der Geburt auswirkt.

Beim Nachwuchs entstehen durch Oxytocin- ausgeschüttet durch Körperkontakt oder auch durch das Stillen- anhaltende Effekte: weniger Angst, weniger Schmerzempfindlichkeit, bleibend niedriger Blutdruck, bessere Wundheilung und Gewichtszunahme. Durch den erhöhten Tonus des Vagusnervs wird Essen sehr gut verwertet, stört aber auch ein leerer Magen weniger. Außerdem wird mehr Prolaktin ausgeschüttet, so dass Angst und Aggressivität zurück gehen. Dafür steigt das Bedürfnis nach Nähe und sozialen Interaktionen. Das mütterliche Verhalten und die sozialen Erinnerungen nehmen zu wie auch die Gelassenheit. Infolge dieser Glücks- und Liebesgefühle wird die Geburt am Ende als etwas Positives gesehen, und bei ihrer Betreuung werden die Mühen durch angenehme Erfahrungen und Erinnerungen überlagert.

Wären diese Aussichten nicht dringend in unserer Kultur notwendig bei der momentan stattfindenden Ausbreitung von Ängsten und Depressionen, die den Charakter einer Volksseuche annehmen, frage ich mich. Auch für die Zunahme von Geburten und die Zunahme allgemeiner Mütterlichkeit mit mehr Bereitschaft, für die Kinder selbst zu sorgen in ihrer frühen Kindheit, in der Zeit, die für die Entwicklung von Liebesfähigkeit und Sozialverhalten sowie emotionaler Sicherheit ausschlaggebend ist? Nur dadurch werden Kinder intelligent- wenn sie sich angstfrei, unterstützt und wertgeschätzt fühlen. Stillen nach einer natürlichen Geburt scheint dafür unersetzlich zu sein.

Elien Rouw fragte sich, ob nicht die Blutdruck- und Herzkrankheiten im späteren

Leben zum Teil auch auf den Oxytocin-Mangel in der frühen Kindheit unserer Kultur zurückgehen.

Die Haut und das Oxytocin

Wir sind in ein Hautkostüm von 2 qm Stoff gekleidet! Die Haut hat ein beträchtliches Gewicht, was zu unserem Körpergewicht enorm beiträgt. Hautsystem und Nervensystem sind miteinander verbunden, schon bereits in der Embryonalentwicklung entspringen beide Systeme dem sogenannten Ektoderm. Bei Hautkontakt bildet sich Oxytocin, also ist dieser nach der Geburt enorm wichtig, wird aufrechterhalten durch Stillen, gemeinsames Baden, Kuscheln, Massage und durch das Tragen des Kindes. Gerade die Mütter, die die Flasche geben, sollten dies bedenken und die Füttersituation mit nackter Haut an nackter Haut stillähnlich gestalten.

Eine Studie von Moberg zeigte, dass die durchschnittliche Dauer des Weinens in den ersten 90 min nach der Geburt bei Trennung zwischen Mutter und Kind über 10 min lag, bei Haut- zu - Haut- Kontakt nur bei 10 sec!

„Das Schlüsselhormon Oxytocin startet eine physiologische Kaskade, einen Gegenmechanismus zur Stressreaktion“, erklärte die schwedische Forscherin.

„Die Haut“, erkannte schon 1958 der US-Anthropologe Ashley Montagu, „ist das größte und neben dem Gehirn wohl das wichtigste Organ des Menschen.“

(FOCUS Nr. 3, 1997)

Wenn Mutter und Kind im Hautkontakt sind, ändert sich die kindliche Temperatur um

1/10 grad. C, die mütterliche Temperatur steigt um 1 grad. Ist uns deshalb so warm in der ersten Stillzeit? Der Stress nimmt ab, die Nahrungsaufnahme wird erleichtert. Ungemein wichtig für die Oxytocin- Ausschüttung ist die Hautstimulation im Brustbereich bei der Mutter. Die Nervenendigungen in der Brustwarze haben Verbindung zu einem Gehirnteil- dem Locus Coerolus, wodurch die Aufregung gesenkt wird. Durch Haut- zu- Haut-Kontakt entsteht keine pulsatorische Ausschüttung von Oxytocin in der Blutbahn wie bei den Wehen, aber eine kontinuierliche Zunahme dieses Bindungshormons im Gehirn. Und dies auch beim Vater!

Oxytocin und die Hauttemperatur des Kindes

Aus einer Untersuchung aus Weiß-Russland (Belarus) werden die Auswirkungen von Haut- zu – Haut- Kontakt zwischen Mutter und Kind deutlich. Es wurde festgestellt, dass sich die Hauttemperatur des Säuglings dadurch erhöhte, besonders an seinen Füßen.

Um die Gefahr der „**oxytocinlosen Gesellschaft**“ zu bannen- einer Gesellschaft mit mangelnder Nähe, Bindung und Gesundheit, müssen dringend die Informationen über die Bedürfnisse der Kleinkinder verbreitet werden. Dazu gehören Infos über natürliche Geburt, Stillen und Haut- zu – Haut- Kontakt!

Im Kreißsaal sollten Medikamente sparsam eingesetzt werden und ungestörter

Hautkontakt bis nach dem ersten Stillen garantiert werden. Auch bei einem geplanten Kaiserschnitt sollte eine ausreichende Wehentätigkeit für die Produktion des wichtigsten Hormons abgewartet werden.

Das abgetrocknete Kind soll mit Hilfe von Decken auch bei einem Kaiserschnitt bei der Mutter auf der Brust liegen, während ihre Wunde versorgt wird.

Auf Babys Bedürfnisse muss ständig reagiert werden: 24 Stunden Rooming- In soll dies ermöglichen, damit die Signale für Hunger und Kontaktbedürfnis sofort erkannt und beantwortet werden. Besuch ist zweitrangig, nächtliches Stillen äußerst wichtig, das das Baby generell selbst bestimmen muss nach Häufigkeit und Dauer.

Elien Rouw fragt, ob die häufigen „Koliken“ ein Oxytocin-Mangel sind? Ich frage auch, ob nicht ein Teil des **Babyschreiens** gar nicht auf Koliken sondern auf das Verlassenheits-Weinen, auf Angst und Stress durch die Trennung in getrennten Betten und Zimmern zurückzuführen ist? Oder beides? Einfach zu wenig Oxytocin und zu viel Stress!

Eine weitere Untersuchung bei 16 Frauen zeigte, dass die **LLL-Mütter** sowohl bei einem Alter von 2 Monaten als auch bei 4 Monaten deutlich häufiger stillten, schneller auf das Baby reagierten, mehr Körperkontakt hatten und ihr Baby weniger häufig schreien ließen als andere Mütter, die keiner Stillorganisation angehörten bzw. nicht an Stillgruppen teilnahmen.

Auch Kinder untereinander stimulieren ihren Oxytocin- Level, indem sie sich umarmen, raufen, gemeinsam essen und in Beziehung treten.

Für **Erwachsene** gilt dies ähnlich, vor allem in der Partnerschaft bedeutet Hautkontakt und Küssen alles, Pheromone werden freigesetzt, ohne dass wir es merken, aber fühlen, dass wir den anderen „riechen können“. In den Niederlanden spricht man nicht von Geschlechtsverkehr, sondern von Geschlechts g e m e i n s c h a f t, berichtete uns Elien Rouw.

Ob wir eine bindungssichere Gesellschaft wieder erleben werden?

Dipl.-Psychologin Antje Kräuter

Psychotherapeutin

Elternberaterin von 0 bis 3

Stillberaterin