# Stillen ja – aber wo?

Dass Muttermilch das Beste für Säuglinge ist, darüber herrscht ein breiter Konsens. Doch stillen Mütter allzu öffentlich, werden diese angefeindet oder auf die Toilette geschickt. Ein App will Abhilfe schaffen, eine Fotografin aufrütteln.

KATJA FISCHER DE SANTI

Eine Mutter stillt ihr Kind. Die natürlichste Sache der Welt. Wer will einem Baby schon seine Nahrung verweigern? Doch so ganz entspannt ist die Sache mit dem Stillen nicht. Zumindest dann nicht, wenn es in aller Öffentlichkeit geschieht. Erst vor einem halben Jahr forderte der britische Politiker Nigel Farage Mütter auf, sich beim Stillen in Restaurants «nicht zur Schau zu stellen» und sich «irgendwo in eine Ecke zu setzen». Er zog mit dieser Aussage die Wut vieler Mütter auf sich. Auch in Zürich war der Aufschrei gross, als das Restaurant Lakeside eine stillende Mutter von der Terrasse verwies. Aus Protest trafen sich rund 30 Mütter zum Stillen vor dem Lokal.

**Auf dem Land ist das Bedürfnis, öffentlich zu stillen, viel kleiner als in der Stadt.**

### Schräge Blicke, dumme Sprüche

Dass Stillen noch lange nicht salonfähig ist, weiss jede Mutter, welche schon einmal mit einem hungrigen Säugling durch die Stadt gehetzt ist. «Viele Frauen fühlen sich nicht wohl dabei, in der Öffentlichkeit zu stillen», sagt die St. Galler Mütterberaterin Nadine Keitzel. «Sie fürchten schräge Blicke, dumme Sprüche oder gar Anfeindungen.» Die Mütterberaterin weist die Frauen jeweils auf die «MamaMap»-App hin. Diese listet in der ganzen Schweiz stillfreundliche Geschäfte, Restaurants und Institutionen auf. Allein für die St. Galler Innenstadt zeigt die App rund 18 Möglichkeiten auf. Darunter viele Apotheken und Drogerien, aber auch grosse Warenhäuser wie Manor und Globus.

### Im Thurgau schwieriger

Schwieriger wird es für Thurgauer Mütter. Im ganzen Kanton findet die App gerade mal sieben stillfreundliche Lokalitäten – in der Kantonshauptstadt Frauenfeld gar keine einzige. Ruth Kern, Präsidentin des Vereins Thurgauer Apotheken, erklärt, dass auf dem Land das Bedürfnis, öffentlich zu stillen, viel kleiner sei. So habe sie in ihrer Apotheke in Frauenfeld, ausser während des Stadtfestes, noch nie eine Anfrage gehabt. «Aber selbstverständlich stellen wir stillenden Müttern jederzeit gerne unser Beratungszimmer zur Verfügung.»

Bild: epa/Mads Nissen

Nur wenige Ostschweizer Frauen wagen es, so öffentlich zu stillen.

### «Stillzonen» in Zürich

Einen speziellen Raum dafür einzurichten oder sich gar auf kantonaler Ebene dem Projekt «Stillzone» des Apothekerverbandes des Kantons Zürich anzuschliessen, hält Ruth Kern für übertrieben. Im Kanton Zürich bieten 118 Apotheken Rückzugsräume zum Stillen an. Und auch Apotheken aus Schaffhausen und Luzern und Genf haben sich dem Projekt angeschlossen. Für die Initiantin des Projekts, CVP-Nationalrätin Barbara Schmid-Federer, ist klar: «Stillende Mütter sind häufiger unterwegs als früher, und die «Stillzonen» entsprechen einem Bedürfnis der modernen Gesellschaft.»

Ähnliche Erfahrungen macht auch Renate Hörnlimann, Geschäftsführerin der Müller Drogerie in St. Gallen: «Viele Frauen kommen regelmässig zu uns zum Stillen. Weil sie wissen, dass sie bei uns willkommen sind und ihre Ruhe haben.» Auch bei Coop Vitality im St. Galler Neumarkt sind stillende Mütter seit Jahren willkommen.

### Zurückhaltende Wirte

Nach besonders stillfreundlichen Restaurants und Cafés muss man in der «MamaMap» lange suchen. Eine der Ausnahmen ist das Café Vivendi mit Standorten in St. Gallen und Wittenbach. Stillen ist in diesen Lokalen ausdrücklich erlaubt. Probleme mit anderen Gäste gab es deswegen noch nie.

Wohl auch deshalb, weil sich die meisten «Ostschweizer Frauen beim Stillen sehr diskret verhalten», wie René Rechsteiner, Vorstandsmitglied von Gastro St. Gallen, sagt. Weder im Verband noch in seinem Lokal seien stillende Mütter je ein Thema gewesen. Wenn ein Baby unbedingt im Restaurant gestillt werden müsse, sei es wohl eher ein Notfall, für den sich die Mutter auf die Toilette zurückziehen könne.

Gegen diese «Stillen ja, aber bitte so, dass es niemand sieht»-Haltung macht sich bei vielen Müttern Unmut breit. Die deutsche Fotografin Anke Garba suchte deshalb per Facebook Modelle, die sich beim Stillen in der Öffentlichkeit porträtieren liessen. Der Kalender mit dem Titel «Still-Leben» enthält eine klare Botschaft: «Wir stillen, wann und wo wir wollen und lassen uns deswegen nicht diskriminieren oder wegschicken.»

## Emotionales Pferde-Wiehern

Pferde produzieren beim Wiehern Töne in zwei unterschiedlichen Grundfrequenzen. Je nachdem, wie sich das Tier fühlt, variiert es diese in Höhe und Länge. Dies fanden Forschende der ETH Zürich jetzt heraus. Mit der einen Frequenz drückt das Pferd aus, ob seine Emotionen positiv oder negativ sind. Mit der anderen zeige es, wie stark das Gefühl sei, hält die Leitern des Forschungsprojekts, Elodie Briefer, in der Mitteilung fest. Die Ergebnisse der Studie wurden im Fachmagazin «Scientific Reports» veröffentlicht. Die tiefere Grundfrequenz drückt die Intensität der Emotion aus und klingt umso höher, je aufgeregter das Tier ist. Die höhere Grundfrequenz steht für positiv oder negativ. Positiv oder negativ ist zudem an der Dauer des Wieherns ablesbar. Kurz bedeutet positiv. Dazu kommen weitere Faktoren wie Kopf- und Körperhaltung und Verhalten. Das Phänomen der Grundfrequenzen-Kombination sei noch in keiner früheren Studie beschrieben worden, obwohl es bei bewusstem Hinhören mit normalem Gehör wahrgenommen werden könne, heisst es in der Mitteilung. Dass Säugetiere zwei Grundfrequenzen benutzten, sei sehr selten. (sda)

## Blickfang
## Der Autodidakt und die Stars

U2, Miles Davis, David Bowie: Anton Corbijn hat sie alle fotografiert. Die Aufnahmen verhalfen dem Niederländer zum Durchbruch. Corbijn drehte später Musikvideos (für Depeche Mode) und Filme («The American» mit George Clooney). Und er porträtierte die isländische Sängerin Björk 1994 in Los Angeles. Das Bild findet sich im Buch, das die Retrospektive im Den Haager Gemeentemuseum begleitet, die bis am 21. Juni dauert. Die Sammlung zeigt: Autodidakt Corbijn inszeniert Promis nicht wie glitzernde Sternchen, sondern als Menschen mit Ecken und Kanten – und einer Prise Rebellion. (dbu)

Anton Corbijn: Hollands Deep, Schirmer Mosel 2015, 240 S., Fr. 66.90

## LESBAR GARTEN

### Infiziert vom Gärtnern

Alexandras Dachterrasse ist 42 Quadratmeter gross, das Fenstersims von Nadine und Matthias misst 20 auf 105 Zentimeter. Unterschiedliche Ausmasse – aber die gleiche Leidenschaft: Alle drei sind sie Veranda Junkies. So nennen Cornel Rüegg und Sabine Reber Menschen, die sich auch ein Leben in der Stadt ohne Pflanzen kaum vorstellen können. «Es ist wie eine Sucht, aber eine gutartige.» In ihrem Buch porträtieren sie 15 solcher Infizierter. Es sind persönliche und attraktiv illustrierte Geschichten, die das Zeug haben, das Virus weiterzuverbreiten. In Dialogen unterhalten sich die Autoren über das Düngen, alte Erde und schattige Plätze, in Sachkapiteln erklären sie Bewässerungssysteme, Pflanzgefässe und Wurmkomposter. Ein Buch, bei dem Nutzwert und Emotion in schöner Symbiose leben.

Cornel Rüegg, Sabine Reber: Veranda Junkies, AT Verlag 2015, 256 S., Fr. 41.90

### Hardware des Gartens

Von A wie Abstellplatz für Mülltonnen bis Z wie Zylinderleuchten: Hier geht es nicht um Pflanzenarten und deren Pflege, sondern um das, was vorher kommt, die Hardware quasi. Um Treppen und Mauern also, um Geländemodellierung und Sitzplatzgestaltung, um Gartenteiche und Beleuchtungsarten – bis hin zu Kalkulationsbeispielen. Das sind über 400 Seiten Anregungen und kompaktes Wissen für Hobby-Gartenplaner.

Peter Wirth (Hrsg.): Der neue grosse Gartenplaner, Ulmer Verlag 2015, 430 S., Fr. 39.90

### Gärtnern ohne Garten

Karotten oder Peperoni aus einer Einkaufstasche: Man kann sich schon fragen, ob das geht ohne ein Übermass an Dünger. Die Autorin dieses Buches beteuert, dass biologische Dinge wie Brennnesseljauche, Hornspäne oder mineralhaltiges Steinmehl reichen. Sie erklärt Grundsätzliches, erläutert Eigenheiten verschiedener Kräuter und Gemüse und beschreibt den Taschengarten im Jahresablauf.

Romana Hasenöhrl: Der Garten in der Tasche, Leopold Stocker Verlag 2015, 152 S., Fr. 23.90

Beda Hanimann

Anzeige

Altgold verkaufen? Ja, aber richtig!
Fachmännische Beurteilung nach Tageskurs = optimaler Ertrag für Sie!
Gut seit 1927 Goldschmied und Uhrmacher
Aktionswoche vom 16. bis 23. Mai

Preisbeispiel bei Tageskurs CHF 36'000.–/kg:

| | | |
|---|---|---|
| 999 Feingold | CHF 30.60/gr | Barauszahlung |
| 999 Feingold | CHF 36.00/gr | als Gutschrift |
| 750 Altgold | CHF 22.95/gr | Barauszahlung |
| 750 Altgold | CHF 27.00/gr | als Gutschrift |
| 585 Altgold | CHF 17.90/gr | Barauszahlung |
| 585 Altgold | CHF 21.05/gr | als Gutschrift |

Marktgasse 7, 9004 St.Gallen, Tel. 071 222 20 67
www.gut-goldschmied.ch