

EINFÜHRUNG IN UNSER PLAZENTA-UNIVERSUM

»Hallo Sophia, wer passt denn heute Abend auf deine Kinder auf? Ich habe eben einen Anruf aus dem Kreißsaal bekommen: Die Hebammen betreuen gerade eine Zweitgebärende, der Muttermund ist vollständig eröffnet. Es kann gut sein, dass die Plazenta in ein, zwei Stunden geboren ist. Könntest du ins Labor kommen?«

So ungefähr klingt ein typischer Anruf meiner Kollegin und mittlerweile Freundin Jana Pastushek. Gemeinsam haben wir am Placenta-Labor des Universitätsklinikums Jena schon die ein oder andere Nacht verbracht, um Proben von frischgeborenen Plazenten zu nehmen. Während natürlicherweise die ganze Aufmerksamkeit der Mutter nach der Geburt dem Neugeborenen gilt, finden Jana und ich es unglaublich spannend, uns dem »Wunderorgan der Schwangerschaft«, der Plazenta, zu widmen.

Aber das war noch nicht immer so ...

Während meines Medizinstudiums wurde die Plazenta nur als Nebensache in den Vorlesungen zur Frauenheilkunde erwähnt. Erst nach der Geburt meiner Tochter überraschte mich mein Mann mit der Frage, ob er mir meine Plazenta nicht zu Kapseln verarbeiten solle, das unterstütze angeblich die Heilung im Wochenbett. Er ist Halbamerikaner und hatte schon von diesem Trend aus den USA gehört. Ich wusste bis dahin jedoch noch nichts davon und lehnte seinen Vorschlag ab. Aber mein Interesse war geweckt, und so klopfte ich einige Monate später an die Tür des Placenta-Labors in Jena: »Habt ihr schon einmal etwas von Plazenta als Heilmittel gehört?« So begann meine wissenschaftliche Arbeit an diesem Thema.

Aller Anfang ist staubig, denn vor spannenden Experimenten steht bekannterweise die Literaturrecherche. Somit verbrachte ich viel Zeit in Bibliotheken und hatte zum Teil mehr als siebzig Jahre alte, poröse und mit Schreibmaschine getippte Seiten von Promotionen über Plazenta als Heilmittel in der Hand. Je

weiter mich meine Recherche trug, umso klarer wurde mir: In den verschiedenen integrativen Medizinsystemen wie der Homöopathie, der anthroposophischen Medizin oder der Traditionellen Chinesischen Medizin ist Plazenta als wirkungsvolles Heilmittel bekannt.

Danach stand ich vor der Herausforderung, das Wissen über die traditionelle Verwendung der Plazenta mit moderner Grundlagenforschung in der Geburtsmedizin zu verbinden. Denn in der heutigen Wissenschaftswelt ist die Plazenta als Heilmittel noch nicht angekommen. Es gibt nur wenige Forscherinnen weltweit, die sich intensiv mit dieser Thematik beschäftigen, und eine von ihnen wohnt nicht in Las Vegas oder Buffalo, sondern gleich um die Ecke: Jana Pastuschek.

... bestimmt habe ich ziemlich komisch geguckt, als Sophia an die Tür vom Labor klopfte und frei heraus fragte, ob wir etwas über die Plazenta als Heilmittel wüssten. Fünf Jahre war ich zu diesem Zeitpunkt schon wissenschaftliche Mitarbeiterin am Placenta-Labor. Das Labor besteht sogar schon seit Jahrzehnten. Und doch hatten weder ich noch eine meiner Kolleginnen je etwas davon gehört. Spannend, dachte ich, formidables Thema, charismatische Frau, Kaffeetasse gerade voll - also her mit allem, was da so an Ideen in Luft und Raum schwebt.

Für eine theoretische Doktorarbeit zum Thema gab es zum damaligen Zeitpunkt zu wenig (aktuelle) Literatur und Studien. Und meiner Ansicht nach kann man eine Plazenta nur erforschen, wenn man sie selbst in der Hand gehalten und ihre Kraft, ihre Power gespürt hat. Als Biologin weiß ich, dass Forschung oft mühsam und langwierig ist und Gelder dafür quasi nicht vorhanden sind beziehungsweise sehr aufwändig mit Expertise auf dem jeweiligen Fachgebiet eingeworben werden müssen. Experimente und Studien müssen im realisierbaren Rahmen geplant werden. Bis zu ausreichend validen Ergebnissen ist es oft ein frustrierender Weg, der mit einigen Rückschlägen verbunden sein kann.

Nichts davon konnte Sophia abschrecken. Wir fragten uns gegenseitig Löcher in den Bauch, planten Experimente, suchten wissenschaftliche Unterstützerinnen und Kooperationspartnerinnen, schrieben einen Ethikantrag, starteten ein

Crowdfunding, bekamen dadurch mehr Geld gespendet, als wir erhofft hatten, klärten Hebammen auf, baten werdende Mütter um ihre Plazenta als Spende und legten los: egal zu welcher Tageszeit, ob am Wochenende oder am Feiertag. Wir freuten uns über jeden Anruf und nahmen dankbar die uns gespendeten Plazenten entgegen. Diese werden, genauso wie die dazugehörigen Kinder, nicht nur zwischen 8 und 16 Uhr geboren, sondern natürlich rund um die Uhr. Und so sind aus diesem einen Nachmittag des Kennenlernens viele Stunden, Tage und Nächte, Wochen und Monate und inzwischen sogar mehr als acht Jahre gemeinsamer Forschung und Freundschaft geworden. Was uns bis heute Kraft gibt und oft euphorisch munter hält, ist die Faszination für das Wunder der Plazenta: den Ursprung des menschlichen Lebens quasi warm und frisch in den Händen zu halten und ab und an auch noch die ersten lebensbejahenden Schreie des Kindes parallel mithören zu dürfen.

Jede Plazenta ist einzigartig. Die Entstehung dieses Organs begann vor circa 140 Millionen Jahren, weil sie den Neugeborenen höhere Überlebenschancen bot. Eine verhältnismäßig große Plazenta mit Verbindung zur Gebärmutter, die Nahrung und Sauerstoff zuführt und Stoffwechselprodukte abtransportiert, ermöglichte Säugetieren eine längere Reifung des Ungeborenen im geschützten Mutterleib. Seit der Entstehung der »Ur-Plazenta« ist viel passiert, sie gehört nun zu den Organen mit der größten evolutionären Vielfalt unter den Tierarten. So haben Mäuse natürlich Mäuseplazenten, Elefanten selbstverständlich Elefantenplazenten und der Mensch: eine menschliche Plazenta.

Nicht immer sind in der Forschung Tierversuche zu vermeiden. Wollen wir jedoch etwas über die menschliche Schwangerschaft wissen, so geht das fast ausschließlich mit menschlichen Plazenten. Bei einer theoretischen Verfügbarkeit von fast 400 Tonnen Plazentagewebe pro Jahr allein in Deutschland sollte das auch kein Problem sein. (Für die an Zahlen Interessierten: Im Jahr 2022 gab es 739 000 Neugeborene, multipliziert mit 500 Gramm durchschnittlichem Plazentagewicht ergibt das 369 500 Kilogramm Plazentagewebe.) So können wir, ohne Tiere für unsere Forschung zu benutzen oder zu töten, viel über Schwangerschaft und Geburt erfahren. Als netter karmischer Nebeneffekt reduzieren sich Tierversuche von selbst.

Doch das geht nur dank der Spenden durch die Mütter. Daher möchten wir Autorinnen uns an dieser Stelle herzlich bedanken: Danke an die Kinder und Danke an die Mütter für eure Gaben! Danke auch für die wertvolle Kooperation zwischen Forschung und Geburtsmedizin und Danke an die Hebammen, die ihren Beruf lieben, auch wenn dies durch die äußeren Bedingungen zunehmend schwerer gemacht wird.

Für viele Geburtsbegleiterinnen ist die Verwendung der Plazenta nichts Neues: Cornelia Enning hat schon 2003 ein Buch über *Heilmittel aus Plazenta* geschrieben - anhand ihrer langjährigen Erfahrungen als Hebamme. Die Sichtweisen ändern sich natürlich je nach fachlichem Hintergrund. Und so werfen wir aus ärztlicher und wissenschaftlicher Sicht den Blick auf dieses Thema. Dabei muss man bedenken, dass sich Forschung manchmal in rasantem Tempo entwickelt. Wenn wir in fünfzig Jahren um viele Erkenntnisse reicher sein werden und dies hier erst der Anfang einer modernen Betrachtung der Plazenta als Heilmittel gewesen sein wird, liegt es an den heute noch fehlenden wissenschaftlichen Methoden, wenn wir die Wirkung der Plazenta noch nicht verstehen. Aber dass sie wirkt, schrieb schon der chinesische Arzt Li Shizhen im 16. Jahrhundert: »Plazenta hat eine außerordentliche Wirkung ... Selbst der Dümme wird diese bemerken.« Die über Jahre und Jahrhunderte gesammelten Erfahrungen sind nicht eingebildet, sondern empirisch. Aber es gibt auch sehr laute, kritische Stimmen in der Wissenschaftsdiskussion um die Plazenta als Heilmittel, und diesen möchten wir mit unseren klar aufbereiteten Ergebnissen gegenüberreten. In unserer Gesellschaft möchte man gern möglichst viele Risiken ausgeschlossen haben, und so steht die potenzielle Gefahr von Plazenta als Heilmittel im Raum. Aber könnte man umgekehrt auch fragen, welche Risiken für Mutter und Kind durch die Nicht-Einnahme entstehen? Die Erfahrungen von Hebammen zeigen: Frauen verwenden ihre eigene Plazenta im Wochenbett - zum Beispiel ein kleines Stückchen roh in einen Smoothie püriert oder getrocknet zu Kapseln oder Globuli verarbeitet - und profitieren davon, unabhängig, wie aussagekräftig die Datenlage ist.

Jede Frau kann und darf mit ihrer eigenen Plazenta machen, was sie will: sie in der Klinik lassen, als Bolognese verspeisen, sie für die Plazentaforschung spen-

den, zu Globuli verarbeiten oder sie würdig bestatten. Abgesehen von ein paar eigentlich offensichtlichen gesellschaftlichen Spielregeln (zum Beispiel, dass man die Plazenta nicht im öffentlichen Park vergraben und die Nabelschnur rausschauen lassen sollte) darf die Mutter entscheiden, was mit der Plazenta passiert. Und in diesem Moment geht es nicht nur um Nutzen oder Risiken, sondern auch um das Recht der Frau, selbstbestimmt Entscheidungen zu fällen, die nur sie ganz persönlich betreffen, ihren eigenen Körper und das Organ, das mit dem Kind zusammen in ihrem Leib gewachsen ist. Jede Frau erlebt Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett ganz individuell – und manchmal gibt es auch eine Geschichte zum Mutterkuchen. Daher haben wir in diesem Buch ebenfalls Mütter zu Wort kommen lassen, die dankbarerweise ihre Erfahrungen rund um die Plazenta mit uns teilen.

Leider landet die Blase der Wissenschaft selten auf gesellschaftlichem Boden. Das, was in englischsprachigen Wissenschaftspublikationen diskutiert wird, kommt oft nicht bei den Frauen an, die es wirklich interessiert. Manchmal dauert es auch Jahrzehnte, bis Ergebnisse der Forschung in die klinische beziehungsweise ärztliche Tätigkeit übernommen werden. Das, was wir während unserer gemeinsamen Forschungsarbeit herausgefunden, diskutiert und durchdacht haben, möchten wir hier gekürzt und verständlich darstellen, damit interessierte Frauen dieses Wissen nutzen und zu einer informierten Entscheidung für sich selbst finden können. Aber auch für Geburtsbegleiterinnen wie Hebammen, Doulas oder Geburtshelferinnen haben wir viele Informationen im Detail erläutert – wem es im Einzelfall zu speziell wird, darf gern weiterblättern. Jedoch sollte unser Buch nicht mit einem Ratgeber zu Plazentaverzehr oder -therapie verwechselt werden, dafür fehlt uns die klinische Erfahrung.

Aber: Für den ein oder anderen interessierten Vater, der seine Frau im Wochenbett so richtig verwöhnen möchte, gibt es natürlich eine Step-by-Step-Anleitung für einen frischen Früchte-Smoothie mit einem kleinen Stück Plazenta und weitere Rezept-Ideen im Anhang. Prost!

ERFAHRUNGSBERICHT VON ANDREA

Das Ergebnis vorweg: Ich würde es wieder tun. Man weiß ja nie, woran es wirklich gelegen hat. Aber nach der Geburt meines ersten Sohnes hatte ich wohl so etwas wie eine »leicht depressive Phase«. Zumindest versuchten mich Freunde hin und wieder mit dieser Möglichkeit vertraut zu machen, wobei ich der Meinung war, leichte Stimmungstiefs und etwas häufiger auftretende Motivationslosigkeit seien doch noch lange nichts, was man als »depressiv« bezeichnen könnte. Man neigt auch dazu, im Nachhinein alles schönzureden oder zu erklären. Wenn da nicht die zweite Geburt gewesen wäre, die mir vor Augen geführt hat, dass alles auch ganz anders aussehen kann. Dank einer Freundin, die einen Kurs über die Verarbeitung zur Einnahme von Plazenta belegt hatte und mich von ihrem Wissen profitieren lassen wollte, konnte ich dieses Mal Erfahrungen mit der Einnahme meiner Plazenta machen. Wenige Stunden nach der Geburt stand meine Freundin bei uns zu Hause und instruierte meinen Mann in der Plazentaverarbeitung. In schmale Streifen geschnitten trocknete der Mutterkuchen viele Stunden im Backofen bei geringer Temperatur vor sich hin, während mein Mann in der Apotheke auf die Suche nach hundertvierzig Gelatine-Kapseln ging und ich in den Genuss eines frischen Plazentastückes in Form eines Früchte-Smoothies zum Abendbrot kam. Zum Geschmack der Plazenta kann ich daher gar nichts sagen. Der ging in den pürierten Waldbeeren unter. Fakt ist: Meine Rückbildung ging so zügig voran, dass die Ärzte immer verblüfft auf der Suche nach der »Uterus-Oberkante« tasteten und ich mit der Milchbildung überhaupt keine Probleme hatte.

Mein Mann war, was die Gelatine-Kapseln anging, inzwischen fündig geworden und verarbeitete die getrockneten Plazentastreifen nun zu feinem Pulver, welches anschließend in mühevoller Arbeit in die Kapseln gefüllt wurde. Meine Freundin erklärte mir, dass ich diese Kapseln nun während des Wochenbettes und darüber hinaus ruhig jeden Tag einnehmen sollte. Ich war allem gegenüber aufgeschlossen und wollte mich einfach überraschen lassen. Ob es nun an der deutlich einfacheren zweiten Geburt und meiner Freude darüber lag oder die

Plazenta ihre Wirkung zeigte, kann ich nicht mit Sicherheit sagen. Erwähnenswert finde ich auf jeden Fall, dass ich trotz chronischen Schlafmangels (lange Zeit nur vier Stunden nachts und tagsüber dreißig Minuten) unglaublich gut drauf war, fast schon euphorisch, auch weil es mir entgegen meiner Erwartung, die auf den Erfahrungen der ersten Geburt beruhte, wirklich gut ging und ich mit meinem Tag etwas anfangen konnte. Was die Milchbildung anging, konnte ich tatsächlich einen Zusammenhang mit der Plazentaeinnahme beobachten. Zwischendurch nahm ich zwei Kapseln pro Tag, was ich aber schnell wieder auf eine reduzieren musste, da die Milchproduktion rasant zugenommen hatte. Im Nachhinein kann ich gar nicht sagen, wie lange ich die Kapseln tatsächlich eingenommen habe. Auf jeden Fall waren sie irgendwann alle und ich finde es schade, dass ich nicht noch welche in Reserve habe beziehungsweise dass die Plazenta doch nur so »klein« ist, dass ich nicht noch mehr Produkte daraus zaubern konnte, denn wie ich schon an vielen Stellen lesen konnte, sind diese sehr vielfältig einsetzbar - nicht nur bei der Mutter, sondern auch beim Kind.

DIE PLAZENTA: WUNDERORGAN UND ALLESKÖNNERIN

Wir leben in einer Welt, in der alles in Bewegung und im Fluss ist, ein ständiger Wandel zwischen Polaritäten: Sonne - Mond, Tag - Nacht, Berg - Tal, Freud - Leid ... und natürlich in der Gegensätzlichkeit der ganz wesentlichen Momente im Leben: Geburt und Tod. Mit dem Beginn neuen Lebens, mit der Geburt eines Kindes, beginnt gleichzeitig der Abschied von dem Organ, welches Schwangerschaft und Geburt überhaupt erst ermöglicht hat.

Bevor wir zu der Frage kommen, ob die Plazenta auch nach der Geburt noch eine Bedeutung für die Mutter hat, möchten wir zunächst auf ihre stammesgeschichtliche Entwicklung, Entstehung und ihre Aufgaben während der Schwangerschaft eingehen: die Plazenta als immunologisches Wunderorgan, mikrobiologische Besonderheit, Hormon-Fabrik, Sprachrohr von Umwelteinflüssen und weibliche »Alleskönnerin«.

Die stammesgeschichtliche Entstehung der Plazenta

Aus der Perspektive der Evolution ist die Plazenta faszinierend. Entstanden sind erste Formen der Plazenta mit den Säugetieren (Mammalia) in der Kreidezeit vor circa 140 Millionen Jahren. Zu dieser Zeit bevölkerten die Dinosaurier noch die Erde, bevor sie dann vor etwa 65 Millionen Jahren ausstarben. Stammesgeschichtlich verzweigte sich die Klasse der Säugetiere in die »Prototheria«, die Kloakentiere, zu denen das noch heute lebende Schnabeltier und auch die Ameisenigel gehören, sowie in die »Theria«. Die Theria entwickelten sich weiter in einerseits Beuteltiere wie Wombat, Känguru oder Koala und andererseits in die höheren Säugetiere.

Kloakentiere legen Eier, Beutelsäuger gebären lebende Nachkommen. Beide besitzen bereits eine kleine, einfache Dottersackplazenta, welche bei den Beuteltieren bereits der Verbindung des Embryos mit der Mutter und der Nährstoff-

