

# „Jede Frau hat das Recht zu stillen“

Helga Pasch und Birgit Alexius beraten individuell

VON HEIKE NELSEN-MINKENBERG

**Aachen.** Schon das Büro von Helga Pasch lässt keine Zweifel an ihrem Beruf: Hell und gemütlich eingerichtet, der weiche Sessel mit einem Stillkissen ausgestattet, eine Kollektion von Still-BHs im Regal, daneben die passenden Einlagen. In der Ecke ist eine Modellauswahl der gängigsten Milch-

geprägt. „Das war damals nur eine Handvoll Frauen“, so Helga Pasch, die sich für das Stillen stark machte. Prompt gründete die engagierte Diplom-Pädagogin 1980 zusammen mit Ute Stefes, einer anderen betroffenen Mutter, selbst die erste Stillgruppe in der Region Aachen, machte aus ihrer Überzeugung einen Beruf und organisierte in den folgenden Jahren mehrere öffentlich geförderte Stillförderprojekte.

1990 legte sie das Examen als Laktationsberaterin IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant) ab, ausgebildet und geprüft durch eine unabhängige, internationale Organisation. Denn in den letzten 30 Jahren hat sich beim Thema „Stillen“ viel getan. Überall in Deutschland entstanden Stillgruppen, und 1980 war Pasch bei der Gründung der „Arbeitsgemeinschaft Freier

pumpen für die individuellen Bedürfnisse der Mütter, die ihre Kinder mit der eigenen Milch ernähren wollen, aufgebaut. Freundlich lehnt die 56-Jährige an ihrem Schreibtisch und erzählt von ihren eigenen Erfahrungen.

Denn Helga Pasch wurde das Thema „Stillen“ wortwörtlich in die Wiege gelegt, sie ist selbst Tochter einer Hebamme. Allerdings erlebte ihre Mutter 1979 die Geburt des ältesten Sohnes nicht mehr und konnte nicht mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Ein Rat, der dringend gebraucht wurde, denn Helga Pasch litt nach nur drei Wochen Stillen an einem schmerzhaften Abszess, Freunde, Verwandte und Mediziner rieten ihr, aufzuhören. Es gebe doch so gute Babynahrung. Und sie solle sich nicht so quälen.

„In den 70er Jahren wurde das Stillen kaum unterstützt“, so Helga Pasch. Schließlich fand sie aber doch eine Ärztin in Kelmis, die ihr half, trotz der Komplikationen weiterzumachen. Dieser schwierige Weg hat dann ihr ganzes Leben



Engagieren sich fürs Stillen: die Beraterinnen Helga Pasch (links) und Birgit Alexius.  
Foto: Heike Lachmann

Stillgruppen“ (AFS) dabei. So kam auch Birgit Alexius zum Thema. 1981 brachte sie ihren ersten Sohn zur Welt, seitdem engagiert sie sich für das Thema Stillen. Allerdings nicht hauptamtlich, denn sie ist Geschäftsführerin des Mensaver eins der Gesamtschule Brand. Daneben findet sie mehrmals wöchentlich Zeit, stillende Frauen zu beraten, ihnen die Vorteile der Muttermilch beizubringen. „Die einzige artgerechte Nahrung für Babys“, wie Helga Pasch ergänzt: „Die meisten Mütter denken gar nicht darüber nach, dass Babynahrung aus Kuhmilch hergestellt wird. Und Kuhmilch ist natürlich das Beste – aber nur für Kälbchen.“

Der Beratungsbedarf ist nach wie vor hoch, doch die Teilnahme an Stillgruppen ist rückläufig, so Birgit Alexius. Daher versucht sie, den jungen Müttern so weit wie möglich entgegenzukommen und bietet jeweils einmal wöchentlich eine Stillgruppe und Beratung direkt vor Ort, im Marien- und im Luisenhospital an. Auch die Telefonberatung wird gerne in Anspruch genommen. Ein Angebot, das den jungen Müttern genauso

wie die Stillgruppe kostenlos zur Verfügung steht. Auch für die Beratungsstunden in den Krankenhäusern kommen die jeweiligen Träger auf. Kosten für die Hilfesuchenden Frauen entstehen erst, wenn sie große Probleme haben, eine ausführliche persönliche Beratung bei der Laktationsberaterin brauchen. Das ist beispielsweise manchmal bei Zwillingmüttern oder Müttern mit kranken Kindern oder bei Problemen mit der Brust der Fall. Die Finanzierung der einzelnen Hilfsmittel, wie zum Beispiel Miete von Milchpumpen, übernehmen die Krankenkassen dann meistens wieder.

## Ammenmärchen

Gemeinsam haben die beiden Powerfrauen in den 90er Jahren große nationale Stillkongresse nach Aachen geholt. „Die Ammenmärchen haben sich in den letzten 30 Jahren leider nicht geändert“, so Birgit Alexius: „Wenn jemand stillen möchte und Probleme damit hat, haben wir viele Möglichkeiten zu helfen. Jede Frau hat das Recht zu stillen – oder auch nicht zu stillen.“



## Termine der offenen Stillgruppentreffen

**Dienstags** 15 bis 17 Uhr im Marienhospital Aachen, ZGF, Seminarraum 4.

**Mittwochs** 19 Uhr im Luisenhospital, 4. Etage, im Aufenthaltsraum.

**Telefonische Stillberatung:** Birgit Alexius 0241/68572 und Helga Pasch 0241/79938.



Weitere Informationen im Internet unter:  
[www.Helga-Pasch.de](http://www.Helga-Pasch.de)