

Der Neue Israel Fund feierte im Gemeindezentrum der Israelitischen Cultusgemeinde Zürich das Jubiläum von Shatil

Der Setzling gedeiht

VIVIANNE BERG

In diesen Tagen feiert Shatil (übersetzt: Setzling), eine Organisation des Neuen Israel Fund (NIF), welche die Prinzipien von Demokratie, Gleichstellung und Menschenrechten in den Alltag der Bevölkerung bringen will, ihr 40. Jubiläum. Dieses wurde am letzten Sonntag entsprechend an der Jahresversammlung des NIF-Schweiz mit einem Konzert in Zürich gewürdigt.

Rachel Halpern und Jaron Bernstein, die sich das Präsidium des hiesigen Israel Fund teilen, riefen in Erinnerung, dass dieser gegründet wurde, um Organisationen der Zivilgesellschaft finanziell und mit handfesten Beratungen unter die Arme zu greifen. Die

Anerkennung der neuen israelischen Regierung manifestierte sich kürzlich an einer Konferenz des NIF in Jaffa, bei der Staatspräsident Jitzchak Herzog, Verteidigungsminister Benny Gantz und Justizminister Gideon Saar als Redner auftraten.

Breites Spektrum

Das breite Spektrum der Projekte, mit denen Shatil in Israel die demokratischen Kräfte zu stärken und soziale Differenzen zu überwinden versucht, präsentierte Esther Sivan. «Wir richten uns an jede Person in der Zivilgesellschaft», so die Shatil-Direktorin, die nun von der Anfangszeit der Corona-Pandemie erzählte. «Die israelische Gesellschaft passt sich schnell an», so die Juristin. Weil jedoch viele Menschen bei der Arbeit zu Hause auf die

technologischen Herausforderungen nicht vorbereitet waren, entwarf man bei Shatil kurzerhand einen Plan, um den Menschen aus der Ferne beim Umgang mit ihrem Computer zur Seite zu stehen. Seit Langem gefördert werden hingegen Begegnungen der jüdischen und arabischen Bevölkerung oder Minderheiten wie die äthiopisch-jüdischen Israelis, die Rassismus erleben. Dagegen sind die Bedürfnisse der sogenannten neuen Charedim eher neu: Diese schätzungsweise 100 000 Frauen und Männer halten sich an die jüdischen Ge- und Verbote, wollen arbeiten oder ein Studium absolvieren und sich nicht von der israelischen Mehrheit absondern, im Gegenteil. Deshalb kann, wer in die Knesset gewählt werden möchte, die eigenen Kompetenzen in Medientrainings verbessern. Als ein weiteres Tätig-



Individuell dosierbar

Darf auch an Pessach eingenommen werden.

Gelegentlich verstopft?
Midro® – Pflanzliche Abführhilfe
bei gelegentlicher
Verstopfung.

Rezeptfrei in Apotheken
und Drogerien.

Dies sind Arzneimittel.
Bitte lassen Sie sich von einer Fachperson
beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

Midro AG, CH-4125 Riehen

FOTO: VIVIANNE BERG/PRO LITTERS

New Israel Fund
הקרן החדשה לישראל שוויץ
Schweiz | Suisse | Svizzera

חנוכה שמח

Wir vom New Israel Fund Schweiz
wünschen Ihnen schöne und lichte
Chanukka-Tage. Mit Ihren Spenden helfen
Sie dem NIF, sich weiterhin für eine lebendige
Demokratie in Israel einzusetzen.

Neuer Israel Fonds Schweiz
Spenden PC 40-37333-1
IBAN CH56 0900 0000 400373331



Links die Musikgruppe Mizmor LeDavid, rechts hinten das Co-Präsidium NIF-Schweiz mit Jaron Bernstein und Rachel Halpern, Felix Rasumowsky, Vorstand NIF-Schweiz, und Esther Sivan, Direktorin von Shatil (3. v. r.).

keitsgebiet nannte Sivan Gewalt in der arabischen Bevölkerung, was unlängst an einem «Hackathon» vertieft behandelt wurde. – Jedes Jahr berät und unterstützt Shatil insgesamt 250 Non-Profit-Organisationen.

Heterogen und divers

Ausführlich schilderte Ralph Lewin, Mitglied des NIF-Patronatskomitees und Präsident des Schweizerischen Israelitischen Gemeinde-

bundes, weshalb der NIF mit der Betriebsorganisation Shatil von eminenter Bedeutung sei, obwohl hierzulande allein innerhalb des Gemeindebundes die Meinungen zu Israel «sehr heterogen und divers» seien. Das gelte es zwar zu respektieren, zugleich aber solle das Gemeinsame beachtet werden. Lewin berief sich auf Theodor Herzl, der die «Vision dieses jüdischen Staates von meiner Heimatstadt Basel in die Welt trug» und stellte fest,

dass die 80 Anwesenden Israel unterstützen, damit seine Bürgerinnen und Bürger, egal welchen Geschlechts, welcher Religion, Hautfarbe, Herkunft, sexueller Orientierung oder Religiosität oder Bildung, Teil von Herzls Traum sein und bleiben können. Den zentralen Programmpunkt des vielstimmigen Festtagsprogramms bildete das Konzert der aus Basel stammenden Gruppe Mizmor LeDavid. Sie bot Musik, die im 12. Jahrhundert in Italien und dem Nahen Osten komponiert, und weitere, die im 13. Jahrhundert am Hof des spanischen Königs Alfonso el Sabio gespielt wurde. Das Publikum erlebte zudem eine Flötensonate von 1927 und die Uraufführung von Esh Ahavim, einem Stück, für das der Komponist Rani Orenstein gleich selber auf der ICZ-Bühne stand. ●

HIRSLANDEN baby

RÜCKBILDUNG: NACH DER GEBURT GEZIELT DIE MUSKELN WIEDER AKTIVIEREN



K. Zimmermann



M. Huonder

Kirsten Zimmermann ist seit 2003 als Hebamme in der Klinik Im Park tätig und hat drei Kinder. **Monika Huonder** ist Mutter von zwei Kindern und arbeitet in der Klinik Im Park als Kursleiterin für Schwangerschafts-Gymnastik und Rückbildungsturnen. Gemeinsam haben sie im Jahr 2016 die erste Rektusdiastase-Sprechstunde an der Klinik Im Park gegründet.

Bei der Rückbildung geht es um die Regeneration und Stärkung des Körpers nach einer Schwangerschaft und Geburt. Was dabei zu beachten ist, erklären uns Kirsten Zimmermann und Monika Huonder, Rückbildungskursleiterinnen an der Hirslanden Klinik Im Park in Zürich. Ebenso erklären sie uns, was es mit einer Rektusdiastase auf sich hat und was man dagegen tun kann.

Was versteht man unter Rückbildung?

Der durch Schwangerschaft, Geburt und die Hormone veränderte Körper muss sich zuerst regenerieren. Danach kann man mit gezielten Übungen die Strukturen wieder stärken. Speziell im Fokus liegen der Beckenboden und die Rumpfmuskeln, welche stark beansprucht wurden.

Warum ist die Rückbildung so wichtig für den Körper?

Die Beckenboden- und Rumpfmuskulatur sind extrem wichtig für die Haltung und Aufrichtung. Nur wenn die Muskeln korrekt zusammenspielen, können Beschwerden wie Rückenschmerzen und Inkontinenz verbessert werden bzw. verschwinden.

«RÜCKBILDUNG IST KEIN FITNESSTRAINING, BEI DEM ES DARUM GEHT, MÖGLICHST SCHNELL VIEL ZU ERREICHEN.»
Monika Huonder

Was unterscheidet die Rückbildung von einem normalen Training, und was gilt es besonders zu beachten?

Ein entscheidender Unterschied liegt darin, dass die Frauen eine Schwan-

gerschaft und Geburt hinter sich haben und eine ganz andere hormonelle Situation vorliegt. Wichtig ist der langsame Aufbau der Muskulatur, die während eines gewissen Zeitraums lahmgelegt bzw. reduziert oder sogar falsch beansprucht worden ist.

Welche Muskeln müssen nach einer Geburt wieder trainiert werden?

Im Vordergrund liegt sicher der Beckenboden. Dann sind die Bauch- und Rückenmuskeln wichtig, aber auch eine Stärkung der gesamten Muskulatur strebt das Training an.

Was ist eine Rektusdiastase?

Als Rektusdiastase bezeichnet man das Auseinanderweichen der geraden Bauchmuskeln zur Seite hin um mehr als 2 cm und das Ausdünnen des Bindegewebes der Mittellinie, der sogenannten «Linea alba».

Wie fühlt sich die Rektusdiastase an?

Optisch sieht man einen mehr oder weniger vorgewölbten Bauch, vor allem abends. Auch ein ausgestülpter Bauchnabel kommt vor. Jede Frau sollte nach einer Schwangerschaft die geraden Bauchmuskeln kontrollieren lassen. Am besten von einer Hebamme oder einem Arzt.

HIRSLANDEN

KLINIK IM PARK

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- Husten/Niesen mit geradem Oberkörper und angespanntem Bauch.
- Aufrechte Haltung beim Sitzen, Stillen, Gegenstände hochheben.



Bitte kontaktieren Sie unsere Geburtenabteilung für eine Terminvereinbarung:

Geburtenabteilung Klinik Im Park
Frau-Mutter-Kind
Seestrasse 220, 8027 Zürich
T +41 44 209 22 42