

Geburt in Berlin

Ein Verzeichnis
von Geburtssorten,
freiberuflichen
Hebammen und Doulas
im Großraum Berlin.

2023 – 2024

geburt-in-berlin.de



Geburt.de

Bewusst Eltern werden



„Das Geschenk, gesehen zu werden“

Petra Drachenberg, Expertin für Frauenleben und psychosomatische Gynäkologie.

Kunsttherapie – Seelenbilder – Traumatherapie

- Ich helfe dir, wieder ganz bei dir anzukommen, wenn sich das Leben ändert.
- Mit einem Seelenbild bekommst du eine besondere Erinnerung an deine Schwangerschaft und dein Kind.
- Ich bin auch für dich da, wenn du Ängste oder Sorgen hast, die Geburt anders war als erwartet oder du dir Begleitung in der Folgeschwangerschaft nach einem Verlust wünschst.

Praxis: Onkel-Tom-Straße 3 a · 14169 Berlin *(oder digital)*
T. 0175-721 98 44 · info@innere-landschaften.de

Kostenlose Podcastfolgen: YouTube „Petra Drachenberg“

www.petra-drachenberg.de

Editorial

*Liebe werdende Mamas und Papas,
liebe Eltern,*



Abb: © Forstner

es ist schon verrückt, dass der zweite Streifen auf dem Schwangerschaftstest für so viel Freude sorgen und gleichzeitig so viel Angst auslösen kann.

Als ich mich über mein Schwangersein gefreut habe, dachte ich mit einem etwas mulmigen Gefühl: „Wie wird das wohl mit der Geburt?“ Man hat ja augenblicklich diese schrecklichen Szenen aus Hollywoodfilmen im Kopf...

Habe ich dann in meinen Bauch gehorcht und über das Wunder, das sich darin gerade abspielte, gestaunt, passte das so gar nicht zu dem allseits verbreiteten Glaubenssatz „Schwangersein = Beschwerden“ und „Geburt = Schmerz“.

Mein Gefühl war eher: „Wow, ich darf Teil von etwas ganz Großem sein. Ich trage meine Tochter und meinen Sohn unter meinem Herzen. Ich darf zusehen, wie sie Tag für Tag wachsen, wie sie durch die Bauchdecke klopfen, knuffen, zappeln und auf meine Gefühle reagieren.“ Deshalb machte ich mich auf die Suche nach allen Hoffnungsschimmern, die ich finden konnte: Positive Geburtsberichte, Frauen, die ihre Kinder in Meditation, Hypnose, Trance, tanzend, friedlich, sanft, stehend, im Meer, im Pool, in der Badewanne, in Ekstase, selbstbestimmt und einfach nur schön bekommen haben. Ich dachte mir, wenn es Frauen gibt, die das können, besteht ja zumindest die Chance, dass ich auch eine schöne Geburt erleben darf. Und eine wunderbare Geburtsbegleiterin bestätigte mir, was ich fühlte: „Wir Frauen können das einfach. Wir sind dafür gemacht. Wir müssen es nur zulassen.“

Ich erinnere mich gerne an die Geburten meiner beiden Kinder in der Klinik und zu Hause zurück und wünsche es Ihnen von Herzen, dass auch Sie sich Ihren Ängsten stellen und schauen, was Ihnen in dieser Zeit Kraft gibt. Wenn Sie sich dann auf genau diese Kraftquellen konzentrieren, kann die Schwangerschaft, die Geburt und die Mutterschaft als das gesehen werden, was sie sind: das wohl größte Geschenk im Leben!

*Herzlichst
Ihre Simone Forster*

Inhalt „Geburt in Berlin“

- 4 Geburt in Berlin – ein Überblick
- 8 Kliniken
- 20 Geburtshäuser / Alternative Geburt
- 23 Hausgeburt / Hebammenbetreuung
- 25 Hebammenverzeichnis
- 34 Doulas
- 38 Schlagwortverzeichnis
- 42 Sternenkinder
- 44 Buchtipps
- 46 Vorher & Nachher
- 49 Redaktion
- 66 Impressum



Abb: Sophie, 8 Jahre

Geburt in Berlin

Geburtsorte

Es ist heute selbstverständlich, während der Schwangerschaft zu Vorsorgeuntersuchungen zu gehen, die im Mutterpass eingetragen werden. Genauso sollte es selbstverständlich sein, den Geburtsort frei zu wählen. Um diese Wahl gut informiert treffen zu können, finden Sie in diesem Heft Informationen über alle Geburtsorte in und um Berlin.

Hebammen

Während der Schwangerschaft, während der Geburt und in den Monaten danach steht Ihnen Hebammenbetreuung zu. Wir stellen Ihnen darum freiberufliche Hebammen mit ihren Angeboten vor. Viele Hebammen haben zusätzliche Qualifikationen erworben, die in dieser besonderen Zeit unterstützend sein können.

Hilfreiches vor und nach der Geburt

Die Geburt eines Kindes ist ein wesentlicher Einschnitt im Leben und über die Angebote von GynäkologInnen, Hebammen und KinderärztInnen hinaus gibt es für die Monate vorher und nachher viele hilfreiche Ideen, die das Leben ein wenig erleichtern können.

Wo soll unser Kind zur Welt kommen?

Dies ist eine zentrale Frage für alle, die ein Kind erwarten. Sie werden sich sicher ein Bild machen aufgrund der Erfahrungsberichte aus Ihrem Bekanntenkreis. Sie können die Meinung Ihrer Frauenärztin oder Ihres Frauenarztes einholen. Sie können einen Termin mit einer Hebamme machen und mit ihr die verschiedenen Möglichkeiten abwägen. Sie können Informationsveranstaltungen in Kliniken und Geburtshäusern besuchen.

Fest steht: Sie werden sich dem Geburtsprozess nur überlassen und auch körperlich loslassen können, wenn Sie das Vertrauen haben, am richtigen Ort, in den richtigen Händen zu sein. Die Geburt geht umso leichter und schneller, je ungestörter und je sicherer Sie sich fühlen, denn die Muskulatur ist umso entspannter und nachgiebiger und die Wehen sind gleichzeitig weniger schmerzhaft und dennoch wirksamer. Der Hormoncocktail, der vom Körper unter diesen Voraussetzungen produziert wird, bildet nicht nur eine wichtige Voraussetzung für eine unkomplizierte Geburt, sondern hilft auch dem Kind bei den Umstellungs- und Anpassungsprozessen nach der Geburt.

Die Entscheidung für den passenden Geburtsort ist so gesehen ein äußerst wichtiger Aspekt der Vorbereitung auf eine Geburt und schafft die Voraussetzungen für weitere Methoden, die Ihnen die Zeit während der Wehen erleichtern können, wie sie z.B. in Geburtsvorbereitungs- und Yogakursen vermittelt werden.

Ob Sie Ihr Kind in einer Klinik zur Welt bringen oder sich für eine außerklinische Geburt entscheiden werden, auf den folgenden Seiten haben wir Ihnen

ein komplettes Verzeichnis aller Geburtsorte in und um Berlin für Ihren ganz persönlichen Entscheidungsprozess zusammengestellt.

Sie haben die Wahl zwischen:

Geburt in der Klinik

- mit einer angestellten Hebamme
- mit Ihrer Beleghebamme

Außerklinische Geburt

- in einem Geburtshaus
- als Hausgeburt

Bei der Entscheidung für einen Geburtsort können viele Gesichtspunkte eine Rolle spielen:

Persönliche Kriterien

Geringe Entfernung, gute Verkehrsverbindung, guter Ruf, gutes Image, gute „Hotelleistungen“

Ausstattung der Geburtsräume

Breites oder rundes Bett, Gebärhocker, große Wanne mit der Möglichkeit einer Wassergeburt – wie häufig werden diese Möglichkeiten genutzt oder handelt es sich nur um Ausstellungsstücke?

Betreuung

Anzahl der Hebammen pro Schicht (nachts?), zusätzlicher Bereitschaftsdienst? Haben die Hebammen weitere Aufgaben neben der Betreuung der Gebärenden?

Belegsystem

Gibt es freiberufliche Hebammen, die einen Belegvertrag mit der Klinik haben? Kann eine Beleghebamme Sie während der gesamten Geburt begleiten oder hat ein Team feste Dienstzeiten (8, 12 oder 24 Stunden)?

Statistik

Geburtenzahl pro Jahr, Anzahl diensthabender Ärzte und Hebammen im Kreißaal, Anteil ambulanter Geburten, Dammschnitttrate, Kaiserschnitttrate, durchschnittliche Aufenthaltsdauer in der Klinik nach der Geburt

Schmerzlinderung

Von Bewegungsmöglichkeit und Entspannungsbad über komplementärmedizinische Methoden wie Homöopathie und Akupunktur bis zur Anästhesie

Medizinische Versorgung

Bei Risikogeburten und im Notfall, Anzahl der Ärzte im Kreißaal pro Schicht, Anästhesist/Kinderarzt im Hause, Intensivstation für Neugeborene



Abb.: © PolinaUgarova

Geburtsorte in und um Berlin



Berlin ist groß und die Grenzen zum Umland sind fließend. Entfernung wie auch Verkehrsverbindung spielen eine wichtige Rolle bei der Entscheidung für einen Geburtsort. Vielleicht werden Sie es einmal eilig haben. . .

Um den Überblick zu erleichtern, finden Sie Berlin mit seinem Umland aufgeteilt in sechs Stadtbereiche:

ZENTRUM

(Z) Friedrichshain-Kreuzberg,
Mitte-Tiergarten-Wedding

NORD

(N) Reinickendorf,
Pankow-Prenzlauer Berg-Weißensee,
Umland Oberhavel und Barnim

OST

(O) Lichtenberg-Hohenschönhausen,
Marzahn-Hellersdorf,
Umland Barnim und Märkisch-Oderland

SÜDOST

(SO) Treptow-Köpenick, Neukölln,
Umland Oder-Spree
und Dahme-Spreewald

SÜDWEST

(SW) Tempelhof-Schöneberg,
Steglitz-Zehlendorf,
Umland Teltow-Fläming, Potsdam-Mittelmark

WEST

(W) Charlottenburg-Wilmersdorf,
Spandau,
Umland Havelland

Maas.

ÖKOLOGISCHE
BABY- & KINDERMODE

KATALOG
UNTER:

MAAS-NATUR.DE
0800 0701200



belly & soul®

Du fürchtest die Schmerzen
und willst im Kreißaal

würdig und wundervoll gebären?

Ich zeige dir was nur 7% der Frauen gelingt.
Sicher. Natürlich. Medikamentenfrei. Schön.



Melde Dich jetzt an!



NEU SelbstSicher Mentoring und
Once in a Lifetime Masterclass
www.belly-and-soul.de



Mit Herz entwickelt
von Hebamme
Eva Schumann

Kliniken in und um Berlin

Wir haben Wert darauf gelegt, dass Sie hier alle möglichen Kontaktwege zu jeder Klinik finden (Telefon, Fax, E-Mail, Internet) sowie die Namen der wichtigsten Ansprechpersonen, nämlich der leitenden Ärzte und der leitenden Kreißaalhebammen, soweit sie uns vorlagen.

Außerdem finden Sie, ob freiberufliche Hebammen als Beleghebammen tätig sind, und natürlich die Termine der Infoabende. Durch diese Informationsveranstaltungen können Sie sich Ihren eigenen Eindruck verschaffen.

Sie erfahren etwas über den „Stil des Hauses“, Sie sehen die Räume und können die Atmosphäre beschnuppern, Fragen stellen und dabei Menschen kennen lernen, die dort arbeiten.

KLINIKEN ZENTRUM

**Friedrichshain-Kreuzberg
Mitte-Tiergarten-Wedding**



Charité, Klinik für Geburtsmedizin

Perinatalzentrum Level 1

– Standort Campus Mitte

Charitéplatz 1, 10117 Berlin, T. 030-450 56 42 36, Fax 030-450 56 49 15

E-Mail: k.mueller@charite.de, <http://geburtsmedizin.charite.de>

Ärztliche Leitung: Prof. Dr. W. Henrich

Hebammen-Leitung: Kerstin Müller, 4 Beleghebammen

– Standort Campus Virchow Klinikum

Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin,

T. 030-450 56 43 45, Fax 030-450 756 41 53

E-Mail: anja.oertel@charite.de, <http://geburtsmedizin.charite.de>

Ärztliche Leitung: Prof. Dr. W. Henrich

Hebammen-Leitung: Frau Anja-Katharina Oertel, 8 Beleghebammen

Derzeit finden keine Informationsabende statt, stattdessen können Sie ein Informationsvideo auf der Homepage anschauen.

Vivantes Klinikum im Friedrichshain

Perinatalzentrum – Level 1, Babyfreundliches Krankenhaus

Landsberger Allee 49, 10249 Berlin, T. 030-130 23 14 42, Fax 030-130 23 20 43

E-Mail: lars.hellmeyer@vivantes.de, www.vivantes.de/kfh/geburt

Ärztliche Leitung: Prof. Dr. Lars Hellmeyer

Hebammen-Leitung: Angela Hemp, 4 Beleghebammen,

Kreißaal T. 030-130 23 22 15, Stillhotline T. 0151-11 34 14 09,

Stillsprechstunde. Folgen Sie uns auf Instagram: @frauenhain

Infoabend: Digitaler Kreißaalabend auf der Homepage

Vivantes Klinikum Am Urban

Dieffenbachstr. 1, 10967 Berlin, T. 030-130 22 56 30, Fax 030-130 22 56 35
 E-Mail: geburtsanmeldung.kau@vivantes.de, www.vivantes.de/kau/geburt
 Instagram: https://www.instagram.com/geburt_in_kreuzberg/
 Ärztliche Leitung: Frau PD Dr. Lanowska, Hebammen-Leitung: Senem Koc,
 4 Beleghebammen. Kreißsaal*) T. 030-130 22 56 30

*) Infoabend m. Kreißsaalbesichtigung: Findet jeden 2. Dienstag im Monat vor Ort in Präsenz ohne vorheriger Anmeldung statt. Gleichzeitig auch live über Zoom (Zugangsdaten über d. Webseite: „Vor der Geburt“ -> Kennenlernen) – Start jeweils um 18 Uhr. Gerne auch individuelle Kreißsaalbesichtigung nach vorheriger telefonischer Anmeldung.

NORD

Reinickendorf,
 Pankow-Prenzlauer Berg-Weißensee
 Umland Oberhavel und Barnim (W)



Caritas-Klinik Maria Heimsuchung Berlin-Pankow

Für eine selbstbestimmte und individuelle Geburt

Breitestr. 46-47, 13187 Berlin, T. 030-47 51 74 44, Fax 030-47 51 74 42
 E-Mail: gyn-gebh@caritas-klinik-pankow.de, www.caritas-klinik-pankow.de
 Ärztliche Leitung: Dr. Jens Rohne, Hebammen-Leitung: Cordula Beckmann

Vivantes Humboldt-Klinikum

Babyfreundliches Krankenhaus nach WHO

Am Nordgraben 2, 13509 Berlin, T. 030-130 12 35 10, Fax 030-130 12 35 52
 E-Mail: huk.gynaekologie@vivantes.de, www.vivantes.de/huk/geburt
 Ärztliche Leitung: Dr. Zaher Halwani, Chefarzt
 Hebammen-Leitung: Judith Körner, Stillhotline T. 030-130 12 22 72,
 Geburtsanmeldung/Schwangerenberatung: T. 030-130 12 18 51

Infoabend: jeden 1. Dienstag im Monat vor Ort in Präsenz mit vorheriger Anmeldung, jeden 3. Dienstag im Monat live über den Instagram-Account @geburtshilfe_berlin_nord – Start jeweils um 17 Uhr

Oberhavel Kliniken GmbH, Klinik Oranienburg

Babyfreundliches Krankenhaus. Robert-Koch-Str. 2-12, 16515 Oranienburg,
 T. 03301-66 10 99, Fax 03301-66 11 00, E-Mail: gynaekologie@oberhavel-kliniken.de, www.oberhavel-kliniken.de, Ärztliche Leitung: Dr. med. Elke Keil
 Hebammen-Leitung: Sandra Schneider, keine Beleghebammen

Informationsabend für werdende Eltern: Jeden dritten Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr Geburts-Warmup: Alle wichtigen Informationen zur Geburt in der Klinik Oranienburg in 180 Minuten

Hier finden Sie alles Wissenswerte rund um die Geburt in der Klinik Oranienburg: <https://www.oberhavel-kliniken.de/standort-oranienburg/rund-um-die-geburt/allgemeines>

Helios Klinikum Berlin-Buch

Geburtenzentrum/Perinatalzentrum Level 1

Schwanebecker Chaussee 50, 13125 Berlin,

www.helios-gesundheit.de/berlin-buch

Ärztliche Leitung: Prof. Dr. med. Michael Untch

Hebammen- und Kreißsaal-Leitung: Yvonne Schildai, Beleghebammen,

freie Hebammen. Pfleg. Leitung Wochenstation: Sandra Littmann

Infoabend/Live-Chat: Jeden 1. Dienstag im Monat

live auf Facebook und Instagram.

Geburtsanmeldungen bitte via helios-gesundheit.de/geburтинberlin,

alternativ telefonisch Mo-Fr 8-15 Uhr, T. 030-94 01-533 45

Immanuel Klinikum Bernau Herzzentrum Brandenburg

Perinatalzentrum Level 3

Abteilung für Gynäkologie u. Geburtshilfe,

Ladeburger Str. 17, 16321 Bernau

T. 03338-69 47 10 oder 69 47 00, Fax 03338-69 47 44/69 47 45

E-Mail: nancy.koepsel@immanuelalbertinen.de

www.bernau.immanuel.de

Ärztliche Leitung: Dr. med. F. Schure

Hebammenteam, 8 Beleghebammen

Infoabend: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

GLG Werner Forßmann Krankenhaus

Geburtsklinik mit neonatologischer Intensivstation

Anerkannter perinataler Schwerpunkt des Landes Brandenburg

Rudolf-Breitscheid-Str. 100, 16225 Eberswalde,

T. 03334-69 22 73, Fax 03334-69 21 70

E-Mail: frauenkl@klinikum-barnim.de, www.klinikum-barnim.de

18 angestellte Hebammen, 1 Beleghebamme

Infoabend: jeden Dienstag ab 17 Uhr nach telefonischer Anmeldung



Abb: Sophie, 8 Jahre



Geburtshilfe sicher & individuell

- › Rundum-Versorgung von Mutter und Kind
- › Betreuung von Risiko- und Mehrlingsschwangerschaften sowie Frühgeborenen
- › **Jeden 1. Dienstag im Monat:**
Kreißsaal Live Chat auf Instagram und Facebook

Schwanebecker Chaussee 50, 13125 Berlin-Buch
www.helios-gesundheit.de/berlin-buch

Geburtsanmeldung:
T (030) 94 01-53345

Ost

Lichtenberg-Hohenschönhausen
Marzahn-Hellersdorf
Umland Barnim (O) und
Märkisch-Oderland



Immanuel Klinik Rüdersdorf, Universitätsklinikum der MHB

Perinatologische Schwerpunktlinik (ehemals Perinatal-Zentrum Level 3),
der Pädiater ist permanent vor Ort.

Seebad 82/83, 15562 Rüdersdorf, T. 033638-833 70, Fax 033638-833 11

E-Mail: ruedersdorf.gynaekologie@immanuel.de,

www.ruedersdorf.immanuel.de

Ärztliche Leitung: Dr. med. Lucas Hegenscheid

Hebammen-Leitung: Anita Goetzke, 20 Beleghebammen (im Schichtsystem)

Infoabend: jeden 1. u. 3. Mittwoch im Monat 18 Uhr

Sana Klinikum Lichtenberg

Frauenklinik und Geburtshilfe, Babyfreundliches Krankenhaus

Perinatal-Zentrum Level 2, Fanningerstr. 32, 10365 Berlin,

Kreißsaal: 030-55 18 24 62, Geburtsanmeldung: 030-55 18 41 27,

Fax 030-55 18 24 08, E-Mail: petra.klemmer@sana.de, www.sana.de/berlin

Ärztliche Leitung: Dr. med. Jens-Peter Scharf

Leitung Geburtshilfe: Dr. Sylvia Bauermeister,

Kreißsaal: Dr. med. Birgit Weber, Dr. med. Katrin Brandt.

Hebammen-Leitung: Friederike Knüpling, keine Beleghebammen

Infoabend: einmal pro Monat, 18 Uhr, Termine finden sich aktuell auf der der Webseite: www.sana.de/berlin



Schwierige Schwangerschaft?

In Buckow finden Sie qualifizierte Hilfe und Unterstützung. Vor den Toren Berlins.

www.klinikwaldfrieden.de

Rehaklinik
Waldfrieden
für Mutter + Kind

Vivantes Klinikum Kaulsdorf

Myslowitzer Str. 45, 12621 Berlin-Kaulsdorf, T. 030-130 17 21 50,
Fax 030-130 17 26 73, E-Mail: frauenklinik.khd@vivantes.de,
www.vivantes.de/khd/geburt. Ärztliche Leitung: Dr. med. Blanka Kothé,
Hebammen-Leitung: Sonja Morgenstern
*Infoabend als Zoomveranstaltung: Jeden 1. und 3. Montag im Monat
(außer Feiertag), 19 Uhr. Teilnahme online via Zoom-Link über unsere
Homepage.*

SÜDOST

Treptow-Köpenick, Neukölln
Umland Oder-Spree und
Dahme-Spreewald



Achenbach Krankenhaus, Klinikum Dahme-Spreewald GmbH

Perinatologischer Schwerpunkt (Level 3)
Köpenicker Str. 29, 15711 Königs Wusterhausen,
T. 03375 28 84 60, Fax 03375 28 84 62,
E-Mail: katja.schiela@sana.de, www.klinikum-ds.de
Ärztliche Leitung: Dr. med. Rüdiger Müller, Hebammen-Leitung:
Katja Schiela (i.V. Theresa Ohlemann), keine Beleghebammen.
Infoabende/Infotelefon 03375-288 460, Aufnahme ab 34. Woche möglich



KREIßSAAL-INFOABENDE UND -BESICHTIGUNGEN

Spreewaldklinik

Schillerstraße 29 | 15907 Lübben

jeden 2. Do im Monat (20Uhr)
Anmeldung unter 03546 75-666

Achenbach-Krankenhaus

Köpenicker Straße 29 | 15711 Königs Wusterhausen

1.+4. Do im Monat (17+19Uhr)
Anmeldung unter 03375 288-460

Die Veranstaltungen sind kostenfrei!

www.klinikum-ds.de



Spreewaldklinik Lübben, Klinikum Dahme-Spreewald GmbH

Perinatologischer Schwerpunkt (Level 3)

Schillerstr. 29, 15907 Lübben, T. 03546 75-666, Fax 03546 75-366,

E-Mail: angela.aurich@sana.de, www.klinikum-ds.de

Ärztliche Leitung: Dr. med. Rüdiger Müller,

Hebammen-Leitung: Angela Aurich, keine Beleghebammen

Infoabende/Infotelefon 03546 75-666, Aufnahme ab 34. Woche möglich

DRK Kliniken Berlin Köpenick

Salvador-Allende-Str. 2-8, 12559 Berlin, T. 030-30 35 33 26,

Kreißaal 030-30 35 31 70, Fax 030-30 35 33 07

E-Mail: frauenklinik@drk-kliniken-koepenick.de

<https://www.drk-kliniken-berlin.de/geburtshilfe-koepenick>

Ärztliche Leitung: Dr. med. Rainer Wieth (Chefarzt)

Hebammen-Leitung/Abteilungsleitung Geburtshilfe: Nicole Hennig

Infoabend: mehrmals im Monat, konkrete Termine und digitale Anmeldung:

<https://www.drk-kliniken-berlin.de/geburtshilfe-koepenick/informationsabende-fuer-werdende-eltern>

Vivantes Klinikum Neukölln

Klinik für Geburtsmedizin, Mutter-Kind-Zentrum

Rudower Str. 48, Eingang Kormoranweg 45, 12351 Berlin

T. 030-130 14 84 86, Fax 030-130 14 85 99

E-Mail: geburtsmedizin.knk@vivantes.de, www.vivantes.de/knk/geburt

Ärztliche Leitung: PD Dr. med. Dietmar Schlembach

Hebammen-Leitung: Jolanta Lempa

Infoabend: Webinar jeden ersten Dienstag im Monat um 19 Uhr.

Teilnahmelink über die Internetseite: www.vivantes.de/knk/geburt

SÜDWEST

Tempelhof-Schöneberg

Steglitz-Zehlendorf

Umland Teltow-Fläming

Potsdam-Mittelmark, Potsdam



Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum

Rubensstr. 125, 12157 Berlin, T. 030-130 20 24 25, Fax 030-130 20 24 29

E-Mail: geburtsmedizin.avk@vivantes.de, www.vivantes.de/avk/geburt

Ärztliche Leitung: Prof. Dr. Mandy Mangler

Heb. Leitung: Claudia Rheinbay, 3 Beleghebammen

Anmeldung: Terminvereinbarung über die Homepage möglich

Infoabend ü. Instagram: Jeden ersten Mittwoch im Monat um 16:30 Uhr unter

[gyn_magazin](#). Vor Ort im Klinikum: Jed. dritten Mittwoch im Monat um 16:30h

findet unser Infoabend im Haus 35 im großen Konferenzraum (1. Etage) statt.

St. Josefs-Krankenhaus Potsdam-Sanssouci

Allee nach Sanssouci 7 (Zufahrt über Zimmerstr. 6), 14471 Potsdam

T. 0331-96 82 40 00, Fax 0331-96 82 40 09

E-Mail: gyn-potsdam@alexianer.de, www.alexianer-potsdam.de

Ärztl. Leitung: Chefarzt Dr. med. Siegfried Schlag, 13 Hebammen im Hebamenteam. *Infoabend: Elterninformationsabende jeden 2. und letzten Donnerstag im Monat um 19 Uhr, Treffpunkt am Empfang*

Krankenhaus Waldfriede

Argentinische Allee 40, 14163 Berlin, T. 030-81 81 02 07, Fax 030-81 81 07 72 45

geburtshilfe@waldfriede.de, www.waldfriede.de, IG: geburtshilfe_waldfriede

Ärztliche Leitung: Dr. Florian Müller, Hebammen-Leitung: Christina Scharfe, 4 Beleghebammen.

Infoabend für werdende Eltern an jedem 2. Dienstag im Monat um 18 Uhr

Instagram: geburtshilfe_waldfriede

St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof

mit Perinatalzentrum Level 1 und Elternschule

Wüsthoffstr. 15, 12101 Berlin, www.sjk.de.

Chefarzt Prof. Dr. Michael Abou-Dakn, T. 030-78 82-22 36, geburtshilfe@sjk.de

Informationsabend für werdende Eltern, Geburtsvorbereitung, Säuglingspflegekurs etc., Elternschule: T. 030 7882-2738, elternschule@sjk.de

Evangelisches Krankenhaus Ludwigsfelde-Teltow gGmbH

Klinik mit perinatalem Schwerpunkt (Level 3)

Albert-Schweitzer-Str. 40-44, 14974 Ludwigsfelde,

T. 03378-828 22 57, Fax 03378-828 23 62,

E-Mail: frauenklinik@diakonissenhaus.de, www.ekh-ludwigsfelde.de.

Ärztliche Leitung: Chefarzt Matthias Leupold, Hebammen-Leitung: Silke Bartels

Infoabend mit Kreißaalführung: jeden 1. Donnerstag im Monat, 19 Uhr

Klinikum Ernst von Bergmann, Potsdam

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Perinatalzentrum Level 1

Charlottenstr. 72, 14467 Potsdam,

www.geburtpotsdam.de, E-Mail: frauenklinik@klinikumebv.de

Tel. 0331 241-35604, Kreißaal 0331 241-35651, Fax 0331 241-35600

Chefärztin Frau Prof. Dorothea Fischer, Leitende Hebamme: Sabine Linow,

Stationsleitung Mutter-Kind-Station: Anett Adamski

Pränataldiagnostik, Hebammen-Sprechstunde, Individuelle ärztliche Geburtsplanung (z.B. bei Beckenendlage, Mehrlinge, Zustand nach Sectio u.Ä.) –

jeweils nach Anmeldung unter: www.geburtpotsdam.de

Info-Veranstaltung für werdende Eltern

Unsere Info-Veranstaltungen sind für Ihre Fragen da, damit Sie gut vorbereitet sind auf das große Ereignis der Geburt. Wir stehen Ihnen vor Ort für individuelle Anliegen zur Verfügung, präsentieren Ihnen den Kreißaal, die Abläufe und klären Sie rund um die Geburt auf.

Termine und Ort: jeden zweiten Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr und jeden letzten Sonntag im Monat um 15:00 Uhr | Klinikum Ernst von Bergmann, Charlottenstr. 72, 14467 Potsdam, Haus F, Ebene 1

WEST

Charlottenburg-Wilmersdorf
Spandau, Umland Havelland



Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Perinatalzentrum Level 1
Stadtrandstr. 555, 13589 Berlin, T. 030-37 02 22 02, Fax: 030-37 02 12 07
E-Mail: gynaekologie.waldkrankenhaus@jsd.de, www.jsd.de/waldkrankenhaus
Ärztliche Leitung/Chefärztin: Dr. med. Katharina Carrizo
Pflegeleitg. Geburtszentrum: Karen Jeuthe, Leit. Hebamme: Katrin Teichmann
Geburtsinfoabende finden regelmäßig vor Ort und auf Instagram statt.
Alle Termine finden Sie unter www.jsd.de/veranstaltungen-ewk.
Anmeldung zur Geburt: www.jsd.de/geburt-ewk

Martin Luther Krankenhaus

- Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Perinatologischer Schwerpunkt
Caspar-Theyß-Str. 27-31, 14193 Berlin, T. 030-89 55 33 35
E-Mail: geburtshilfe.martin-luther@jsd.de, www.jsd.de/geburtshilfe-mlk
Instagram: @geburtshilfe_berlin, Chefarzt: Prof. Dr. med. Uwe Andreas Ulrich
Hebammen-Leitung: Regina Heinrich, 6 Beleghebammen
Regelmäßige Infoveranstaltungen für werd. Eltern im Livestream u. vor Ort
- Klinik für Neugeborenenmedizin: Chefarzt: PD Dr. med. habil. Frank Jochum
T. 030-89 55 32 22, E-Mail: neugeborenenmedizin.martin-luther@jsd.de

Infoabende für werdende Eltern im Livestream und vor Ort



Alle Infos und Termine:
www.jsd.de/geburtshilfe-mlk
📷 @geburtshilfe_berlin



 **Martin Luther
Krankenhaus**
Johannesstift Diakonie



Evangelisches
Waldkrankenhaus Spandau
Johannesstift Diakonie

Sicher und geborgen

Höchste Stufe der Sicherheit: 5 hochmoderne Kreißsäle
Tür an Tür mit der Neonatologie



2.300
Geburten
im Jahr

- Betreuung in der Schwangerschaft und unter der Geburt **rund um die Uhr**
- selbstbestimmte Geburt in geborgener Atmosphäre
- Vorwehenzimmer mit Begleitperson, **großzügige Familienzimmerstation**
- Möglichkeit einer **Wassergeburt**
- individuelle Geburtsplanung und Geburtsleitung bei **Beckenendlage**
- Betreuung von Schwangeren mit Diabetes mellitus oder Gestationsdiabetes
- Mehrlingszentrum
- **Perinatalzentrum Level 1**: höchste Stufe der neonatologischen Versorgung und Betreuung kleinster **Frühgeborener** und kranker Neugeborener
- enge Zusammenarbeit mit der Kinderchirurgie in der Schwangerschaft und nach der Geburt (z.B. bei operationspflichtigen Fehlbildungen)
- **zertifizierte Stillberater*innen**

Geburtszentrum | Perinatalzentrum Level 1

Stadtrandstraße 555 | 13589 Berlin | Telefon 030 3702-2202

Online-Anmeldung zur Geburt: www.jsd.de/geburt-ewk

Geburtsinfoabende regelmäßig vor Ort und auf Instagram.

 [@waldkrankenhaus_spandau](https://www.instagram.com/waldkrankenhaus_spandau)

DRK Kliniken Berlin Westend

Babyfreundliches Krankenhaus, Perinatalzentrum Level 1

Spandauer Damm 130, 14050 Berlin, T. 030-30 35 44 25, Fax 030-30 35 44 09

E-Mail: geburtshilfe@drk-kliniken-westend.de,

<https://www.drk-kliniken-berlin.de/geburtshilfe-perinatalmedizin-westend>

Ärztliche Leitung: Dr. med. Andreas Nonnenmacher (Chefarzt)

Hebammen-Leitung: Ulrike Rericha, 5 Beleghebammen

Geburtsanmeldung: Montag bis Freitag 9-14 Uhr

Infoabend: Termine werden bekannt gegeben unter

<https://www.drk-kliniken-berlin.de/geburtshilfe-perinatalmedizin-westend>

Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe

Babyfreundliches Krankenhaus

Kladower Damm 221, 14089 Berlin, T. 030-36 50 16 52, Fax 030-36 50 14 89

E-Mail: hebamme@havelhoehe.de, www.havelhoehe.de

Ärztliche Leitung: PD Dr. med. Dominique Finas

Hebammen-Leitung: drei Koordinatorinnen, 25 Beleghebammen

Infoabend: 3. Mittwoch im Monat 19-20.30 Uhr,

Telefonsprechstunde: Mo-Fr 10-12 Uhr, T. 030-365 01-652,

Anmeldung zur Geburt: siehe Homepage

Havelland Kliniken GmbH Klinik Nauen

Perinataler Schwerpunkt (Behandlung ab der 32. Woche und ab 1.500 g)

Ketziner Straße 21, 14641 Nauen, T. 03321-42 16 32, Fax 03321-42 15 10 36

info.familienzentrum@havelland-kliniken.de, www.havelland-kliniken.de

Ärztliche Leitung: Yvonne Schwarz, Hebammen-Leitung: Jasmin Goebel

Infoabend: auf Anfrage, Kursinfo: T. 03321-42 16 32

Sankt Gertrauden-Krankenhaus

Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Paretzer Str. 12, 10713 Berlin, T. 030-82 72 23 16, Fax 030-82 72 29 23 16

E-Mail: kreisssaal@sankt-gertrauden.de, www.sankt-gertrauden.de/geburtshilfe

Instagram: @sanktgertrauden, Chefarzt: Dr. med. Dr. (GB) Martin Voss.

Hebammen-Leitung: Merle Häuser, 13 Hebammen, 2 Beleghebammen

Infoabend mit Kreißsaalbesichtigung: jeden zweiten und letzten Mittwoch im Monat 19 Uhr

**SANKT GERTRAUDEN
KRANKENHAUS**



INFOABEND FÜR WERDENDE ELTERN mit Kreißsaalbesichtigung

Jeden zweiten und letzten Mittwoch
im Monat um 19.00 Uhr
sankt-gertrauden.de/geburtshilfe
030 8272 2917



sjæel

HEBAMMENPRAXIS · COACHING · HOLISTIC BODYWORK

Geburtsvorbereitung · Rückbildung · Prä- und Postnatal Yoga ·
 Wochenbettambulanz · Begleitung bei Fehlgeburten · Massage u.v.m.
 Berlin Kreuzberg · sjael.de


isppm e.v.

International Society for Pre- and Perinatal Psychology and Medicine

10%
Extra-Rabatt
 (+ Programm
 und Anmeldung)



35. Jahrestagung der ISPPM
"Mein erstes Universum" - Neues Wissen über die ersten tausend Tage

Deutsch: In Heidelberg vom 27. bis 29.10.2023
 Englisch: Online-Tagung am 28.10.2023

Sichern Sie sich den Frühbucherrabatt bis 15.8.23 plus 10% Extra-Rabatt mit dem Rabattcode "GiB".

Programm und Anmeldung:
https://link.isppm.ngo/Tagung-2023_GiB-Rabatt

wasserkontor

Wir verbessern Ihr Leitungswasser

maßgeschneiderte
persönliche Beratung
22 Jahre Erfahrung



☎ 030 44 73 76 70 post@wasserkontor.de wasserkontor.de/shop
 10407 Bötzowstr.29 Mo-Fr 10-13 & 14-19 Uhr Sa 10-18 Uhr

Geburt als Fest

www.liebeslandkarten.de

Geburtshäuser



NORD

Geburtshaus Maja am Arnimplatz

Paul-Robeson-Str. 38, 10439 Berlin, T. 030-445 86 71, Fax: 030-44 65 19 14
kontakt@geburtshaus-maja.de, www.geburtshaus-maja.de
Infoabend: Mittwoch 14-tägig 18.30 - 19.30 Uhr

Geburtshaus Eberswalde

(Nord/Nordost) Saarstr. 64, 16225 Eberswalde
T. 03334-27 94 90, Fax 03334-27 94 91
nadja@geburtshaus-eberswalde.de, www.geburtshaus-eberswalde.de
Infoabend: jeden 4. Donnerstag im Monat, 18Uhr (mit tel. Anmeldung)

OST

Geburtshaus am Kienberg GmbH

Stollberger Str. 83/85, 12627 Berlin, T. 030-56 59 33 55
www.geburtshaus-am-kienberg.de, info@geburtshaus-am-kienberg.de
Termine auf Anfrage

SÜDOST

Geburtshaus Treptow GmbH

Am Treptower Park 54, 12435 Berlin, T. 030-92 12 43 30
info@geburtshaus-treptow.de, www.geburtshaus-treptow.de
Infoabend: 2. u. 4. Mittwoch im Monat 18 Uhr



Seit 20 Jahren positive, individuelle und erfahrene Begleitung durch Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- Vielfältiges Kursprogramm
- Hebammen aus Leidenschaft
Infoabend jeder 2. & 4. Mittwoch im Monat, keine Anmeldung erforderlich

in Liebe gewachsen – in Liebe geboren im



**GEBURTSHAUS
TREPTOW GMBH**

T. 030 - 92 12 43 30
info@geburtshaus-
treptow.de
www.geburtshaus-
treptow.de

Hebammenhaus am Hafen

Am Hafen 20 A, 15864 Wendisch Rietz, T. 033679-750 79, Fax 033679-756 65
 post@hebammenhausamhafen.de, www.hebammenhausamhafen.de
 Infoabend: nach telefonischer Voranmeldung

SÜDWEST**Geburtshaus Apfelbaum**

Tuchmacherstr. 17, 14482 Potsdam, T. 0331-71 12 40
 info@geburtshaus-apfelbaum.de, www.geburtshaus-apfelbaum.de

Geburtshaus Am Neuen Garten

Große Weinmeisterstr. 57, 14469 Potsdam
 post@geburtshaus-am-neuen-garten.de,
 www.geburtshaus-am-neuen-garten.de

Geburtshaus Schöneberg

Dominicusstr. 25-27, 10823 Berlin; T. 030-78 71 92 50
 info@geburtshaus-schoeneberg.de, www.geburtshaus-schoeneberg.de
 Infoabend: aktuelle Daten auf der Website

WEST**Geburtshaus Charlottenburg**

Spandauer Damm 130, 14050 Berlin, T. 030-325 68 09, Fax 030-30 10 99 46
 anmeldung@geburtshausberlin.de, www.geburtshausberlin.de
 Infoclips als Videos auf der Homepage



**Geburtshaus
CHARLOTTENBURG**

Willkommen im Leben



Seit 36 Jahren im Geburtshaus Charlottenburg

Professionell und einfühlsam: Schwangerenberatung und
 Vorsorge • Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare
 Geburten & Wochenbettbetreuung • Vielfältiges Kursangebot

Telefon 030 – 3 25 68 09 • www.geburtshausberlin.de



Wo soll mein Kind zur Welt kommen?

Abb.: © PantherMedia.net / Dubova

Wer sich mit dieser Frage auseinandersetzt und die verschiedenen Möglichkeiten für sich prüft, stellt schnell fest, dass es hier oft verfestigte Meinungen darüber gibt, was „das Beste“ ist. Für viele ist selbstverständlich, dass nur ein Krankenhaus der richtige Ort ist. Für andere kommt gerade dies nicht in Frage, sondern nur eine Geburt in den eigenen vier Wänden oder im Geburtshaus, mit der Begleitung einer Hebamme in 1:1 Betreuung.

Ganz wichtig ist, sich nicht in solche Diskussionen zwingen zu lassen, sondern für sich selbst einen guten Weg zu finden, Informationen zu sammeln und sich dann zu entscheiden. Am besten ist es, dies nicht alleine zu tun, sondern sich mit Vertrauenspersonen zu besprechen und mit dem Partner/Partnerin am gleichen Strang zu ziehen.

Gerade wenn, wie zur Zeit wieder, Berichte über das Für und Wider zu Geburt in Klinik oder Geburtshaus diskutiert werden, ist es ratsam, sich nicht verrückt machen zu lassen. Zu gerne lassen die Kritiker der außerklinischen Geburt unter den Tisch fallen, dass die Geburtsbegleitung im klinischen Kontext eben nicht nur Risiken beherrschen hilft, sondern dass sie auch durchaus Risiken erzeugen kann. Denn alle Eingriffe haben Folgen und Nebenwirkungen und können die normalen Prozesse stören und im schlimmsten Fall weitere medizinische Risiken mit sich bringen. Der Wunsch nach Selbstbestimmtheit und einer natürlichen Geburt stärkt den normalen Verlauf von Schwangerschaft, Geburt und Familienwerdung, konzentriert sich auf die Ressourcen, kann aber auch Risiken übersehen. Das alles möchten Sie, wenn Sie ein Kind erwarten, zu Recht nicht mit jedem diskutieren.

Die eigene Gesundheit ist für die meisten Menschen ein Ausdruck ihrer Autonomie. Deshalb reagieren wir auch sehr empfindlich auf Vorschriften, die uns jemand von außen machen will. Die Kommunikationsexpertin *Barbara Berkahn* ermutigt zum „Ausieben“: **Sich auf die Dinge zu konzentrieren, die uns gut tun, ist stärkend.** An den Dingen kleben zu bleiben, die uns ärgern, aufregen oder verunsichern, schwächt uns.

Also widmen Sie sich vor allem positiven Gedanken, erinnern Sie sich an Zuspruch von anderen, vermeiden Sie unnötige Auseinandersetzungen. Lenken Sie Ihre Kräfte auf sich selbst und die Menschen, die Ihnen nahe sind und mit denen Sie den Weg der Familienwerdung gemeinsam gehen.



Dr. Christine Bruhn, Geschäftsführerin Geburtshaus Charlottenburg GmbH und Vorstand des Netzwerk der Geburtshäuser e.V.

www.netzwerk-geburtshaeuser.de

Hausgeburt

Folgende Hebammen stehen für Hausgeburten zur Verfügung.

Diese Auflistung enthält alle Hebammen, die darin aufgenommen werden wollten, und ist darum nicht vollständig.

Weitere Hebammen können Sie in der Berliner Hebammenliste finden, die von den Hebammenverbänden herausgegeben wird.



Cocoon Hebammen*kollektiv

cocoon-hebammenkollektiv@posteo.de

Collein, Juliane

T. 0173-235 18 18

siehe **ZENTRUM**

Dietrich, Simone

T. 0179-456 68 40

siehe **ZENTRUM**

Eggerding, Rosi

T. 0173-381 76 51

siehe **ZENTRUM**

Emre, Julia

T. 0163-393 86 54

siehe **ZENTRUM**

Hannig, Lena

T. 030-98 42 45 24

siehe **OST**

Kannegießer, Annette

T. 030-693 24 37

siehe **ZENTRUM**

Kellermann, Sophia

T. 0163-322 21 21

siehe **NORD**

Lorenz, Gudrun

T. 030-282 52 04

siehe **OST**

Palmetshofer, Theresa

T. 0159-06 46 41 77

siehe **NORD**

Pleikies, Mandy

T. 0171-693 31 61

siehe **OST**

Schnellen-Gertz, Sandra

T. 030-63 96 71 60

siehe **SÜDOST**

Schwital, Barbara

T. 0160-491 04 92

siehe **SÜDOST**

Skupin, Gerlinde

T. 030-312 99 13

siehe **OST**

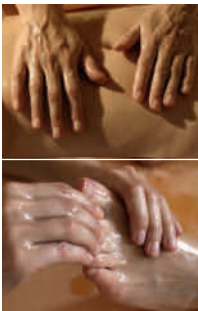
van Well, Julia-Katharina

T. 0177-174 96 24

siehe **SÜDWEST**

siehe **SÜDWEST**

Berliner Hebammenvermittlung
Eine Initiative des Berliner Hebammenverband e.V.
www.berliner-hebammenvermittlung.de



Heilsame Ayurveda-Schwangerenmassagen

- **Ganzkörperölmassage (Abhyanga)**
- **Rückenmassage**
- **Fußmassage (Padabhyanga)**



Tashina K. Kohler

T. 0176-27 10 57 79

tashinamail@web.de



Qigong in der Schwangerschaft

Präventionskurs mit Kassenzulassung

sanfte Bewegung & Kraftquelle
für Mutter & Kind

Claudia Doerks * info@lebensqigong.de



Hebammenbetreuung

Vor, während und nach der Geburt

Freiberufliche Hebammen bieten folgende Leistungen an, die Sie direkt mit den Krankenkassen abrechnen können:

In der Schwangerschaft

- Beratung (max. 12 Mal, auch telefonisch) bei allen Fragen von der pränatalen Diagnostik bis zur Säuglingspflege
- Schwangerenvorsorge (nach den Mutterschaftsrichtlinien, abgesehen von Ultraschalluntersuchungen) mit Dokumentation im Mutterpass, evtl. im Wechsel mit ärztlichen Untersuchungen
- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden (so oft wie nötig), z.B. bei Übelkeit, Sodbrennen, Kreuzschmerzen, Schlafstörungen, Mehrlingen, vorzeitigen Wehen, Übertragung, Steißlage u.a.

Während der Geburt

- Geburtshilfe in der Klinik als Beleghebamme oder angestellt
- Außerklinische Geburtshilfe: im Geburtshaus oder zu Hause (Geburtshilfe ist Leistung der Krankenkasse, die Pauschale für eine mehrwöchige Bereitschaft müssen Sie evtl. selbst tragen)

Nach der Geburt

- Wochenbettbesuche (in den ersten 10 Tagen täglich, danach bis zu 16 weitere Besuche nach Bedarf, abzgl. der Zeit, die im Krankenhaus verbracht wurde): Kind untersuchen, Nabel versorgen, Neugeborenen-Gelbsucht kontrollieren, Brust beobachten und Stillen unterstützen, Rückbildung der Gebärmutter und Wochenfluss kontrollieren, Dampfpflege, zur Wochenbettymnastik anleiten und zu Ernährungsfragen beraten
- Still-/Ernährungsberatung (8 Beratungskontakte nach der 12. Lebenswoche) bei üblichen Stillschwierigkeiten – z.B. zu wenig Milch oder Milchstau, beim Abstillen und Ernährungsumstellung
- Weitere Besuche sind auf ärztliche Verordnung möglich

Kurse

- Geburtsvorbereitung (14 Stunden): Die Phasen der Geburt, was normal ist, was anders sein kann; Komplikationen, was dann getan wird; was bei Schmerzen hilft; was das Baby braucht; was normal ist in den ersten Wochen im Wochenbett
- Einzelgeburtsvorbereitung (max. 14 Stunden) ist möglich, allerdings nur auf ärztl. Anordnung, für Frauen, die nicht in der Lage sind, an einem Kurs teilzunehmen
- Rückbildungsgymnastik (10 Stunden) zur Kräftigung der gelockerten und gedehnten Muskulatur vor allem des Beckenbodens sowie „Rückenstärkung“ für den Alltag

Hebammenverzeichnis

Hier finden Sie folgende Angaben von Hebammen, die sich entschieden haben, in dieses Verzeichnis aufgenommen zu werden:

Adresse, Telefon, Mobil, Fax, E-Mail, Internet

Praxis- oder Teamzugehörigkeit

Geburtshilfliche Tätigkeit

Kursangebote

● Sprachkenntnisse und Zusatzqualifikationen

Abkürzungen:

B. = Betreuung, THK / TLHE® = Trad. Hebammen- und Entbindungslehre

Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und das Stillen sind zwar keine Krankheit, aber auch nicht der Normalzustand. Viele Befindlichkeitsstörungen sind durchaus normale Begleiterscheinungen der intensiven Wachstums- und Veränderungsprozesse, und Hebammen haben ein reiches Repertoire an einfachen, aber effektiven Methoden zur Linderung.

Manchmal geraten die Prozesse aus dem Gleichgewicht und eine Behandlung kann einen heilsamen Einfluss haben. Viele Hebammen verfügen dafür über zusätzliche Qualifikationen durch Weiterbildung oder spezielle Erfahrung.

Sollte Ihnen eine bestimmte Methode oder Spezialisierung wichtig sein, kann Ihnen das **Schlagwortverzeichnis ab Seite 38** weiterhelfen.



Heilpraxis für Osteopathie und Traumatherapie

Behandlungen, Bindungsstärkung, Traumatherapie

„Rund um die Geburt“

- ♥ Säuglingsosteopathie
- ♥ Osteopathie für Schwangere und nach der Geburt
- ♥ Geburtsnachsorgegespräche
- ♥ I.B.T.® – integrative bindungsorientierte Traumatherapie

- ♥ Coaching für Mütter
bindungsorientierte Stressregulation
- ♥ Somatic Experiencing
Traumatherapie
- ♥ YinYoga für Schwangere und für Mütter mit Baby (kleine Gruppen)



Claudia Trapp
Osteopathie am Schloss

030 51 303 608
praxis@osteopathie-am-schloss.de
www.osteopathie-am-schloss.de



Elke Pachal
Praxis Bewusst Sein

0176 56 806 289
info@bewusst-sein-kimama.de
www.bewusst-sein-kimama.de

Sie finden uns im Horstweg 6 · 14059 Berlin

ZENTRUM

Friedrichshain-Kreuzberg
Mitte-Tiergarten-Wedding



Cocoon Hebammen*kollektiv

www.cocoon-hebammenkollektiv.de

Hausgeburten

- Schwangerschafts- und Wochenbettbegleitung, Laktationsberatung, DIY Insemination, Englisch

Collein, Juliane

Kopenhagener Straße 30, 10437 Berlin,
T. 0173-235 18 18

Hausgeburten

- B. bei Risiko-Schwangerschaft, Hilfe b. Steißlage, Homöopathie

Diettrich, Simone

c/o Hebammengemeinschaft Mittendrin,
Esmarchstr. 20, 10407 Berlin, T. 0179-456 68 40

Hausgeburten, Geburtshausgeburten im Geburtshaus Maja

- Englisch, Beratung in der Schwangerschaft, Wassergeburt, Geburtsvorbereitung, Stillen

Eggerding, Rosi

Urbanstr. 47a, 10967 Berlin, T. 0173-381 76 51,

E-Mail: roswita.eggerding@gmail.com, Tätigkeitsbereiche:

Kreuzberg, Neukölln, Mitte, nach Bedarf auch andere Bezirke und Umgebung
NUR Hausgeburten, Kurse: Geburtsvorbereitungswochenenden für Paare

- Englisch und Italienisch, Akupunkturmassage nach Penzel, Polaritymassage

Hannig, Lena

Bouchéstr. 52, 12059 Berlin, T. 030-98 42 45 24

E-Mail: hebammehannig@gmail.com

Hausgeburten in allen Bezirken

- Englisch, Wassergeburt, Vor- und Nachsorge, anthroposophische Medizin, Ayurveda, Still- & Laktationsberatung

Knöppler, Eva

Grimmstraße 12D, 10967 Berlin

www.geburtinbalance.de, geburtinbalance@posteo.de

Instagram: [geburtinbalance](https://www.instagram.com/geburtinbalance). Hebammenbegleitung in der Schwangerschaft und im Wochenbett rund um den Graefekiez

- Spinning Babies® Elternkurse, Body Ready Method®, Balance-Coaching berlinweit, Hilfe bei Beckenendlagen, English, Español

‘Glückliche Geburtstage’

Deine Begleitung für eine glückliche Schwangerschaft und Geburt.



Du möchtest mit Freude auf deine Schwangerschaft und Geburt zurückblicken, Ängste loslassen, Beschwerden lindern oder Techniken für eine entspannte Geburt erlernen?

Jutta Wohlrab, erfahrene Hebamme, NLP Trainerin, positiver Geburts-Coach und Autorin, zeigt dir in **Geburtsvorbereitungskursen, Hypnobirthing & Yogaklassen** und **Mama Deluxe Coaching**



ElementsOfBirth

Jutta Wohlrab

Hebamme, Coach & Trainerin

effektive Möglichkeiten, um dich perfekt vorzubereiten.

Lass dich von 37 Jahren Erfahrung (über 10.000 Frauen!) unterstützen, um mit mehr Vertrauen und Sicherheit durch die Schwangerschaft, in die Geburt und die Zeit danach zu gehen.

Lerne in **Geburtsvorbereitungs-, Yoga- und Hypnobirthing-Kursen** und **Einzelberatungen**, wie du dich in deiner Schwangerschaft sicher fühlen und eine Geburt voller Freude erleben kannst.

In ihrem Bestseller-Buch und gleichnamigen Online-Programm “**Happy Birthing Days**” teilt Jutta Wohlrab ihre besten Tipps, Ratschläge und einfache Übungen, um Schwangere und ihre Partner dabei zu unterstützen, eine glückliche Geburt zu erleben.



Mehr Info unter: www.elementsofbirth.de

Jutta Wohlrab | jutta@juttawohlrab.com

Pötter, Astrid

Mannheimer Straße 19a, 10713 Berlin,
T. 030-393 24 01 u. 0177-211 02 12, E-Mail: astridpoetter@gmx.de,
siehe Haupteintrag unter [WEST](#)

Rama, Tanja Delia

Leonhardtstr. 19, 14057 Berlin, T. 0178- 785 21 11

- Beratung in der Schwangerschaft, Schwangerenvorsorge, Wochenbettbetreuung, Risiko-Schwangerschaft (Akupunktur/Moxa), Einzelgeburtsvorbereitung, Still- & und Laktationsberaterin, NADA Ohrakupunktur, Tc-Bilirubinkontrolle im Wochenbett möglich

Schnellen-Gertz, Sandra

T. 030-63 96 71 60 u. 01520-888 62 68, siehe Haupteintrag unter [SÜDOST](#)

Wohlrab, Jutta

Elements of Birth

c/o Praxis Vivre, Solmstraße 12, 10961 Berlin, T. 0176-70 30 03 07

E-Mail: jutta@juttawohlrab.com, www.elementsofbirth.de

Online- und Offline-Kurse/Einzelberatung: Geburtsvorbereitung, Hypnose, Hypnobirthing, NLP, Premium Services, Akupunktur, Homöopathie, Yoga rund um die Geburt, Spinning Babies, Trauma Coach, Rückbildung, Beckenbodentraining

- All Services also in English

NORD

Reinickendorf,
Pankow-Prenzlauer Berg-Weißensee
Umland Oberhavel und Barnim (W)



Collein, Juliane

T. 0173-235 18 18, siehe Haupteintrag unter [ZENTRUM](#)

Diettrich, Simone

T. 0179-456 68 40, siehe Haupteintrag unter [ZENTRUM](#)

Junginger, Elke

Karl-Liebnecht-Straße, 16548 Glienicke, T. 0177-564 19 00

Kurse: WE-Geburtsvorbereitung für Paare

- Schwangerenberatung und Vorsorge, Hilfe bei Beschwerden, Wochenbettbetreuung. Einzelgeburtsvorbereitung; Geschwisterkurse

Kannegießer, Annette

Sandberge 10, 16559 Liebenwalde, 0176-49 34 77 88

E-Mail: annette.hebamme@t-online.de, www.die-havelhebamme.de

Hausgeburt

- Englisch, Hilfe bei Steißlage, trad. Hebammenkunst, Wassergeburten

Lorenz, Gudrun

Buchholzer Str. 86 E, 13156 Berlin, T. u. Fax 030-282 52 04 u. 0177-282 52 04

E-Mail: lorenzgudrun@aol.com, www.hebamme-gudrun-lorenz.de,

Geburtshaus Schöneberg, Hausgeburten

Kurse: Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik

Einzelgeburtsvorbereitung für Wassergeburten

- Hilfe bei Steißlage, Homöopathie, Wassergeburten, Moxa bei Beckenendlagen, medizinischer 3D und 4D Ultraschall, CTG-Kontrollen zu Hause

Ost

Lichtenberg-Hohenschönhausen

Marzahn-Hellersdorf

Umland Barnim (O) und Märkisch-Oderland



Diettrich, Simone

T. 0179-456 68 40, siehe Haupteintrag unter **ZENTRUM**

Drews, Cornelia

Mehrower Allee 19, 12687 Berlin, 0172-931 12 33, www.hebamme-marzahn.de

Kurse: Geburtsvorbereitung am WE, Rückbildungsgymnastik, Babymassage, Nothilfeseminar

- Homöopathie, Akupunktur, Still- & Laktationsberatung, Beikostsprechstunde

Hausgeburten Berlin

T. Julia Emre: 0163-393 86 54, T. Sophia Kellermann: 0163-322 21 21

www.geburtshaus-am-kienberg.de

Kurse: Geburtsvorbereitung und Rückbildung

- Akupunktur, Trageberatung

Lebek, Antje

Praxis f. Pränataldiagnostik, Frankfurter Allee 231 A, 10365 Berlin,

T. 030-51 00 96 66 . Kurse: Einzelgeburtsvorbereitung zu Hause

- B. bei Risiko- und Mehrlingsschwangerschaft, Still- & Laktationsberatung,
B. bei Lippen-Kiefer-Gaumenspalte

Palmetshofer, Theresa

Spittastraße, 10317 Berlin, T. 0159-06 46 41 77

www.hebamme-berlin-lichtenberg.de, <https://hausgeburtberlin.de>

Hausgeburten im Team Camia

- TLHE und Anthroposophische Grundausbildung Soleo

Schwital, Barbara

T. 0160-491 04 92, E-Mail: barbaraschwital@yahoo.de

Ausschließlich Hausgeburten (inklusive Vorsorge), Wochenbettbetreuung auf Anfrage, Betreuung in Gesamt-Berlin

SüdOst

Treptow-Köpenick, Neukölln
Umland Oder-Spree und
Dahme-Spreewald



Brandtner, Katharina

Enkenbacher Weg 118a, 12559 Berlin, T. 0178-133 17 05

E-Mail: hebrakat@gmx.de, angestellte Hebamme im DRK-Krankenhaus Köpenick

- Homöopathie, Akupunktur/Moxa, Still- & Laktationsberatung

Hannig, Lena

T. 030-98 42 45 24, siehe Haupteintrag unter **ZENTRUM**

Henze, Ines

T. 03362-50 09 72 u. 0172 -388 89 91, E-Mail: ineshenze@web.de,

Müggelweg 2, 15569 Woltersdorf

Tätigkeitsbereiche: Landkreis Oder-Spree bis Köpenick

Kurse: Geburtsvorbereitung in Berlin-Buch

- Englisch, Homöopathie, Still- & Laktationsberatung

Pleikies, Mandy

Scheiblerstr. 22, 12437 Berlin, T. 0171-693 31 61

Geburtschausgeburten, Geburtshaus Treptow GmbH

Kurse: Geburtsvorbereitung, auch einzeln, Rückbildung

- Hilfe b. Steißlage, Homöopathie, Akupunktur/Moxa, Pflanzenheilkunde, Tapen

Schnellen-Gertz, Sandra

Eylauer Str. 16, 10965 Berlin, T. 030-63 96 71 60 u. 01520-888 62 68

E-Mail: hebamme.schnellen-gertz@gmx.de

Tätigkeitsbereiche: Neukölln, Kreuzberg, Tempelhof-Schöneberg,

Treptow-Köpenick, Dahme-Spreewald

Hausgeburten, Kurse: Geburtsvorbereitung

- Homöopathie, Akupunktur/Moxa, Pflanzenheilkunde, Anthroposophische Medizin, Wassergeburten, THK /TLHE[®], Vorsorge, Wochenbettbetreuung

Specht, Anja

Sterndamm 200A, 12487 Berlin, T. 0170-523 08 35

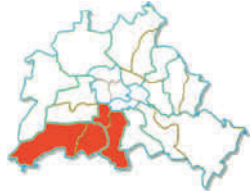
E-Mail: anja.specht.hebamme@t-online.de

Beleggeburten im Vivantes Neukölln



SÜDWEST

Tempelhof-Schöneberg
Steglitz-Zehlendorf
Umland Teltow-Fläming
Potsdam-Mittelmark, Potsdam



Emons, Dagmar

Waldmannstraße 7, 12247 Berlin, T. 0179-525 40 99

E-Mail: info@hebamme-in-steglitz.de, www.hebamme-in-steglitz.de

- Englisch, B. bei Risiko- und Mehrlingsschwangerschaft, Hilfe bei Steißlage, Homöopathie, Akupunktur/Moxa, Klinikbegleitung, Frühchenbetreuung

Lorenz, Gudrun

Dominicusstr. 27, 10823 Berlin, T. 030-282 52 04,

siehe Haupteintrag unter [NORD](#)

Mannchen, Sabine

Potsdamer Str. 55 a, 14974 Ludwigsfelde

T. 03378-80 18 68 u. 0170-338 54 11, Fax 03378-87 46 90

E-Mail: sabine.mannchen@t-online.de, www.hebamme-teltow-flaeming.de

Kurse: Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik

- Akupunktur/Moxa, Pflanzenheilkunde, Still- & Laktationsberatung, Vor- und Nachsorge

Pötter, Astrid

Mannheimer Straße 19a, 10713 Berlin,

E-Mail: astridpoetter@gmx.de, T. 030-393 24 01 u. 0177-211 02 12,

siehe Haupteintrag unter [WEST](#)

Rama, Tanja Delia

T. 0178-785 21 11, siehe Haupteintrag unter [ZENTRUM](#)

Roloff, Ellen

Landshuter Straße 7e, 12309 Berlin, T. 030-71 52 18 12 u. 0172-316 74 34

E-Mail: hebammeellen@arcor.de

- Homöopathie, Akupunktur, Pflanzenheilkunde, Vor- u. Nachsorge, Kinesio-Taping

Schnellen-Gertz, Sandra

T. 030-63 96 71 60 u. 01520-888 62 68, siehe Haupteintrag unter [SÜDOST](#)



Skupin, Gerlinde

Guntersblumer Weg 1, 14129 Berlin, T. 030-312 99 13

E-Mail: skupin-gerlinde@t-online.de, www.hebammenbetreuung.net

Hausgeburten

- Englisch, B. bei Risiko-Schwangerschaft, Naturheilkunde

Specht, Anja

Sterndamm 200A, 12487 Berlin, T. 0170-523 08 35

E-Mail: anja.specht.hebamme@t-online.de, siehe Haupteintrag unter **SÜDOST**

van Well, Julia-Katharina

Saarstraße 5, 12161 Berlin, T. 0177-174 96 24

E-Mail: julia@frauwirdmutter.de, www.frauwirdmutter.de

Hausgeburten

- TLHE®-Ausbildung, Massagen, Trageberatung, Yogalehrerin

WEST

Charlottenburg-Wilmersdorf

Spandau, Umland Havelland



Emons, Dagmar

T. 0179-525 40 99, siehe Haupteintrag unter **SÜDWEST**

Müller, Claudia

Dankelmannstr. 42, 14059 Berlin, T. 0177-215 34 10,

Hebammecm@gmail.com, www.meine-hebamme-claudia.de

- Homöopathie, Blütenessenzen, Cranio-Sakrale Therapie, Babymassage

Pötter, Astrid

Mannheimer Straße 19a, 10713 Berlin, T. 030-393 24 01 u. 0177-211 02 12

astridpoetter@gmx.de, Webseite: schwangerschaftskurse.berlin

- Hilfe b. Steißlage, Akupunktur, Homöopathie, Pflanzenheilkunde, Stillberatung, Beratung in der Schwangerschaft und bei Risikoschwangerschaft, Wochenbettbetreuung und Beikostberatung

Skupin, Gerlinde

T. 030-312 99 13,

siehe Haupteintrag unter **SÜDWEST**



Gesunde, zuckerfreie Energie für
Schwangerschaft, Geburt und
Stillzeit: www.smoothiejaner.de

15% Rabatt/Code: **diefriedlichegeburt**





Werden Sie zur Genuss-Schwangeren!

Viele Wochen lang versorgt der Körper während der Schwangerschaft das heranwachsende Leben.

Entsprechend wichtig ist es, sich in dieser Zeit gesund zu ernähren.

Nicht nur das rasche Wachstum und die Entwicklung des Kindes, sondern auch die Veränderungen im Körper der Frau, die Vorbereitung auf das Muttersein, das Stillen und die erste aufregende Zeit mit dem Neugeborenen erfordern eine ausreichende Energie- und Nährstoffzufuhr.

„Essen für zwei“ bedeutet aber nicht, von Beginn an von

allem das Doppelte zu essen. Es bedeutet vielmehr, sich ab-

wechslungsreich, gesund und ausgewogen zu ernähren. Dabei

spielen ein gesunder Gewichtsverlauf und ausreichend wertvolle Nahrungsbausteine eine ebenso wichtige Rolle wie vielseitige und natürliche Geschmackseindrücke, die das Baby beim Schlucken des Fruchtwassers bekommt.

Achten Sie daher auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Kost mit reichlich frischem Obst und Gemüse, Vollkorngetreiden, Milchprodukten, hochwertigen Pflanzenölen, nach Belieben Fleisch, Fisch, Eiern, Hülsenfrüchten und ab und zu einer süßen Belohnung. Folate, die besonders zu Beginn der Schwangerschaft sehr wichtig sind, sind vor allem in grünem Gemüse, Salaten, Tomaten, Nüssen, Vollkornprodukten und Eiern enthalten. Eisenlieferanten (wichtig für den Sauerstofftransport im Blut und somit zur Versorgung des Babys!) sind neben Fleisch auch Hafer, Amaranth und Hirse sowie alle roten Obst- und Gemüsesorten wie Beerenfrüchte und Rote Bete. Von den Kräutern sind Brennnessel, Löwenzahn, Kresse oder Rucola ebenfalls eisenreich. Und wie wäre es mit einem **Mandelngrießpudding mit Beerensauce***?

Zutaten

150 ml Mandelmilch / 2 EL Honig, z.B. Akazienhonig oder eine vegane Alternative z.B. Agavendicksaft / 20 g Mandeln, gemahlen / 1 Prise Bourbon-Vanillepulver / 30 g Dinkelgrieß / 100 g Beeren, frisch oder TK-Ware, z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Sauerkirschen

Zubereitung

1. Mandelmilch, Honig, Mandeln und Vanillepulver in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Den Topf vom Herd nehmen und den Grieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen.

3. Nochmals unter Rühren aufkochen lassen.

4. Anschließend den Grießbrei in ein hitzebeständiges Schüsselchen gießen und fest werden lassen.

5. Die Beeren waschen und verlesen bzw. auftauen/kurz aufkochen lassen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Eventuell durch ein feines Sieb passieren, um die Kerne zu entfernen.

6. Den Grießpudding auf einen Teller stürzen und mit der Beerensauce servieren.

*Die Kombination aus Mandeln und Beerenfrüchten liefert eine Menge Eisen und Folsäure.

Denn Liebe geht durch den Magen und zwar schon vom Beginn des werdenden Lebens an!

Natalie Stadelmann ist Ernährungsberaterin und Buchautorin von „Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit“, www.natalie-stadelmann.de



Geburtsbegleitung durch die Doula

Das Wort „Doula“ leitet sich aus dem griechischen „doleia“ ab und bedeutet „dienen“ oder „betreuen“. Eine Doula ist eine Frau, die eigene Kinder geboren hat und über fundiertes Wissen rund um die Geburt verfügt. Sie kennt und versteht die emotionalen Bedürfnisse einer Frau während der Geburt. Deshalb ist sie in der Lage, der Gebärenden eine einfühlsame, kontinuierliche und individuelle Unterstützung zu geben.

Doulas begleiten Geburten in Kliniken, Geburtshäusern und bei Hausgeburten. Eine Doula ersetzt weder Hebamme noch Geburtshelfer. Sie übernimmt keine medizinische Funktion und kann sich daher ganz auf die Bedürfnisse der Frau konzentrieren. Bereits in der Schwangerschaft lernen die schwangere Frau und ihr Partner ihre Doula kennen und bereiten sich mit ihr gemeinsam auf die Geburt vor. Während der Wehen werden sie von ihrer Doula ohne Schichtwechsel begleitet und betreut. Auch nach der Geburt ist die Doula eine Ansprechpartnerin für die junge Familie.

Quelle: GfG-Doula®

Weitere Infos: www.gfg-bv.de, www.doulas-in-deutschland.de

Bauer, Verena (Bmuttern)

wohnhaft in Berlin Wilmersdorf

T. 0176-57 61 41 69, verenabauer@bmuttern.de, **Bmuttern.de**

Gfg Mütterpflegerin (Wochenbettfürsorge) und Doula, Rituale wie Rebozo, Baby- und Frauenmassage (vor und nach der Geburt)

- Beratung & Begleitung auf Deutsch, Englisch in ganz Berlin!
Ich für Dich! Kann laut und leise, stehe oder knie hinter dir und halte dich, egal was kommt!

Behm, Christine

T. 0176-62 17 27 31, frauleincb@gmail.com, **www.doular.de**

Doula seit 2013 mit Zusatzausbildung „Paramana Doula“

bei Michel Odent & Lilian Lammers, 2021

- Trad. mexikan. Hebammenkunst, Thai Massage, Hebammenstudentin an der Charité, Deutsch, Englisch, Portugiesisch (BRA), Spanisch

Fehér, Christine

Geisbergstraße 23, 10777 Berlin, T. 030-23 90 14 89, 0173-923 85 12,

christine@city-doula-berlin.de, **www.city-doula-berlin.de**,

www.facebook.com/citydoulaberlin

GfG®-Doula, Religionspädagogin, Kinder- und Jugendbuchautorin

(z.B. „Vincent, 17, Vater“).

- Geduldige, einfühlsame Doula für Geburten in Berlin und Umland.
Sehr willkommen sind mir auch Mädchen und Frauen aus Mutter-Kind-Einrichtungen, für die nach Absprache individuelle vergünstigte Konditionen gelten. Stille Geburten begleite ich ehrenamtlich.

Hanheide, Geraldine

T. 0176-831 969 77, info@geraldinehanheide.de,

www.geraldinehanheide.de, <https://soulbirthdoula.de/geraldine-hanheide/>

Ganzheitliche & berlinweite Begleitung rund um Schwangerschaft, Geburt, nährendes Wochenbett und Mutter*/Eltern sein.

Auch bei Trauer, Verlust & Integration.

- Massagen Post- & Prenatal, Babymassage „Waiwaia“, individuelle Zeremonien

Hundius, Diana

T. 0157-84 76 95 56, info@bewusst-im-koerper.de,

www.bewusst-im-koerper.de/doula

Zertifizierte Doula, zertifizierte Körpertherapeutin, Mutter von 2 Kindern

- Körperorientierte Geburtsvorbereitung & einfühlsame Begleitung während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.
Auf Deutsch, Spanisch oder Englisch

Keatyn, Jayne

T. 0175-579 80 18, birthandbeyondberlin@gmail.com,

@birth.and.beyond.berlin, www.birthandbeyondberlin.com

- All of Berlin, English/German
Personalized Birth Preparation, Birth Doula
Postpartum Support: daytime care, overnight sessions, and paid by the health insurance, Infant Sleep Specialist: sleep education and coaching

Kaiser, Jazz

little-moonchild@mail.de, InstaGram: [@little.moonchild.doula](https://www.instagram.com/little.moonchild.doula),

www.little-moonchild.com. Doula-Begleitung & Rituale,

Zertifizierte Doula, Ayurveda, Mutter von 2 Kindern

- Blessingway, Closing the Bones, Massagen, Wochenbett

Knipping, Claudia

in Berlin Mitte, T. 0177-826 47 78, hello@claudiaknipping.de

www.claudiaknipping.de

Doula (DiD e.V.), Postpartum Doula, Mütterpflegerin (GfG®)

- Pre- und Postnatal Yoga, Hypopressive Training
(insbesondere bei Beckenbodenbeschwerden und Rektus Diastase),
Doula Begleitung auf Deutsch und Englisch in ganz Berlin.
Mütterpflege in beiden Sprachen in Mitte und Prenzlauer Berg.

Kohlmann, Ira

wohnhaft in Berlin-Lichtenberg, nahe Friedrichshain, T. 01578-385 01 87

info@doula-muetterbegleitung.de, www.doula-muetterbegleitung.de

- Ich bin eine langjährig erfahrene Doula, Mutter von 3 Kindern, Stillberaterin und Mütterbegleiterin in Berlin sowie zertifizierte Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kunkel, Jeannette

wohnhaft in Berlin-Buckow, T. 0176-22 87 43 89, jk@berlindoula.de,
www.berlindoula.de

Ausgebildete Med. Fachangestellte, in einem Kreißsaal in Berlin tätig,
Mutter von drei Kindern, Zertifizierte Doula-Geburtsbegleiterin (DiD e.V.)

- Beratung & Begleitung vor, während und nach deiner Geburt
Zertifizierte Yogalehrerin für Schwangere & Rückbildungs-Yoga,
Babymassage

Liebe, Susanne

T. 0178-279 80 46, www.liebedoula.de

- Ich bin Mutter von zwei erwachsenen Töchtern und von Beruf Erzieherin.
Gerne begleite ich deine Geburtsreise mit viel Liebe und Einfühlungsvermögen.

Marin, Céline

Doula Neukölln/Kreuzberg/Schöneberg/Treptow
bacemarin@yahoo.fr, www.doula-im-baum.de

- Beratung & Begleitung vor und nach deiner Geburt,
Ayurvedaküche, Rebozo, Frauengruppe Rotes Zelt, Deutsch/Französisch

Nicotera, Inez

wohnhaft in Berlin-Dahlem (Steglitz-Zehlendorf), Praxis in Berlin-Mitte
(Bernauerstraße), Tel. +49 (0)1590-108 47 44
kontakt@ineznicotera.de, www.ineznicotera.eu

Systemische Therapeutin & erfahrene Doula, Mama von einem Sohn

- Feinfühliges Begleitung während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.
Meditation, sanfte Massagen und Mother's Blessing, Zertifizierte Yoga Lehrerin
Berlinweit – Deutsch, Englisch und Polnisch

Palombo, Marta

T. 0152-37 32 11 13, marta@every-body.berlin
www.every-body.berlin, FB/IG: @every.body.berlin

Pregnancy, Birth & Postpartum Companion (DONA certified),

- Prenatal & Postnatal Yoga Präventionskurse (reimbursed by health
insurance), circles for present & future mothers (English & Italian)

Paul, Nadja

T. 0179-945 56 56, hello@me-and-u.de, www.me-and-u.de
Doula-Geburtsbegleitung & Fotografie

Zertifizierte Doula (DiD e.V.), Mutter von 2 Kindern.

- An Deiner Seite für eine einfühlsame und mit Stolz erfüllte Geburtsreise.
Begleitung auf Deutsch und Englisch, berlinweit möglich

Sigrist Witherspoon, Frances

witheverybirth@gmail.com, Instagram: [instagram.com/witheverybirth](https://www.instagram.com/witheverybirth),
witheverybirth.com

Postpartum Doula / Mütterpflegerin

- childbirth educator + private birth preparation classes

Reiki practitioner

Frances (they/she) is a postpartum doula in Berlin providing care to all parents in Berlin. She seeks to work with BIPOC, Queer, Trans and international families. She is fluent in English and French.

Stanszus, Laura (Dr.)

T. 0179-904 98 81, Doulainfrohnau@gmail.com, laurastanszus.com

Doula (DiD) & Achtsamkeitscoach

Achtsame Unterstützung für deine Reise ins Muttersein

- Neben geführten Achtsamkeits- und Entspannungsübungen während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett biete ich psychologische Begleitung und regelmäßigen Austausch nach Bedarf an.
Stärke dein intuitives Bauchgefühl & deine Beckenkraft.
Berlinweit, deutsch und englisch

Troncoso, Ilona

- in Berlin & Region Kloster Lehnin -

T. 0176-44 43 04 55, ilona.troncoso@hotmail.de

Gut begleitet in die Mutterschaft:

- Schwangerschafts- und Wochenbettbegleitung
Geburtsschließung mit dem Rebozo, Geburtsverarbeitung,
postnataler Erschöpfung vorbeugen und mehr...
Spanisch, Englisch

Vos, Marrit

doula@marritvos.com, www.doula.marritvos.com,

Instagram: [instagram.com/marrit.doula](https://www.instagram.com/marrit.doula)

Ausgebildet von Ibu Robin Lim und Debra Pascali Bonaro

- Schwangerschafts-, Geburts- und Wochenbettbegleitung als Doula /
Prenatal, birth & postpartum doula
Ayurvedic nutrition / Ayurvedische Ernährung
Deutsch, English, Niederländisch

Werner, Anja

12587 Berlin, E-Mail: herzanherzdoula@gmx.de, www.natur-gesund.tk

- Stillberatung, Blessingways, Belly Binding

Wilk, Denise

T. 0177-864 00 55, Fax 030-86 40 05 44, Denise@Doula.Berlin,

Facebook/[Geburtsbegleitung/Berlin](https://www.facebook.com/Geburtsbegleitung/Berlin)

- Englisch, Betreuung berlinweit, zertifizierte Doula, Dipl. Sozialpädagogin, Bewegungspädagogin, Mitglied Hope's Angels
Buchautorin von „Die Abschaffung der Mutter“

-> **Aktuelles Interview auf den Seiten 52/53!**

Schlagwortverzeichnis

von Zusatzqualifikationen und speziellem Erfahrungswissen der Hebammen

Homöopathie, Akupunktur/Moxa sowie Still- und Laktationsberatung bei besonders schwierigen Stillproblemen sind Qualifikationen, über die sehr viele Hebammen verfügen. Wir verzichten deshalb darauf, diese Qualifikationen hier aufzuführen.

Risiko-Schwangerschaft

Beratung, Begleitung, Betreuung von Frauen mit Schwangerschafts-Risiken

Collein, Juliane (Z)

Pötter, Astrid (W)

Emons, Dagmar (SW)

Rama, Tanja Delia (Z)

Lebek, Antje (O)

Skupin, Gerlinde (SW)

Zwillings-/Mehrlingsschwangerschaft

Spezielle Beratung, Begleitung, Betreuung bei Mehrlings-Schwangerschaft

Emons, Dagmar (SW)

Lebek, Antje (O)

Steißlage/Beckenendlage

Kombination von Methoden, um die Wendung eines Kindes zu unterstützen

Collein, Juliane (Z)

Knöppler, Eva (Z)

Pötter, Astrid (W)

Emons, Dagmar (SW)

Lorenz, Gudrun (N)

Kannegießer, Annette (N)

Pleikies, Mandy (SO)





Natürliche Unterstützung für Ihren Kinderwunsch



UVP
16,90 €
inkl. MwSt.
Inhalt 30,8 g
(54,87 € / 100 g)

- hilft der Frau beim Kinderwunsch
- enthält wichtige Vitamine
- Made in Germany

90 Kapseln



PLANTAVIS

01-2023

Jetzt bestellen unter www.plantavis.de

Naturheilkunde

Anwendungen aus der Natur,
um die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen

Skupin, Gerlinde (SW)



Blütenessenzen

Behandlung mit Bachblüten oder Noreia-Essenzen
als Tropfen, Massageöl, Bäder

Müller, Claudia (W)



Pflanzenheilkunde

Behandlung mit Wirkstoffen aus Heilpflanzen
in Zubereitung als Tee, Tinktur, Salbe

Mannchen, Sabine (SW)

Roloff, Ellen (SW)

Pleikies, Mandy (SO)

Schnellen-Gertz, Sandra (SO)

Pötter, Astrid (W)

*Wir begleiten Sie durch
die Schwangerschaft*



- mit Folsäure der neuesten Generation, Jod & Eisen
- laborüberwachte Qualitätskontrolle
- von Ernährungswissenschaftlern entwickelt

PLANTAVIS



UVP
39,90 €
inkl. MwSt.
Inhalt 45,9 g
(86,93 € pro 100 g)

MAMAGUT

90 Kapseln

01-2023

Jetzt bestellen unter www.plantavis.de oder www.mamagut.de

Außerdem noch ...

Weitere zusätzliche Qualifikationen und Spezialisierungen (Auswahl)

Akupunkturmassage nach Penzel:	Eggerding, Rosi (Z)
Anthroposophische Medizin:	Hannig, Lena (Z), Schnellen-Gertz, Sandra (SO)
Ayurveda:	Hannig, Lena (Z)
Babymassage:	Drews, Cornelia (O), Müller, Claudia (W)
Beikost:	Pötter, Astrid (W),
Beikostsprechstunde:	Drews, Cornelia (O)
Beratung bei Lippen-Kiefer-Gaumenspalte:	Lebek, Antje (O)
Cranio-Sakrale Therapie:	Müller, Claudia (W)
CTG-Kontrollen zu Hause:	Lorenz, Gudrun (N)
Einzelgeburtsvorbereitung zu Hause:	Lebek, Antje (O)
Einzelgeburtsvorbereitung für Wassergeburten:	Lorenz, Gudrun (N)
Frühchenbetreuung:	Emons, Dagmar (SW)
Hypnobirthing/Hypnose:	Wohlrab, Jutta (Z)
Klinikbegleitung:	Emons, Dagmar (SW)
Kinesio-Taping:	Pleikies, Mandy (SO), Roloff, Ellen (SW)
Massagen:	van Well, Julia-Katharina (SW)
Medizinischer 3D und 4D Ultraschall:	Lorenz, Gudrun (N)
Moxa bei Beckenendlagen:	Lorenz, Gudrun (N)
NLP:	Wohlrab, Jutta (Z)
Nothilfeseminar:	Drews, Cornelia (O)
Polaritymassage:	Eggerding, Rosi (Z)
Spinning Babies:	Knöppler, Eva (Z), Wohlrab, Jutta (Z)
TLHE [®] : (Traditionelle Hebammen- und Entbindungslehre):	Kannegießer, Annette (N), Schnellen-Gertz, Sandra (SO) van Well, Julia-Katharina (SW)
Trageberatung:	Emre, Julia (O), Kellermann, Sophia (O), van Well, Julia-Katharina (SW)
Wassergeburten:	Diettrich, Simone (Z), Hannig, Lena (Z), Kannegießer, Annette (N), Lorenz, Gudrun (N), Schnellen-Gertz, Sandra (SO)
Yoga:	van Well, Julia-Katharina (SW), Wohlrab, Jutta (Z)

Spinning Babies®

Dem Baby mehr Platz im Becken schenken

Neue Kurse: 1:1 und in Gruppen

Bei Hebamme, Coach & Trainerin Jutta Wohlrab

www.elementsofbirth.de

ElementsOfBirth



Die Wohltat der Berührung

Einfühlsame und stärkende Ayurvedamassagen vor und nach der Geburt



Abb.: © Privat

Nein Monate nährt die Mutter ihr Kind in ihrem Bauch. Es braucht viel Kraft und Liebe, um sein Kind in die Welt zu begleiten, es zu gebären und dem Körper, dem Geist und der Seele Zeit zu geben, all das Neue zu verarbeiten.

Wahre Seelenstreichler sowohl vor als auch nach der Geburt sind Ayurvedamassagen. Sie stärken und unterstützen die Mutter und sorgen dafür, dass sie selbst durch die liebevolle Berührung und den hierbei frei werdenden Glücks- und Entspannungshormonen genährt wird. Denn eine achtsame Berührung kann so viel mehr bewirken als reine Worte...

Die Lehre des Ayurveda (*Ayus = Leben, Veda = Wissen*) ist dabei keine neu-modische Erscheinung. Sie kommt aus dem Indischen und ist die vermutlich älteste Heilkunst der Welt. Sie widmet sich einer ganzheitlichen Lebensführung im Einklang mit der Natur, in der der Mensch in seiner Individualität gesehen wird.

So ist eine Ayurvedische Schwangerenmassage eine große Wohltat für die werdende Mutter und das ungeborene Kind. **Denn was Sie sich selbst Gutes tun, wirkt sich auch unmittelbar auf das Kind in Ihrem Bauch wohltuend aus.**

Die behutsamen, langsamen, sich wiederholenden Berührungen mit angewärmtem Öl auf dem ganzen Körper wirken nährend, ausgleichend und beglückend – sie können dazu beitragen, Stress abzubauen, Ängste zu lösen, innere Blockaden zu überwinden und in eine tiefe Entspannung zu gelangen. Das Nervensystem kann sich beruhigen und ein bewussteres Spüren des Körpers wird möglich. Eine nicht zu unterschätzende Ressource für eine gut gelingende, sanfte Geburt.

Aus dem Herzen gegeben, erreicht die Ayurvedische Schwangerenmassage bei der Mutter und dem Ungeborenen die tiefsten Schichten des Seins. Dabei kommt es darauf an, dass der oder die Massierende eine liebevolle Herzenspräsenz und ein großes Einfühlungsvermögen innehat. Eingebettet werden die Ayurvedischen Massagen immer in ein persönliches Vorgespräch, bei dem sich bereits etwas Aufgestautes lösen kann, und eine Nachruhezeit. Nach der Geburt kann eine Ayurveda-Ölmassage den Regenerationsprozess fördern.

Um wieder zu Kräften zu kommen, das Erlebte zu verarbeiten und neue Energien zu tanken, eignet sich auch eine besonders wirkungsvolle Ayurvedische Fußmassage. Schafft es die Mama nicht, mit ihrem Baby in eine Massagepraxis zu fahren, besteht die Möglichkeit, sich eine Fußmassage zu Hause zu gönnen. Über die „*Padabhyanga*“ kann sich die Mutter gehalten und geborgen fühlen.

Tashina Karin Kohler gibt seit 25 Jahren Ayurveda-Massagen in einer friedvollen Atmosphäre, die Wärme und Geborgenheit ausstrahlt. Ihre Ausbildung in Ayurvedischer Schwangerenmassage erhielt sie in der Europäischen Akademie für Ayurveda. Kontakt: Body&Soul im Akazienhof, Berlin Schöneberg, T. 030-32 70 57 79, H. 0176-27 16 21 71, tashinamail@web.de



Sternenkinder

Wenn Geburt und Tod zusammenfallen

Auch wenn oder gerade weil der Tod eines Babys heute glücklicherweise etwas sehr Seltenes geworden ist, ist diese Erfahrung mit tiefer Trauer verbunden. Verwaiste Mütter – die ein Kind durch Fehlgeburt, Frühgeburt, Totgeburt oder kurz nach der Geburt verloren haben – haben Anspruch auf Hebammenbetreuung, integriert in die Schwangeren- und Wochenbettbetreuung.

Hebammen

Karen Dirks, T. 0176-31 44 49 49, www.karendirks.de

Jana Leon, T. 0177-721 19 33, www.hebammen-zehlendorf.de

Gudrun Lorenz, T. 030-282 52 04, www.hebamme-gudrun-lorenz.de

Hebammen-Bestatter-Team:

Clarissa Schwarz, Hebamme/Bestatterin, T. 030-251 86 44, www.clarissa-schwarz.de

Uller Gscheidel, Bestatter T. 030-13 89 96 77, www.charon.de

Lea Gscheidel, Bestatterin T. 030-13 89 96 77, www.charon.de

Brigitte Gilli, Bestatterin T. 030-30 83 00 65, www.gilli-bestattung.de

Informationen zur Bestattung

Jedes „lebend geborene“ Baby (d.h. es hat nach der Geburt ein Lebenszeichen gezeigt wie einsetzende Atmung, Herzschlag, pulsierende Nabelschnur, Muskelbewegungen) muss unabhängig von seinem Gewicht und seiner Größe bestattet werden. „Tot geborene“ Kinder müssen ab 1.000 g Körpergewicht individuell bestattet werden, wiegen sie weniger als 1.000 g sind sie nicht bestattungspflichtig, d.h. sie können auch in Sammelbestattungen beigesetzt werden.

- Auf der Internetseite www.portadora.de finden Sie Hilfe für die Bestattung. Alle hier vertretenen Anbieter sind sehr gut mit der speziellen Situation einer Kinderbestattung vertraut.
- Auf der Website von Hebamme/Bestatterin Clarissa Schwarz (s.o.) finden Sie eine Liste von **Kindergrabfeldern in und um Berlin**.

Beratungsangebote:

- Die **Beratungsstelle Familienzelt** bietet Einzelgespräche für verwaiste Mütter / Väter sowie einmal im Monat (jeden 2. Fr., 18 Uhr) eine Gruppe für verwaiste Eltern an. Bitte mit Voranmeldung unter T. 030-322 30 71 www.familienzelt-berlin.de, info@familienzelt.berlin
- Die **Beratungsstelle von donum vitae am Kurfürstendamm** begleitet vor, während und nach Pränataldiagnostik. Gruppenangebot für Eltern nach einem Schwangerschaftsabbruch mit med. Indikation. Flexible Beratungszeiten mit Bitte um tel. Voranm. unter T. 030-887 13 39 71. www.pnd-kudamm.donumvitae.org
- **Berliner Qualitätszentrum Trauerbegleitung des TABEA e.V.**
Beratung, Therapie und Gruppen für trauernde Kinder, Jugendliche & Erwachsene. T. 030-495 57 47, www.tabea-eV.de
- Die **Björn Schulz STIFTUNG** bietet verwaisten Eltern Einzel- u. Gruppengespräche, Trauercafé, Vätergruppe etc. Für Erstgespräche: Nils Groß, T. 030-398 99 86 12, www.bjoern-schulz-stiftung.de

Abschiedsfotos / -porträts / Sternennest

- Fotograf **Johannes Rigal**, selbst Sternenkinderpapa, macht einfühlsam letzte Abschiedsfotos von den kleinen Engeln. johannes.rigal@gmail.com
- **Larissa Reinboth**, Sternenkinder-Portraitzeichnerin, www.larissareinboth.de
- **Dein-Sternenkind**: kostenfreie Erinnerungsfotos, www.dein-sternenkind.eu
- Ein Nest für Sternenkinder von **Susanne Gebert**: www.sternennest.de

- **Erste Hilfe Köfferchen** – von Sterneltern für Sterneltern.
Jeden 1. Sa. im Monat offener Austausch mit anderen Sterneltern im Café finovo.
www.erste-hilfe-koeffcherchen.com
- **Initiative REGENBOGEN „Glücklose Schwangerschaft“ e.V.**
www.initiative-regenbogen.de
- Die **Krankenhausseelsorge der Charité** bietet jed. 3. Di. im Monat 16.30-18.30 h eine Trauergruppe an für Eltern, deren Kind im Kontext pränataler Diagnostik oder bald nach der Geburt verstorben ist. T. 030-450 57 72 08, michael.bolz@charite.de
- **SHG Verwaiste Eltern und Geschwister Berlin** (<http://veg-berlin.de>) bietet offene Gruppen* für Eltern (jeden 1. Fr. im Monat) und Geschwister (jeden 1. Do. im Monat), sowie telefonische Beratung an. T. 030-27 87 95 95, vegberlin@hotmail.com
*) Wir bitten um eine Voranmeldung (weitere Infos s. Website)
- **Traumkinder Berlin:** Selbsthilfegruppe nach Fehl- oder Totgeburt,
Michael Hippler-Benscheidt, T. 0177-455 16 88, www.trauerkinder-berlin.de

Therapeutische Betreuung, Trauerbegleitung, Rückbildung

- **Begleitung stiller Geburten** – Doula Anja Werner
T. 0152-24 13 42 45, herzanherzdoula@gmx.de
- **Pascale Chartrain**, Kinderwunschberaterin, Trauerbegleiterin, Traumatherapeutin (VDH), bietet einfühlsame Begleitung (u.a. mit EMDR, Brainspotting) nach dem pränatalen Verlust eines Kindes an. T. 0173-613 28 50, www.kinderwunschzeit.de.
- **Petra Drachenberg**, Kunst- und Traumatherapie, Seelenbilder. Verarbeitung nach kleiner oder stiller Geburt. Begleitung in der Folgeschwangerschaft Homepage: <https://petra-drachenberg.de/>, T. 0175-721 98 44, Podcast „Frauenseele- Frauenkörper“
- **Gesine Gammert**, Coach für Tochter|Mutter|FRAU, begleitet u.a. Frauen bei der Verarbeitung einer Fehlgeburt o. Abtreibung, damit sie ihr Kind „gehen“ lassen und trotzdem seine Mama bleiben können. T 0152-33 95 42 35, <https://gesinegammert.com/fehlgeburt-sternenkinder/>
- **Andrea Kunert**, Theatertherapeutin, Traumafachberaterin, Bestatterin, miteinander reden in sprachlosen Zeiten. Kreative Wegbegleitung v. Erwachsenen u. Geschwisterkindern in Trauer. T. 0176-73 55 52 94, www.theatertherapie-andrea-kunert.de
- **Gestalttherapeutin/Psychologin Lilian Gscheidel** begleitet Menschen und Paare in existenziellen Krisen wie nach dem Tod eines Kindes. English possible, all colours & genders welcome! liliangwenda@posteo.de, www.wandel-zart-und-wild.de
- **Heilpraktikerin Karin Eckes** bietet therapeutische Begleitung für Eltern (und Geschwister) bei Fehlgeburt, stiller Geburt, Schwangerschaftsabbruch und Neugeborenentod. T. 030-693 95 85, www.wie-weiter.com
- **Heilpraktikerin Rositta Schafai Teherani**, selbst Mutter dreier Sternenkinder, begleitet Fehlgeburten mit EMDR Traumatherapie in der Gemeinschaftspraxis Yoga Glück Adlershof, www.rosittakamala.de
- **Inga Elisabeth Ohlsen** ist selbst Mutter eines Sternenkinds, Heilpraktikerin, Trauer-/Traumabegleiterin und Autorin eines Trauergedichtbuches. Sie begleitet Menschen in Krisen und Entwicklung (mehrsprachig möglich: Englisch, Russisch, Polnisch, Spanisch) und bietet Gruppen für Eltern von Sternenkindern und Trauernde an, post@inga-ohlsen.de, www.inga-ohlsen.de
- **Theologin, Therapeutin und BKiD-Kinderwunschberaterin Iris Dittberner-Glatz** begleitet Mütter und Väter, die um ihr ungeborenes Kind trauern.
T. 01577-394 62 81, www.ungeborene-trauer.de
- **Rückbildung und Trauerbegleitung für Sternenkindmamas**
Dipl.-Sportwissenschaftlerin Jessica Rohrschneider und Hebamme Janette Harazin (selbst Sternemama) bieten Rückbildung und Trauerbegleitung für verwaiste Mütter in Form von ortsunabhängigen Online-Live-Kursen an. T. 0176-30 41 01 72, www.nona-fit.de/sternenkurse

Hilfreiche Links im Trauerfall

- www.leben-ohne-dich.de • www.stille-geburt.net • www.hopesangel.com
- <https://sternenkindliebe.podigee.io/> (Podcast von Hebamme Dorothea Subh)
- www.kkbs.de/krankenhausseelsorge

Glückliche Schwangerschaft – Glückliche Babys

Dr. Shri Balaji També, Dr. med. Yasmin Khushbu Varandani-Gogia



322 Seiten, Deutsche Erstausgabe,
Arkana, München 2019, 10 Euro

„Mögen Erde, Wasser, Himmel und Luft dich und dein Kind schützen. Mögen sie dir zu einer sicheren Entbindung verhelfen. Möge dein Baby ohne übermäßige Anstrengung geboren werden. Möge es so strahlend sein wie Karikeya und möge er selbst es beschützen.“ –

Faszinierende Rituale begleiten die Zeit des Werdens und Geborenwerdens in der ayurvedischen Lehre. Leserinnen von „Glückliche Schwangerschaft – Glückliche Babys“ erfahren, warum sich Paare mit Kinderwunsch schon lange vor der Empfängnis mit einer gesunden Lebensführung auf das Kind vorbereiten und wie sie sich und ihr Kind mithilfe von bestimmten Nahrungsmitteln, bewusster Atmung, Meditation und wohltuenden Ritualen in der Schwangerschaft und nach der Geburt stärken können.

Die jahrtausendealte ayurvedische Heilkunst birgt einen großen Wissensschatz, den der Ayurveda-Experte Dr. Shri Balaji També und die Gynäkologin Dr. med. Yasmin Khushbu Varandani-Gogia neu aufbereitet haben. Dabei geht es vor allem um das Garbha Sanskara, die Kunst, das Kind im Mutterleib zu kultivieren. Yogäübungen wie die „Kriya Sneha – Liebe“ ermöglichen eine bessere Aufnahme von *Prana* (Lebensenergie). Ayurvedische Heilmusik kann sich positiv auf das Kind im Mutterleib auswirken und ein täglich vor dem Frühstück eingenommenes *Panchamrita* (1TL Rohrohrzucker, 1TL Honig, 1TL stichfester Joghurt, 2 TL Ghee, 7-8 TL lauwarme Milch) trägt dazu bei, das Immunsystem der werdenden Mutter zu stärken. So liefert die Lektüre dieses ganzheitlichen Ratgebers wertvolle Impulse, wie man gut für sich und sein Baby sorgen kann. **Besonderes Highlight:** Ein Downloadlink mit indischer Musik zur pränatalen Förderung und eine Anleitung für eine innige Babymassage.

Simone Forster



Alles rund ums Wochenbett

Viresha J. Bloemeke

224 Seiten, Mankau Verlag 2022, 22 Euro

„Einen Menschen in sich heranwachsen und durch Stillen und ständige Fürsorge gedeihen zu lassen benötigt ungeheuer viel Energie“, so Viresha J. Bloemeke.

Die langjährige Hebamme, Körper- und Traumatherapeutin hat sich über 30 Jahre lang den Frauen im Wochenbett gewidmet. In ihrer Neuauflage von „Alles rund ums Wochenbett“ teilt sie ihr Wissen mit all den Frauen, die jetzt ein Baby erwarten oder schon im Wochenbett sind. Daran, dass das Neugeborene von jetzt an das ganze Leben bestimmt, müssen

sich die Eltern schließlich erst einmal gewöhnen. Das völlig auf einen angewiesene Kind braucht rund um die Uhr Geborgenheit, Liebe und Zuwendung. Alles ist anders als zuvor – der Schlaf, das Bedürfnis nach Sexualität, die Zeit...

„Sie werden Ihren Tag an den Wach- und Schlafrhythmus des Babys anpassen, ihm für die Befriedigung seiner Bedürfnisse zur Verfügung stehen und seine Sprache verstehen lernen, um seine Bedürfnisse überhaupt zu erkennen. Für Ihre eigenen Bedürfnisse werden sie sehr wenig Zeit haben“, so Bloemeke. Deshalb ist es wichtig, sich Unterstützung zu holen und gut für sich selbst zu sorgen.

Dank Bloemekes fundiertem Standardwerk ist die Wöchnerin für die ersten 100 Tage nach der Geburt gut gewappnet. Hierin werden viele Fragen rund um die Versorgung des Babys beantwortet. Es gibt Anleitungen zur Bauchmassage für die Mama und zur Massage fürs Baby. Auch auf Fragen zum Stillen, zur Wundheilung und zur Babygesundheit weiß Bloemeke Rat.

Abgerundet wird das ansprechend gestaltete Buch mit Gymnastikübungen zur Rückbildung und Rezepten für die Wochenbettzeit.

Simone Forster

Spielen schafft Nähe – Nähe löst Konflikte

Aletha J. Solter



256 Seiten, Kösel-Verlag, München 2022, 4. Aufl., 18 Euro

Die schweizerisch-amerikanische Entwicklungspsychologin Dr. Aletha J. Solter ist sich sicher: *„Kinder lieben Spiele über alles, insbesondere mit den Eltern. Wenn Eltern mit ihrem Kind spielen, stillen sie sein Bedürfnis nach Bindung und stärken das Gefühl, geliebt zu werden.“*

In „Spiele schaffen Nähe – Nähe löst Konflikte“ macht die Gründerin des Aware Parenting Instituts Eltern Mut, ihre Kinder besser verstehen zu lernen, Probleme in der Erziehung spielerisch zu lösen und so manchen Konflikt durch mehr Fröhlichkeit und Leichtigkeit zu ersetzen. An-

hand von Erfahrungsberichten und Praxisbeispielen stellt Solter die verschiedenen auf den modernsten Erkenntnissen der Bindungstheorie basierenden Spielideen für eine gute Bindung vor. Dazu zählen unter anderem Spiele, bei denen das Kind bestimmen darf, was gespielt wird (nicht-direktive, kindzentrierte Spiele), bei denen das Kind mal der Chef sein darf und die Eltern bei einer Kissen-schlacht mit jedem Treffer filmreif zu Boden gehen (Machtumkehrspiele), Spiele mit viel Körperkontakt wie „Wer kommt in meine Arme?“, Trennungsspiele wie Verstecken und Fangen oder auch gemeinsam ausgedachte Geschichten (Kooperative Spiele und Aktivitäten).

Solter rät, mit jedem Kind täglich oder mindestens einmal in der Woche eine halbe Stunde für Spiele, die unter seiner Führung ablaufen, und ungeteilte Aufmerksamkeit einzuplanen. Denn das Spielen erzeugt Nähe, baut Stress und innere Spannungen ab und festigt die Bindung. Die einzige Voraussetzung die es braucht: die Bereitschaft mit seinem Kind zu lachen. Auf die Plätze, fertig, los...

Simone Forster

Vorher & Nachher

Was noch wichtig sein könnte

In diesem Teil haben wir Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, therapeutische und andere hilfreiche Angebote zusammengestellt.

Die Erziehungs- und Familienberatungsstellen der Berliner Bezirke sind über das Bürgeramt bzw. Gesundheitsamt jedes Bezirks zu erfahren, Berliner Erziehungs- und Familienberatungsstellen in freier und öffentlicher Trägerschaft über www.efb-berlin.de

Albatros-Lebensnetz gGmbH

Schwangerschafts- und Konfliktberatungsstelle Lichtenberg,

T. 030 -98 69 62 08, www.albatros-lebensnetz.de/skb

ANE – Arbeitskreis Neue Erziehung, T. 030-259 00 60, www.ane.de

Arbeiterwohlfahrt

- Jugend- und Familienberatung: T. 030-821 99 45

- Frauenberatung: T. 030-623 30 28 u. T. 030-45 60 64 50/60
www.awoberlin.de, www.awo-brandenburg.de

BALANCE – Schwangerschaftsberatung

T. 030-57 79 58 22, www.schwangerschaftsberatung-balance.de

Familienplanungszentrum BALANCE, T. 030-23 62 36 80, www.fpz-berlin.de

Beratung + Leben GmbH, Schwangerenberatung

- Immanuel Beratungszentrum Marzahn, T. 030-935 20 63
- Immanuel Beratung Fischerinsel, T. 030-455 30 29
- Immanuel Beratung Pankow, T. 030-473 39 20
- Immanuel Beratung Spandau, T. 030-33 29 06 77
www.beratung.leben.immanuel.de

Bundesweites Hilfefelefon nach schwieriger und belastender Geburt,

mittwochs 12-14 Uhr und donnerstags 19 bis 21 Uhr, T. 0228-92 95 99 70,
hilfefelefon-schwierige-geburt.de

Beratungsstelle Familienzelt, T. 030-322 30 71, www.familienzelt-berlin.de

Berliner Krisendienst, 9 Standorte rund um die Uhr, T. 030-390 63 10
www.berliner-krisendienst.de

Caritasverband Frauenhaus, T. 030-851 10 18

Caritasverband Berlin/Schwangerschaftsberatung: T. 030-281 41 85 (Neukölln),

T. 030-666 33-840 (Pankow), T. 030-666 33-392/393/390 (Kreuzberg),

T. 030-666 33-965 (Wilmerdorf), www.caritas-berlin.de

Deutsches Rotes Kreuz, kostenlose DRK-Hotline: 08000-365 000, www.drk.de
donum vitae Schwangerenberatungsstelle

- Berlin, T. 030-47 03 31 84, www.berlin-brandenburg.donumvitae.org
- Berlin, Beratung vor, während und nach Pränataldiagnostik,
Kurfürstendamm 199, T. 030-887 13 39 70, www.donumvitae.org
- Potsdam, T. 0331-60 01 81 11
- Eberswalde, T. 03334-38 25 64

Familie im Zentrum, Evangelisches Jugend- und Fürsorgewerk, www.ejf.de

- Standort Mitte, Maxstr. 3a, T. 030-43 77 55 00
- EJF-Schwangeren- und Schwangerenkonfliktsberatung Potsdam,
T. 0331-28073-24 u. 0331-28073-43

Familienberatung

- Immanuel Beratung Rummelsburg, Nöldnerstraße 43, T. 030-522 06 49
- Immanuel Beratung Fennpfuhl, Rudolf-Seiffert-Str. 50a, T. 030-97 87 00 0

Feministisches FrauenGesundheitsZentrum e.V., T. 030-213 95 97, www.ffgz.de
 HVD (Humanistischer Verband Deutschlands), Schwangerschaftsberatung

T. 030-441 79 92, www.schwangerschaftskonflikt-berlin.de

Kindernotdienst, Beratung und Hilfe rund um die Uhr, T. 030-61 00 61
www.berliner-notdienst-kinderschutz.de,

Hotline Kinderschutz 030-61 00 66, 24h erreichbar

Kinderschutz-Zentrum, T. 030-683 91 10, www.kinderschutz-zentrum-berlin.de

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KIS)

T. 030-499 87 09 10, www.kisberlin.de

Onlineportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),

u.a. mit Beratungsstellen-Datenbank, www.familienplanung.de

PapaTreff, Beratungen und Angebote für (werdende) Väter

& kostenlose Rechtsberatungen, T. 0152-32 71 80 47, papatreff.info

pro familia Schwangerenberatung, www.profamilia.de

- Berlin, T. 030-39 84 98 98, Potsdam, T. 0331-86 06 68

Schatten & Licht e.V. vermittelt regionale Ansprechpartner,

die in einer psychischen Krise rund um die Geburt für Sie da sind.

T. 08293-96 58 64 o. 030-925 04 72, www.schatten-und-licht.de

SchreiBabyAmbulanzen – ressourcen- u. körperorientierte Krisenbegleitung in
 Schwangerschaft, Baby- und Kleinkindzeit

- Kreuzberg – Friedrichshain:

Anja Hable, 030-61 62 99 82 / Claudia Theil, 0157-39 32 73 49

Alexandra Tuxhorn-Eichler, 0151-42 02 92 08

- Lichtenberg: Jeannine Ernst, 0157-88 26 66 57 / Nicole Böhm, 0162-302 30 70

- Marzahn-Hellersdorf:

Jeannine Ernst, 0152-01 57 31 76 / Silke Nixdorff, 0157-59 60 49 49

- Mitte: Paula Diederichs, 0174-169 28 41 / Claudia Theil, 0157-39 32 73 49 /

Margit Emez, 0177-691 93 77

- Neukölln: Daniela Grunz, 0177-483 05 33 / Julia Gaasch, 0152-53 91 79 77

- Pankow: Karin Philip, 030-40 45 333 / Nicole Böhm, 0162-302 30 70

- Spandau: Sophie Linnemann, 0176-31 58 43 42 / Silke Nixdorff 0171-689 47 09 /

Margit Emez, 0177-691 93 77

- Steglitz-Zehlendorf: Sophie Honig, 0176-6257 48 67

- Tempelhof-Schöneberg: Linda Dokkedahl, 0178-333 79 83

- Treptow-Köpenick: Franziska Schöfeld, 0176-41 11 08 80 /

Daniela Grunz, 0177- 483 05 33

SEKIS Selbsthilfe Kontakt- u. Infostelle, T. 030-89 02 85 31, www.sekis-berlin.de

Telefonseelsorge, T. 0800-111 01 11 o. 0800-111 02 22, ktsbb.de

Verband alleinerziehender Mütter u. Väter, www.vamv-berlin.de

- Berlin, T. 030-851 51 20

- Brandenburg, T. 03381-71 89 45, www.vamv.de

Vertrauliche Geburt, T. 0800-404 00 20, www.geburt-vertraulich.de

Weg der Mitte, „Früh geboren“, aufsuchende Elternhilfe nach Frühgeburt

(Unterstützung von der Geburt bis zur Einschulung),

T. 030-814 10 68, www.wegdermitte.de/sozialdienste

Wegweiser für Familien, www.familien-wegweiser.de

Weitertragen e.V., unterstützt und begleitet Eltern bei auffälligem pränatalen Befund

www.weitertragen-verein.net; Selbsthilfeforum www.weitertragen-forum.net

Zentrum für sexuelle Gesundheit und Familienplanung, Standort Friedrichshain-

Kreuzberg, Beratungsangebote von Ärztinnen, Hebammen, Sozialarbeiterinnen

und einer Psychologin, u.a. Gruppen für Frauen postpartal (z.B. nach belastenden

Geburtserlebnissen oder bei Schwierigkeiten, sich in den neuen Alltag mit Baby

einzufinden). T. 030-902 98-83 07, www.berlin.de/zentrum-urbanstrasse-flk

Hilfreiche Angebote: Vorher

- **Alternativer Baby- & Kinderladen: Hug & Grow** – Ökologische Kleidung, Schuhe, Stoffwindeln, Tragen, Spielzeug – alles rund um liebevolle Elternschaft in Berlin-Tiergarten, Kirchstr. 20, 10557 Berlin, www.hug-and-grow.de
- **Beckenboden meets Schwangerschaftsfitness** – der etwas andere Geburtsvorbereitungskurs, bei dem es um Deinen Körper geht! Ortsunabhängig online live oder rein online, www.nona-fit.de/schwanger
- **Begleitung bei Kinderwunsch und in der Schwangerschaft** – Karin Eckes, Heilpraktikerin, systemische Einzel- und Paartherapeutin, Hypnotherapeutin. Kloedenstr. 3, 10965 Berlin, T. 030-693 95 85 karineckes@wie-weiter.com, <http://wie-weiter.com/begleitung/>
- **Begleitung durch die Kinderwunschzeit:** Empfängnis, Schwangerschaft, Wochenbett, Babyzeit. HP Julia Nitzsche; Homöopathie, Akupunktur u.v.m. Mainzer Str. 23, 10715 Berlin. www.homoeopathieberlin.com
- **belly&soul-Training für Schwangere** Innovatives Coaching- und Bewegungskonzept für Schwangere – auch online – von und mit Hebamme Eva Schumann www.belly-and-soul.de
- **Bindungsanalyse – ein Angebot für vorgeburtliche Bindungsförderung:** Heilpraxis für Körpertherapie, Körperpsychotherapie und Bindungsanalyse (auch englisch und französisch), Silke Nixdorff, T. 030-391 37 49, silke.nixdorff@snafu.de, Info: www.bindungsanalyse.de
- **Doreen Platz - Heilpraktikerin** - Naturheilpraxis für Kinder & Erwachsene
 - Homöopathie vor/nach d. Geburt • Shiatsu & Schwangerenmassage
 - Naturheilverfahren • Hausbesuche möglich
 030-243 720 85, www.platz-fuer-gesundheit.de
- **Heilsame Erfahrungen in der Schwangerschaft und zur Geburtsvorbereitung** Einfühlsame, wohltuende und nährnde Ayurveda-Schwangeren-Ölmassagen.. Tashina K. Kohler, T. 030-32 70 57 79 u. 0176-27 16 21 71, E-Mail: tashinamail@web.de
- **Vorgeburtliche Bindungsförderung nach Raffai für mehr Bindung zwischen Mutter und Baby vor und nach der Geburt:** Heilpraktikerin für Psychotherapie begleitet Dich während der Schwangerschaft zu mehr Zuversicht oder wenn Ihr Eure gegenseitige Liebe vertiefen wollt. Pascale Chartrain, T. 0173-6132850, www.kinderwunschzeit.de

Die Niere als „Wurzel des Lebens“

Die Zeit im Mutterleib sowie die Konstitution der Eltern und Großeltern bestimmen mit, wie sich ein Mensch entwickelt.

In der westlichen Physiologie sind die Nieren lebenswichtige Ausscheidungsorgane, deren Hauptfunktion die Erzeugung von Urin ist. Sie helfen dem Körper dadurch, unerwünschte Giftstoffe und überschüssiges Wasser auszuschcheiden. Der filigrane Aufbau der Nieren ermöglicht ihnen, Höchstleistungen zu vollbringen.

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin sind die Nieren insbesondere für die Fortpflanzung sowie für die endokrinen und nervösen Systeme zuständig, die eng verbunden mit dem Hormon- und Nervensystem sind.

Die Nieren sind das verantwortliche Organ für die menschliche Entwicklung, denn sie speichern das Jing, die Essenz. Das bedeutet, dass in den Nieren unsere „Ur-Energie“ gespeichert ist. Damit ist eine Art Lebenskraft gemeint, eine wertvolle angeborene „Essenz“, die wir von unseren Eltern und Vorfahren geerbt haben. Das Jing ist eine essenzielle Substanz, die eng mit dem Leben und der Lebenskraft verbunden ist. Es ist die Substanz, die für Fortpflanzung, Wachstum und Reifung gebraucht wird. Die Befruchtung wird beispielsweise durch die Kraft des Jing ermöglicht, die Pubertät ist das Aufblühen des Jing und Alterung spiegelt das Schwächer werden des Jing wider.

Was bedeutet dies für die Schwangerschaft und für die Gesundheit der Frau?

In der Schwangerschaft leistet der Körper Großes. Die Nieren kümmern sich um den Wasserhaushalt, die Produktion von (Knochen-)Mark und sie regulieren den Hormonhaushalt. Unsere Nieren schauen stets auf das Wesentliche, damit alles ausgeglichen bleibt. Sie helfen uns, mit uns selbst ins Reine zu kommen. Das gilt für unser Blut und ebenso für unsere Emotionen. Der Körper benötigt mindestens einen Liter zusätzliches Blut, was Müdigkeit und Schwindel erzeugen kann. Die Bänder im Körper werden gelockert, was mitunter Rückenschmerzen verursacht. Zudem ist das Jing des Kindes noch nicht vollendet. Erst mit dem ersten Atemzug ist das Jing vollendet und somit nicht mehr veränderbar. Daher ist die Zeit im Mutterleib und die Gesundheit der Frau so wichtig. D.h. die Frau braucht Nieren-Kraft und emotionale Balance. Mit Nieren-Qigong kann die Frau nicht nur sich, sondern auch das Jing des Kindes stärken. Qigong ist eine Jahrtausende alte, traditionelle Bewegungsform. Sie ist gerade für werdende Mütter eine wahre Kraftquelle und bietet Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden.

Qigong wirkt nicht nur auf den Körper, sondern auch auf der emotionalen und seelischen Ebene.



Claudia Doerks ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Qi Gong-Therapeutin und -Lehrerin, info@lebensqigong.de, www.lebensqigong.de





Die innere Stärke entdecken: Achtsamkeit als Schlüssel für eine bewusste Geburtsreise

Die Schwangerschaft und die Geburt sind eine besondere Zeit im Leben werdender Eltern. „Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit“ kann hier eine wertvolle Bereicherung sein. Durch die ganzheitliche Herangehensweise finden werdende Eltern mehr innere Ruhe, lernen sich selbst besser kennen und stärken ihre Bindung zum Baby.

Achtsamkeit ermöglicht es uns, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen, ohne Urteil oder Bewertung.

Während der Geburt kann uns das helfen, Schmerzen und Herausforderungen anzunehmen, anstatt dagegen anzukämpfen.

Durch die bewusste Konzentration auf unseren Körper, unseren Atem und die Präsenz des Augenblicks entsteht eine tiefe Verbundenheit zu uns selbst und unserem Baby, die uns hilft, die Geburt zu meistern.

Eine tolle Übung, schon jetzt mehr Achtsamkeit in den Alltag zu bringen, ist z. B. **„A-L-I“: Atmen – Lächeln – Innehalten**. Nimm drei tiefe, bewusste Atemzüge. Schenke dir selbst und deinem Baby ein Lächeln. Halte einen Moment inne und sage dir: *„Ja, (auch) das darf sein“*. Solche Mini-Pausen helfen, sich neu zu zentrieren, inneren Raum zu schaffen und die Bindung zum Baby zu stärken. Achtsamkeit in der Schwangerschaft und während der Geburt kann nicht nur unmittelbare Vorteile, sondern auch langfristig positive Auswirkungen haben.

So wird der Übergang in die Elternschaft erleichtert und die Herausforderungen in der Zeit nach der Geburt können besser bewältigt werden.

In einem Kurs zur Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit werden die Inhalte eines traditionellen Achtsamkeitskurses mit den wichtigen Themen der Geburtsvorbereitung kombiniert. Dabei werden die Achtsamkeitsübungen speziell auf die Situation der Schwangerschaft und die bevorstehende Geburt angepasst und durch spezifische Übungen ergänzt.

So erhalten werdende Eltern eine umfangreiche Toolbox, um eigene Erfahrungen zu machen und die Herausforderungen der Geburt mit innerer Stärke anzunehmen.

Dr. Clarissa Schwarz ist Hebamme und Achtsamkeitslehrerin. Mit ihrem Kurs „Die achtsame Geburt“ hilft sie werdenden Eltern, sich ganzheitlich auf ihre Geburt vorzubereiten. Weitere Infos: www.die-achtsame-geburt.de





Erlebe die Kraft der Achtsamkeit bei deiner Geburt

Mit Hebamme Dr. Clarissa Schwarz

Zur GRATIS Achtsamkeitsübung:



GEBURTSVORBEREITUNG

Mindful Birthing

Anne Hackenberger

Mindfulness Based Childbirth and Parenting - MBCP

Modernste Wissenschaft trifft uraltes Wissen

INTENSIV KURSE ONLINE
www.achtsamkeit-und-familie.de





muttervaterwerden.de



Dr. Dipl.-Psych. Carolin Finckh • Psychologisches Online-Coaching
So gelingt eine glückliche Beziehung zu meinem Kind.
So gelingt eine glückliche Beziehung zu meinem Partner bzw. meiner Partnerin.



DIDYMOS®

Babytragen seit 1972

Die liebevollste Verbindung



www.didymos.de





Denise Wilk arbeitet seit 26 Jahren als Doula und hat bisher über 300 Geburten begleitet. Von Herzen wünscht sich die Sechsfachmama, dass eine Mutter genau die Mutter sein darf, die sie sein möchte. Eigentlich eine Selbstverständlichkeit, die aber keine ist...

Ihr in 2016 veröffentlichtes Buch „Die Abschaffung der Mutter“ hat für kontroverse Diskussionen gesorgt. Inwiefern schaffen wir die Mütter ab? Brauchen wir sie nicht mehr?

Denise Wilk: Wir brauchen sie mehr denn je, denn eine gute Bindung ist die Basis für ein gutes Leben. Gut gebundene Menschen, deren Bedürfnisse gut befriedigt wurden, sind die einzigen, die eine friedliche Welt erschaffen und erhalten können. Dass die Wichtigkeit der Mutterrolle zunichte gemacht wird, geschieht allerdings auf vielen Ebenen gleichzeitig.

Wo liegen denn die heutigen Probleme?

Denise Wilk: Die Einführung des Elterngeldes in 2007 war zwar ein wichtiger emanzipatorischer Schritt, aber zeitgleich ist die Toleranz dafür, dass man drei Jahre Erziehungszeit nimmt, extrem gesunken. Es gilt als gesellschaftlich „normal“, dass spätestens nach 14 Monaten mit zwei Alibivätermonaten dann auch wieder gearbeitet werden muss. Es wird sowohl auf finanzieller Ebene als auch der Ebene dieser mangelnden Anerkennung ein massiver gesellschaftlicher Druck ausgeübt, der viele Frauen zurück an den Arbeitsplatz treibt und die Kinder zu früh in die Fremdbetreuung.

Wollen die Kinder nicht ab einem bestimmten Alter in die Kita?

Denise Wilk: Wir sind absolute Bindungswesen. Unser innerstes Interesse in den ersten drei Lebensjahren liegt darin, uns sicher zu binden. Ein kleines Kind würde von sich aus niemals sagen: „Ich müsste unter Gleichaltrige. Ich brauche einen anderen Input.“ Es würde immer zu seinen sicheren Bindungspersonen wollen. Als mein ältester Sohn geboren wurde, war es normal, dass Kinder erst mit drei Jahren in den Kindergarten kamen.

Wie könnte man es besser machen?

Denise Wilk: Es wäre wichtig, es angemessen zu honorieren, wenn die Mama (oder der Papa) beim Kind bleibt. Denn wenn der Staat circa 1.200 Euro für einen Kitaplatz finanzieren kann, ist es auch möglich, den Eltern dieses Geld in die Hand zu drücken. So eine Prämie wäre eine faire Möglichkeit, es den Eltern freizustellen, ob sie die Kinder über das erste Jahr hinaus selbst betreuen oder das Geld für einen Kitaplatz ausgeben.

Was würden Sie all den (werdenden) Müttern raten?

Denise Wilk: Sich mit anderen Müttern und Vätern zu vernetzen. Es gibt ganz tolle offene Mütter- und Elterncafés. Und bei all den Informationen, die in dieser Zeit auf einen einprasseln, sollte man auf seine innere Stimme hören und

wieder mehr „in guter Hoffnung“ sein. Aber wenn du eine Schwangere fragst: „Wie geht es deinem Kind?“ lautet die Antwort häufig: „Ich hatte lange keine Vorsorge mehr. Demnächst habe ich wieder eine. Dann kann ich dir Auskunft geben.“

Die Angst ist groß, etwas zu übersehen...

Denise Wilk: Die Ärzte gehen immer von der Pathologie aus nach dem Motto „Finde den Fehler“. Sie sind permanent auf der Suche nach einem Parameter, der nicht in Ordnung ist. Das ist ja auch ihre Aufgabe. Trotzdem sollten die Frauen mehr nach innen schauen und diese Angst loslassen. Leider ist so vieles an dem Setting, in dem Schwangerschaften und Geburten stattfinden, angstmachend.

Inwiefern?

Denise Wilk: Dieses permanente CTG schreiben, immer auf der Lauer: „Läuft da jetzt was schief?“. Das verunsichert total. Und die vielen unangemessenen Geschichten und Ratschläge. Wir erwarten permanent Schmerzen und Gefahren und setzen damit unseren Körper in Alarmbereitschaft. Das ist genau das Gegenteil von dem, was die Geburt gut gelingen lässt. Auch die Zahlen zeigen: Mehr als ein Drittel sind nicht mehr in der Lage, normal zu gebären. Laut der WHO dürfte es nicht mehr als 14 % Kaiserschnitte geben. Bei uns sind es über 30 %. Medizinisch eingegriffen wird in circa 90 % der Geburten.

Es scheint fast so, als wären wir Frauen „kaputt gegangen“...

Denise Wilk: Wenn die Natur es so eingerichtet hätte, gäbe es uns nicht mehr. Das Problem ist, die Gefahr, zum Beispiel einen Kaiserschnitt zu bekommen, liegt nicht am individuellen Risiko der Frau, sondern an ihrem Wohnort. Das bestimmen die Chefärzte. Es ist natürlich extrem wichtig, dass es in einer Notsituation die Möglichkeit gibt, einen Kaiserschnitt zu machen. Aber wenn immer gleich ein Kaiserschnitt anvisiert wird, zum Beispiel bei Beckenendlage oder Zwillingssgeburten, dann gibt es auch immer weniger Geburtspersonal, dass das noch auf natürliche Weise begleiten kann. Dabei geht leider ein Stückweit verloren, was Geburt bedeuten kann.

Was kann Geburt denn bedeuten?

Denise Wilk: Eine selbstbestimmte Geburt kann so ein unbeschreiblich bestärkendes Gefühl freisetzen nach dem Motto „Ich kann über meine Grenzen hinauswachsen. Ich kann alles schaffen.“ Wenn das alle Frauen, die gebären, so empfinden würden, würde das was machen mit der Welt. Aber jede einzelne Frau, die so ein Erlebnis hat, verändert schon etwas.

Worauf kommt es an, damit mehr Frauen die Geburt so erleben können?

Denise Wilk: Wichtig wäre, genau die positiven Geschichten verstärkt weiterzuvermitteln, um aus diesem kollektiven Trauma herauszuwachsen. Wir müssen so viel Oxytocin in die Welt pusten wie es nur geht. Und das geschieht durch Berührung, Kontakt, den anderen sehen, füreinander da sein, durch natürliche Geburten und einfach ganz viel Liebe. Geburt ist Liebe. Nichts anderes. Und das sollte auch so bleiben.

Kontakt: Denise@Doula.Berlin, T. 0177-864 00 55

Buch: Denise Wilk/Aline Bronsky: „Die Abschaffung der Mutter: Kontrolliert, manipuliert und abkassiert – warum es so nicht weitergehen darf“
ISBN 978-342-104-7267



Abb: © Wilk



Abb: © Eva Knöppler

In Balance Schwangerschafts- beschwerden lindern & Raum für das Baby schaffen

Mein Anliegen ist es, den natürlichen Verlauf einer Geburt zu begünstigen, anstelle einzugreifen, wenn es nicht nötig ist. In den letzten Jahren hat sich mein Wissen über den weiblichen Körper und auch über die Möglichkeiten, stärkend und ausgleichend auf ihn zu wirken, revolutioniert.

In meinen Ausbildungen zum *Spinning Babies® Certified Parent Educator* (= Elterncoach) und in der *Body Ready Method® Pro* durfte ich lernen, wie Balance-Arbeit die Schwangere und ihre*n Partner*in befähigen, selbstwirksam zu einer beschwerdefreien Schwangerschaft und gut gelingenden Geburt beizutragen.

Bei Rückenschmerzen, Sodbrennen, Problemen mit dem Ischias-Nerv oder der Symphyse, Verstopfung oder Inkontinenz gibt es konkrete Hilfestellungen. Diese Beschwerden müssen nicht zwingend „normal“ sein, sondern sollten angeschaut werden, um einem strukturellen Ungleichgewicht und einer ungünstigen Lage des Babies in der Gebärmutter bereits in der Schwangerschaft entgegen zu wirken. Grundlage der Balance-Arbeit ist das *Tensegrity-Modell* („tension“ = Zugspannung und „integrity“ = Ganzheit/Einheit), das unseren Körper als ein System von harmonisch miteinander arbeitenden Muskel- und Faszienketten, Bändern und Gelenkstrukturen beschreibt. Schon eine kleine Verletzung oder Muskelschwäche reicht aus, um diese Harmonie zu stören. Manchmal liegt die Ursache von Schmerzen auch an einem ganz anderen Ort im Körper – so kann z.B. die Fußstellung eine Beckenbodenschwäche begünstigen.

Der Psoas-Muskel ist DER wichtigste muskuläre Wegbereiter für eine gelingende Geburt. Ein weicher Psoas lässt das Baby leichter ins Becken sinken und unterstützt seine Drehung während der Geburt. Durch Stress oder Traumata kann der Psoas unter Spannung stehen. Dauerhaftes, langes Sitzen kann den Muskel verkürzen. Der aktiven und passiven Entspannung des Psoas kommt daher eine große Bedeutung zu. Das Balance-Coaching trägt auch zur Regulation unseres emotionalen Wohlbefindens bei. Durch stabilisierende und entspannende Körperübungen können wir auf unser Nervensystem Einfluss nehmen. Das stärkt nicht nur unseren Körper, sondern macht uns auch mental und emotional ruhiger, gelassener und stärker – beste Voraussetzungen, um in die Geburt und das Familienleben zu starten.

Abb: © Philine Bach



Eva Knöppler – Hebamme, Mutter, Körper- und Seelenforscherin, *Spinning Babies® Certified Parent Educator*, *Body Ready Method® Pro*, Beckenbodentrainerin, Trageberaterin. geburtinbalance@posteo.de, Instagram: [geburtinbalance](https://www.instagram.com/geburtinbalance), www.geburtinbalance.de

“Let's make room for the Baby!”

mit *Spinning Babies® Eltern-Kursen*



Sie wollen wissen, wie sie aktiv dazu beitragen können, Ihrem Baby so viel Platz wie möglich im Becken zur Verfügung zu stellen? Im Spinning Babies® Eltern-

Kurs erlernen werdende Eltern neben dem anatomischen Verständnis Techniken und Tools, die das Becken und die schwangerschafts- und geburtsrelevanten Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke bestmöglich in Balance bringen. Wichtige Tools aus dem Spinning Babies® sind:

- tägliche Routinen zur **Stärkung und Dehnung der Muskeln** (Daily Essentials)
- **bewusste Körperhaltungen für den Alltag** im Sitzen, Stehen oder Liegen (Rest Smart)
- ein Übungs-Trio, das die für die Geburt relevanten Muskeln, Bändern und Sehnen optimal vorbereitet (**Three Balances**) sowie
- **beckenöffnende Positionen** für die verschiedenen Geburtsphasen.

Body Ready Method®: Individuelle Check-Ups und Übungen



Im Rahmen von 1:1 Balance-Check-Ups basierend auf den 5 BRM®-Säulen Beckenboden, Becken, Rumpfkapsel, Oberkörper und Bewegungsmuster bekommen wir ein klareres Bild vom Körper der Schwangeren. Ein individuell zusammengestelltes Übungsprogramm hilft, mögliche Dysbalancen auszugleichen. So lernt die

Schwangere, wie sie ihren Körper - genau so, wie er ist - selbstwirksam kräftigen und bestmöglich auf die Geburt und die Zeit danach vorbereiten kann. Die BRM® Check-Ups können ggf. schwangerschaftsbegleitend über die Krankenkasse abgerechnet werden.



Eva Knöppler - Geburt in Balance

Instagram: [geburtinbalance](#) · Tel: 0178 - 786 28 45
geburtinbalance@posteo.de · www.geburtinbalance.de



Vorgeburtliche Erziehung – pränatale Prägung

Neun Monate lebt das Kind im Bauch seiner Mutter. Dabei bekommt es vom ersten Moment an so viel mehr mit als wir denken. Denn es ernährt sich in der vorgeburtlichen Zeit nicht nur von all den Nährstoffen und dem Sauerstoff, die über das Blut der Mutter zum Kind gelangen, sondern vor allem auch von ihrer Liebe und ihrer Zuwendung.

In den Genen der befruchteten Eizelle liegt die Urinformation des Kindes. Hierauf aufbauend entwickelt sich das Kind mehr oder weniger von ganz alleine, indem bestimmte genetische Schalter an- und ausgeknipst werden.

Vorgeburtliche Erziehungstipps:

Mit dem Kind sprechen, als wäre es schon geboren · Dem Kind etwas vorsingen · Es durch die Bauchdecke berühren · Bewusst atmen · Kreativ und künstlerisch tätig sein · In der Natur spazieren gehen · Sich entspannen · Auf seine Gedanken und Vorstellungen achten · Qualitätszeit mit dem Kind einplanen · Dem Kind gute Gedanken schicken · Sonnenlicht tanken · Sich mit bunten Farben umgeben · Beruhigende Musik hören · In Ruhe und mit Genuss nährstoffreich kochen und essen · Belastende Filme, Lektüren, Gespräche, Musikstücke und Bilder vermeiden

„Welche Gene zum Zuge kommen, hängt vom Erleben des Kindes im Mutterleib ab und von den Prägungen, die es erfährt durch das, womit sich die Mutter beschäftigt“, so Marie-Andrée Bertin, die französische Gründerin des weltweiten Verbands für vorgeburtliche Erziehung (www.omaep.com).

Es macht einen großen Unterschied, was die Mutter fühlt und welche Gedanken sie ihrem Kind übermittelt. Beschäftigt sich die Mutter mit Dingen, die sie glücklich machen, inspirieren und ausgleichen, kommt das dem Kind unmittelbar zugute in Form von entsprechenden Hormonen und positiven inneren Bildern, Stimmungen und Empfindungen. Hat die Mama den ganzen Tag Stress und lebt in permanenter Anspannung und Angst, wird das Kind verstärkt auf Stress und Angst eingestellt.

Der amerikanische Genetiker Bruce Lipton bezeichnet werdende Eltern sogar als „genetische Ingenieure“: *„Die Aktivierung der genetischen Programme wird durch die Stimmung in der Umgebung kontrolliert. Genauer gesagt dadurch, wie der Organismus diese Stimmung verwertet. Die Gemütsregungen der Mutter – wie Angst oder Zorn, oder im Gegenteil Liebe oder Hoffnung – beeinflussen auf biochemischem Wege die Auswahl und Neuprägung des genetischen Codes des Kindes in der Gebärmutter.“* Es ist eine Art natürlicher Erziehungsprozess, den Eltern so schon vor der Geburt ausüben, ohne es zu merken.

Da Kinder vor allem durch Nachahmung lernen, liegt die vorgeburtliche Erziehung in genau dem Vorleben einer schönen, erfüllten und gesunden Lebensweise.

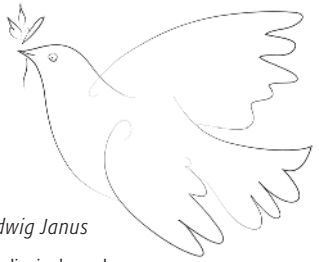
Aber keine Sorge, wenn man jetzt nicht den ganzen Tag klassische Musik hört und auch mal schlecht gelaunt, gestresst oder traurig ist. Wichtig ist, auf sein Kind zu achten, zu ihm hinzuspüren und die Zeit der Schwangerschaft bewusst zu leben.

Simone Forster

Geburt und Frieden

Welche Bedingungen Schwangerschaft und Geburt haben müssten, um die Friedensfähigkeit unserer Gesellschaft zu erhöhen

Von Pränatalpsychologe Dr. med. Ludwig Janus



Wir kommen aus einer Geschichte, die in komplexer Weise durch Gewalt, Hunger, Krankheit und Kriege belastet war.

Davon waren immer auch Mütter und Kinder in besonderer Weise betroffen.

Darum können wir dankbar sein, dass es in den letzten 200 Jahren im Zusammenhang mit der Entwicklung von Wissenschaft, Technik, Medizin, Landwirtschaft und der Entwicklung von rechtsstaatlichen und sozialen Strukturen in unseren Gesellschaften zu einer dramatischen Verbesserung der Lebensbedingungen für größere Teile der Bevölkerung gekommen ist (*Rosling u.a. 2018*).

Das hat auch – ebenso wie die Emanzipation der Frauen – ermöglicht, dass wir uns heute in ganz anderer Weise als früher **mit unserer eigenen Lebensgeschichte auseinandersetzen** können und uns ebenso **in das Erleben von unseren Kindern einfühlen** können. Aussprüche wie „*das Durch-Schreien lassen von Säuglingen durchlüftet die Lungen*“ und „*eine Tracht Prügel hat noch niemandem geschadet*“, die vor wenigen Jahrzehnten noch ganz selbstverständlich geäußert wurden, erscheinen heute fast bizarr fremdartig.

Wir können rückblickend deshalb auch reflektieren, dass die traumatisch belasteten Kindheitsbedingungen in den historischen Zeiten ein Hintergrund für die Gewaltgeprägtheit des historischen Geschehens waren (*Fuchs 2019, Janus 2022*). Ein wesentlicher Aspekt ist dabei, dass Kinder wegen ihrer „Unreife“ bei ihrer Geburt Erfahrungen in den ersten anderthalb Lebensjahren nicht reflektieren und nicht verarbeiten können; sie werden eins zu eins gespeichert. Darum ist eine erste Beziehung schon vor der Geburt (*Hidas, Raffai 2006, Blazy 2015*) und eine emotionale Begleitung in den ersten anderthalb Lebensjahren so grundlegend bedeutsam.

Literatur

Blazy, H. (Hg.) (2015), Jenö Raffai:

„Gesammelte Vorträge“. Mattes, Heidelberg.

Hidas, G., Raffai, J. (2006): „Die Nabelschnur der Seele“. Psychosozial, Gießen.

Janus, L. (2022): „Überlegungen zu den psychologischen und psychohistorischen Hintergründen des Krieges in der Ukraine und von Kriegen allgemein“.

Dynamische Psychiatrie

Janus, L. (2023): „Die psychologische Dimension von Schwangerschaft und Geburt“. Mattes, Heidelberg

Rosling, Hans; Rosling-Rönnlund, Anna;

Rosling, Ola (2018): „Factfulness: Wie wir lernen, die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist“. Ullstein, Berlin

Die emotionale Beziehung und die Einfühlung, müssen gewissermaßen die Hilflosigkeit des Kindes am Lebensanfang und in den ersten anderthalb Lebensjahren ausgleichen. Das ist eine große Herausforderung für die Eltern und zugleich eine Anforderung an den Staat, werdende und junge Eltern darin zu unterstützen, dass sie ihren Kindern einen inneren Entwicklungsraum zur Verfügung stellen können. Mein Text „*Die psychologische Dimension von Schwangerschaft und Geburt*“ (Janus 2023) kann dabei eine hilfreiche Ressource sein.



www.ludwig-janus.de



Erlaubt ist alles, was glücklich macht, entspannt und beruhigt: zum Beispiel ein Strandspaziergang, tanzen, singen, ein schönes Buch lesen, sich massieren oder seinen Bauch bemalen lassen ...

Loslassen – wichtig für die Geburt!

Wenn eine Frau unter der Geburt ihre Telefonnummer aufsagen kann, ist sie im falschen Modus. Dann ist ihre linke, rationale Gehirnhälfte aktiver. Für die Geburt besser wäre es, wenn sie die für die Emotionen und Gefühle, das Vertrauen und die Intuition zuständige rechte Gehirnhälfte aktivieren könnte. Doch wie übt man das Sich-der-Geburt-Hingeben und Angst-und-Anspannung-Loslassen?

Es ist wichtig, sich als Schwangere bewusst zu machen, dass die Geburt bereits mit der Schwangerschaft beginnt. Schon jetzt werden alle Weichen gestellt, um diesen intensiven hormonellen Prozess positiv zu beeinflussen.

„Alles, was der Schwangeren gut tut, hilft den für die Geburt wichtigen Modus des Entspannens und Loslassens zu üben. Die Hauptaufgabe der Geburtsvorbereitung liegt in dem Üben dieses Zustandes“, rät die Schweizer Hausgeburtshebamme Kirsten Proppe. So können auf natürliche Weise die Hormone Oxytocin und Endorphine angezapft werden, die für die Geburt wichtig sind.

Oxytocin steht wörtlich für *okys*/„schnell“ und *tokos*/„Geburt“ = „leichte, schnelle Geburt“ und wird immer dann freigesetzt, wenn es um liebe- und lustvolle Gefühle und Berührungen sowie wohltuende Sinnesanregungen geht (z.B. singen, genussvoll essen, massiert werden). Und es ist zuständig für das Wehenauslösen und -intensivieren, die Anregung des Milchflusses und die Stärkung der Mutter-Kind-Bindung. Allerdings benötigt es zu seiner Entfaltung absolute Ungestörtheit.

Angst, Gedankenkreise und Anspannung, grelles Licht oder auch Frieren sorgen dafür, dass das Stresshormon Adrenalin die Ausschüttung von Oxytocin behindert. Um die Geburt nicht zu stören, muss sich die Frau daher an einen für sie sicheren und warmen Geburtsort begeben, an dem eine ruhige Atmosphäre herrscht und das Licht gedämpft ist.

Besonders wichtig ist es auch, dass sich die Schwangere im Vorfeld mit ihren Ängsten auseinandersetzt. Sich gezielte Informationen über das Geburtsgeschehen einzuholen, eine vertrauensvolle Geburtsbegleitung und alles, was entspannt und beruhigt – von Yoga über Hypnose, Mediation bis hin zur Bindungsanalyse –, hilft dabei, mehr Zuversicht für die Geburt zu entwickeln.

Laut *Grantly Dick-Read* (1890-1959), einem Pionier der natürlichen Geburt, ist es sogar möglich, eine schmerzfreie Geburt zu erleben. Voraussetzung hierfür ist, dass die Gebärende frei von Angst und sowohl körperlich als auch geistig entspannt ist. Hat sie Angst, spannt sie sich an und verkrampft. Das blockiert die Arbeit der Gebärmutter mit der Folge, dass die Wehen weniger wirksam werden, der Geburtsprozess in die Länge gezogen wird und Schmerzen entstehen. Oberstes Gebot in der Schwangerschaft ist daher: sorgenfrei, entspannt und voller Freude schwanger zu sein!

Simone Forster

Sichere Geburt? Natürlich! KreiBsaal- Kompetenzen in Zeiten wie diesen



Die meisten Frauen wünschen sich eine natürliche Geburt im KreiBsaal („normal, nicht zu lang, gut betreut“), bei der moderne Medizin im Hintergrund ist („falls was ist“) und bis zum Ende auch dort bleibt („ohne Komplikationen“). Sie wollen an sich glauben, sich entspannen und gut aufgehoben sein. Sie wünschen sich Unterstützung, die ihnen hilft, es selbst zu schaffen. Sie gehen davon aus, dass das im KreiBsaal selbstverständlich ist.

Was sie oft nicht wissen ist, dass eine Geburt im KreiBsaal nur in den seltensten Fällen so natürlich abläuft, wie sie sein könnte. Ca. 93% (!) aller Schwangeren* in Deutschland erleben das Eingreifen in ihre Geburt mit mindestens einer medizinischen Intervention – mit allen Konsequenzen einer somit aus dem Gleichgewicht gebrachten Biochemie. Nur ca. 15% von ihnen** sind auf dieses Eingreifen wirklich angewiesen, um gesund zu bleiben.

Wie natürlich kann man eine Geburt nennen, die von Medikamenten kontrolliert wird? Ist unser weiblicher Körper heute so viel unfähiger, als früher? Natürlich nicht!

Was also tun, wenn du dir keine außerklinische Geburt vorstellen kannst und du die Geburt trotzdem selbst in die Hand nehmen und nicht in das Räderwerk einer medikamentenbasierten KreiBsaal-Routine geraten willst?

- **Mach es selbst: Lass dich nicht entbinden. Gebäre selbst.**

Vertraue, dass du als gesunde Frau nicht optimierbar bist. Dein Körper muss Geburt nicht lernen. Lass ihn machen. Tu, wonach dir ist. Atme. Das genügt.

- **Werde „Körper-schlau“: Dein Kind kannst du nicht auf die Welt denken.**

Mach Erfahrung mit deiner Kraft. Gewöhne dich an unbequeme Anstrengung und schnelle Erholung.

- **Lerne Nein sagen:** Im KreiBsaal wirst du höchstwahrscheinlich ein Medikamentenangebot bekommen. Frage nach: Gibt es einen medizinischen Grund dafür? Gibt es eine Alternative? Was passiert, wenn ich es nicht nehme?

Traue dich, Nein zu sagen. Sag Ja, wenn es Schaden von dir oder deinem Kind abwendet und wenn alles in dir von Herzen gerne Ja sagen will.

- **Was du denkst, wird wahr:** Ersetze „komplikationslos“ mit „gesund“, „Hauptsache schnell“ mit „8 Stunden in Ruhe“, „wenn’s klappt“ mit „Ich kann es“, „Wir werden sehen“ mit „Ich weiß“.

- **Sei selbstsicher:** Der KreiBsaal holt dich oft ins „Außen“.

Finde Stabilität in deinem Inneren. Sei „ortsunabhängig“. Affirmation: „Ich bin überall sicher in mir. Wir sind geschützt, ganz egal wo“.

Quellen: *mother hood e.V./**WHO



Eva Schumann ist Hebamme, Geburts- & Beckenbodencoach und Gründerin von belly&soul®. Sie lebt mit Mann, zwei Töchtern und zwei Katzen im Südosten von Berlin. www.belly-and-soul.de

Hilfreiche Angebote: Nachher

- **Alternativer Baby- & Kinderladen: Hug & Grow –**
Ökologische Kleidung, Schuhe, Stoffwindeln, Tragen, Spielzeug – alles rund um liebevolle Elternschaft in Berlin-Tiergarten
Kirchstr. 20, 10557 Berlin, www.hug-and-grow.de
- **Ayurveda-Ölmassagen**
Nährend, regenerierend und aufbauend. Umsorgend in liebevoller Atmosphäre gegeben von Tashina K. Kohler. Für Fußmassagen/Padabhyanga ist ein Hausbesuch auch möglich. T. 030-32 70 57 79 u. 0176-27 16 21 71, E-Mail: tashinamail@web.de
- **Beckenbodentraining geht auch zeitgemäß!**
Ob zur Rückbildung, in der Schwangerschaft oder laaaange danach. Ortsunabhängig, entweder komplett online oder mit Zeiten & Trainerin & Gruppe. www.nona-fit.de
- **Begleitung bei Trauer und unerfüllt bleibendem Kinderwunsch**
Iris Dittberner-Glatz, Theologin, Paarberaterin und Therapeutin
T. 01577-394 62 81, www.ungeborene-trauer.de
- **Doreen Platz - Heilpraktikerin - Naturheilpraxis für Kinder & Erwachsene**
• Homöopathie • Naturheilverfahren • Shiatsu & Massage
• Hausbesuche möglich.
T. 030-243 720 85, www.platz-fuer-gesundheit.de
- **Elternkurse**
• Erste Hilfe am Baby und Kind • Babymassage PLUS
• Gesunder Babyschlaf. Live-Online-Kurse/Präsenz-Kurse
taraw.roedel@web.de, www.tararoedel.de
- **Janine Herder (Mama Levana)**
wohnhaft in Berlin Rahnsdorf Treptow-Köpenick,
T. 0176-844 33 017, hallo@mamalevana.de, www.mamalevana.de
• Mütterpflegerin und Babycoach, ausgebild. Arzthelferin
• Expertin für Formulaernährte Säuglinge • Ich bin Mama von Zwillingen, es ist mein Herzenswunsch, auch Mehrlingsseltern zu unterstützen.
- **Martha Gorny – Eltern-Kind-Kurse & mehr**
• Angebote/Kurse/Vorträge & Beratung für werdende Eltern und junge Familien in und um Königs Wusterhausen,
T. 0163-484 91 55, info@marthagorny.de, www.marthagorny.de
- **Pascale Chartrain, Heilpraktikerin für Psychotherapie**
Traumatherapeutin (VDH), bietet einfühlsame Begleitung (u.a. mit EMDR, Brainspotting, inneren Bildern) nach einer schwierigen oder traumatischen Geburt an. T. 0173-613 28 50, www.kinderwunschzeit.de
- **Tiefenpsychologische, traumasensible Kunsttherapie**
rund um Schwangerschaft, Kinderwunsch, (belastende) Geburt, Verlust Erfahrung und Elternwerden –
Hannah Elsche, Kunsttherapeutin M.A., Heilpraktikerin für Psychotherapie, Einzel-, Gruppentherapien und Workshops, Fehmarner Str. 22, 13353 Berlin, mail@hannahelsche.de, www.hannahelsche.de



1. Hilfe am Kind

Was mache ich, wenn mein Kind bewusstlos ist?

Woran erkenne ich einen Pseudokrapp-Anfall?

Wie geht der Rettungsgriff im Erstickungsnotfall?

Wissen Sie Bescheid?

Notfallkurse für Eltern
Alle Orte & Termine: www.tararoedel.de

„Ich liebe es, Räume zu kreieren, in denen Weite und mehr Klarheit für alle Beteiligten entsteht.“

Gemeinschaftliches Kinderaufwachsen & Elternsein
im Kontext des gesellschaftlichen spannungsreichen Alltags, für Paare auf dem Weg zum Eltern Sein, für Menschen mit pädagogischem Arbeitsfeld, Haus-Projekte, Netzwerke & Initiativen

Tel.: +49 (0)157 – 36211290
info@erwachsenElternsein.de
www.erwachsenElternsein.de

Lena Gebhardt
Beratung · Kurse · Eltern-Coaching



Frisch gekochte Speisen für frischgebackene Mamas.

- ♥ Gesundes, frisch gekochtes Essen in Bio-Qualität
- ♥ Für Schwangere & die Wochenbettzeit
- ♥ Mit besten Bio-Zutaten ohne künstliche Zusätze
- ♥ Lieferung in nachhaltigen, großen Gläsern
- ♥ Plane Dein Wochenbett mit www.MothersFinest.de



WEG DER MITTE
Soziale Dienste



Familienpflege und nachgeburtliche Betreuung

Wir unterstützen Sie und Ihre Familie – professionell und liebevoll

Projekt „Früh geborgen“

Ganzheitliche integrative Begleitung von Familien mit Frühgeborenen

Tel. 030 - 814 10 67 • www.wegdermitte.de • fam@wegdermitte.de



Stillen – der natürliche Cocktail aus Urvertrauen, Nähe und Liebe

Abb: © PantherMedia.net/evgenyataman

Stillt eine Mutter ihr Kind wird es in ihr und in ihrem Kind für einen Moment lang ganz still. Sie erlaubt ihrem Kind, sich mit ihr zu verbinden. Dabei ist diese Einheit mit dem Kind so viel mehr als bloße Körperlichkeit und Nahrungsaufnahme. *„Während das Baby an der Brust der Mutter trinkt, befinden sich die beiden in einer einzigartigen Beziehung zueinander, die seelisch so tief zufrieden stellt, dass sich beim Baby ein tiefes Urvertrauen aufbaut. Bindungsforscher sind überzeugt, dass diese umfassende Geborgenheit und Sicherheit am Lebensanfang für die Entfaltung eines gesunden Selbstwertgefühls ausschlaggebend ist“*, erklärt Stillberaterin Vivian Weigert in ihrem Buch „Stillen. Das Begleitbuch für eine glückliche Stillzeit“.

Wie lange ein Kind gestillt wird, sollte einzig und allein davon abhängen, wie lange es Mutter und Kind Freude bereitet. Es gilt durchaus als „artgerecht“ und von UNICEF und WHO erstrebenswert, sein Kleinkind bis zum Alter von 2 Jahren oder länger zu stillen, auch wenn es in unseren Kreisen nicht zur gesellschaftlichen Norm zählt. Stillmama Christina hätte nie gedacht, dass sie ihre beiden Kinder drei Jahre lang stillen würde: *„Ich dachte immer, das gehört sich einfach nicht, so lange zu stillen. Als meine Tochter dann aber ein halbes Jahr alt war, fühlte es sich noch nicht richtig an, sich von unserer gemeinsamen Stillzeit zu verabschieden. Als sie 2 wurde, habe ich es vor den meisten geheim gehalten, dass ich sie weiterhin nachts stille. Als ich im Film Microbirth hörte, dass das Immunsystem zwei Jahre braucht, um sich aufzubauen und dass das Stillen bis zum 2. Lebensjahr und länger gut wäre, fühlte ich mich in dem, was ich instinktiv gemacht habe, bestätigt.“*

Und was ist drin in Mamas Milch?

Jede Menge gute Energie, wichtige Nährstoffe und Vitamine, wertvolle Fette, Milchzucker und Eiweiße, aber auch Antikörper, abwehr- und verdauungsfördernde Enzyme sowie Mineralien und Spurenelemente, die sich stets den Bedürfnissen des Kindes und seinen Wachstumsphasen anpassen. So ist Muttermilch Trinken, Vorspeise, Hauptspeise und Nachtschisch zugleich. Studien zufolge wirkt das Stillen nicht nur positiv auf das kindliche Immunsystem und seine geistige Entwicklung, sondern birgt auch für die Mama viele Vorteile: Es sorgt für eine schnelle Rückbildung der Gebärmutter, senkt das mütterliche Brustkrebsrisiko und hilft ihr, schneller ihr altes Gewicht wiederzugewinnen. Beim Stillen wird schließlich jede Menge Energie verbraucht: *„Für nur zehn Milliliter Milch fließt jeweils ein halber Liter Blut durch die Brust“*, so Weigert. Und das Schöne am Stillen ist, dass es keine Einbahnstraße ist. Sowohl die Mutter als auch ihr Kind profitieren von den hierbei frei werdenden Liebes-, Glücks- und (Ver-)Bindungshormonen.

Simone Forster



Martha Gorny
Eltern-Kind-Kurse & mehr

Kurse ab der Schwangerschaft bis zum Schulalter:

Säuglingspflege für werdende Eltern | Babymassage |
Mamawellness mit Aromatherapie | Stillberatung |
Musikalische Früherziehung | Vorträge & mehr



Königs Wusterhausen und Umgebung



marthagorny.de

Aquariana

Praxis- und Seminarzentrum



Therapie und Beratung

Osteopathie + Naturheilkunde für Babys/Kinder
Massagen für Schwangere, L & B Schmerzther.
Psycho- + Körpertherapien, Hypnotherapie
System. Aufstellungen, Paarberatung.

Kurse und Workshops

Yoga (prae-/postnatal, Luna®), Kinesiologie
Stressbewältigung, Frauenkreis, Pilates.
Raumvermietung . Bibliothek . Ruheraum



*Mit Leib und Seele,
kreativ und professionell.*

Am Tempelhofer Berg 7d . 10965 B-Kreuzberg

Tel. 69 80 81-0 . www.aquariana.de

U 6 Platz der Luftbrücke . Parkplatz . Aufzug

**Seit über 20 Jahren bauen wir aus tiefster Überzeugung Betten
für Familien. In unserer kleinen Manufaktur am Bodensee
entstehen von Hand wunderschöne Familienbetten.**



Das Familienbett „Family“
gibt es in Fichte (natur, geölt)
oder in Kirsche, Eiche,
Wenge Nuss und Weiß
(lasert und geölt).

T. 07542-82 10 · info@bodenseemoebel.de
www.bodensee-familienbett.de

Lieres





Bindungsstärkung!

Neun Monate gab es eine erst zarte Ahnung, dann ein immer deutlicheres Fühlen und Spüren. Der Beginn einer intensiven physischen und psychischen Verbundenheit. In diesem Zusammenhang ist die Bezeichnung „Entbindung“ fast schon konträr zu der Dynamik, die Voraussetzung ist, dem neuen Wesen alles mitgeben zu können, was es für seine Entfaltung braucht: eine stabile, sichere Bindung zwischen Mutter und Kind.

Für die meisten Mütter ist die Geburt ihres Kindes ein intensives Erlebnis, das sie emotional tief und unmittelbar bewegt, mit beglückenden und zum Teil überwältigenden Gefühlen. **Die Geburtserfahrungen können die Bindung zum eigenen Kind stark prägen.** Dennoch bin ich immer wieder erstaunt, dass relativ viele Frauen anschließend wenig über ihre Geburt sprechen. Oft bleibt wenig Zeit, die Erfahrungen zu verarbeiten und dem Körper Erholung und Ruhe zu gönnen.

Beruhigen kann es, die Autoregulationsfähigkeiten des Babys zu erkennen. Jedes Kind besitzt schon von klein auf Kompetenzen und äußert diese durch Mimik und Körpersprache. Eltern können die Zeichen lesen und gewinnen mehr Sicherheit. Sie lernen die Emotionen ihrer Kinder zu spiegeln. Zu diesem Prozess gehört, die eigenen Ressourcen zu erkennen und anzuwenden. Sich dieser bewusst zu werden, fördert die Bindung und das Vertrauen in die eigene Intuition. Feinfühligkeit stärkt das gesamte Bindungssystem.

Sind die Schwangerschafts- oder Geburtserfahrungen bzw. die ersten Wochen mit dem Baby noch voller überwältigender Gefühle und überlagern dadurch die freudigen Empfindungen, können sich Eltern Unterstützung holen durch integrative Geburtsnachsorgegespräche und durch *I.B.T.® – Integrative Bindungsorientierte Traumatherapie*.

Sie beinhaltet Elemente aus der Verhaltenstherapie, körperorientierter Arbeit und bindungsbasierter Psychotherapie.

Meist verläuft die Bindungsstärkung in drei Schritten.

Die ersten beiden Sitzungen finden ohne Kind statt und dienen allein der Stärkung und Entlastung der Eltern. Sie werden mit den Methoden vertraut und darin gestärkt, die belastenden Erfahrungen mitzuteilen und evtl. mittels EMDR-Technik emotional umzuschreiben, um dann in der dritten Sitzung dem Kind mit eigenen Worten das Erlebte zu berichten. Dabei kommt es oft zu einem intensiven Kontakt zwischen Eltern und Baby. Die Kleinen hören genau zu und „erzählen“ ihre Geschichte. Eltern und Kinder empfinden sich als Team, das gemeinsam durch die belastenden Erfahrungen geht und miteinander wächst.



Claudia Trapp ist Osteopathin und Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Säuglinge, Schwangere und Beratungen zur Bindungsstärkung/
I.B.T.® Integrative Bindungsorientierte Traumatherapie,
T. 030-513 038 06, www.osteopathie-am-schloss.de

Homöopathie und Naturheilkunde zur Behandlung akuter Krankheiten



Frischgebackene Eltern sind durch ihr Kind neben den ersten schönen Entwicklungsschritten auch mit seinen ersten Erkrankungen wie Zahnungsbeschwerden, Erkältungen oder Fieber konfrontiert.

Abb: © Sonja Birkelbach/ stock.adobe.com

Gerade bei kleinen Kindern sind akute Krankheiten häufig. Das Immunsystem „trainiert“ und die spezifische Abwehr bildet sich aus. Bei Babys und Kleinkindern sind 8-12 einfache Infekte pro Jahr normal.

Ein häufiges akutes Symptom ist Fieber. Oft steckt eine banale Erkältung dahinter. Auch Zahnung, Entwicklungsschübe oder Spielfieber (unausgereifte Wärmeregulation) können Ursachen sein. Fieber bei Kleinkindern ohne Vorerkrankungen ist meistens harmlos und in 2 bis 3 Tagen überstanden. Ein fieberndes Kind kann normalerweise zu Hause umsorgt werden.

Fieber wird traditionell naturheilkundlich beispielsweise mit Holunder- und Lindenblütentee sowie Abwaschungen und Wickeln begleitet. Obwohl Eltern oft über die Höhe des Fiebers besorgt sind, ist die Temperatur allein kein zuverlässiger Anzeiger für die Schwere der zugrunde liegenden Ursache. Wichtigere Anzeichen dafür sind andere Symptome wie Atemschwierigkeiten oder Trinkverweigerung. Symptome akuter Atemwegsinfekte, wie Schnu-

pfen oder Husten, werden naturheilkundlich traditionell z.B. mit Engelwurz, Thymian, Myrte oder Lavendel behandelt. Viele Arzneimittel für Säuglinge und Kinder sind meist in Apotheken mit naturheilkundlicher Ausrichtung erhältlich.

Homöopathie ist ebenfalls eine Behandlungsmöglichkeit bei akuten Erkrankungen. Häufige Mittel sind bei ...

- **Fieber & Erkältungskrankheiten:** Belladonna, Aconitum, Pulsatilla, Chamomilla, Bryonia
- **Verletzungen:** Aconitum, Arnika, Hypericum, Ledum
- **Zahnung:** Belladonna, Chamomilla, Pulsatilla,
- **Insektenstichen:** Apis, Ledum, Cantharis

Homöopathische Hausapotheken sind ebenfalls in vielen Apotheken erhältlich, die sich naturheilkundlich orientiert haben.

Dieser Artikel ersetzt keine professionelle Behandlung. Bei Unsicherheiten und Fragen konsultieren Sie bitte ihren behandelnden Kinderarzt, Heilpraktiker oder ihre Apotheke.

Doreen Platz betreibt eine Heilpraktiker- & Homöopathie-Praxis für Kinder und Erwachsene. Ihre Schwerpunkte sind die klassische Homöopathie, Shiatsu und Naturheilverfahren wie die Pflanzenheilkunde. T. 030-243 720 85, info@platz-fuer-gesundheit.de, www.platz-fuer-gesundheit.de





Gustav Klimt, Mutter und Kind, Detail aus dem Werk „Die drei Lebensalter einer Frau“, 1905

Impressum

„Geburt in Berlin“ gibt es seit 2000. Es erscheint jährlich jeweils im Frühling/
Sommer für den Großraum Berlin. www.geburt-in-berlin.de

Herausgeber: One World Verlag Ltd., Im Amseltal 57, 13465 Berlin

Geschäftsführung: Eduard Aman (V.i.S.d.P.) T. 030-78 70 70 78

Redaktion und Anzeigen: Simone Forster, info@geburt-in-berlin.de

Layout und Satz: Shako M. Burkhardt

Layout Titelfoto: Lieselotte Wertenbruch

Titelfoto: © Mila Bell, www.bell-photography.de

Illustrationen: S. 3, 10, 63 Sophie Forster, 8 Jahre / S. 5 © Polina Ugarova,
www.polinaugarova.net/florale Illustrationen © Julia Dreams,
creativemarket.com/juliabrnv

Verteilung: Klaus-A. Ruppert

Verteilte Auflage: 32.500 Exemplare

Druck: Druckerei Vettters GmbH & Co. KG, Radeburg





Präventos e.V.
Gesundheitsverbund

Mit der **Zeugung** eines Kindes erfolgt
die **Grundsteinlegung** eines **gesunden Lebens!**

Unser Gesundheitsverbund (ca. 100 aktive Mitglieder) bietet Orientierung innerhalb der medizinischen Alternativangebote, um eine **sinnvolle Kombination von Schul- und Komplementärmedizin** sowie **wichtige Präventionsmaßnahmen** aufzuzeigen:

- u.a. frühe gesundheitliche Störungen durch die richtige Diagnostik erkennen
- rechtzeitig Schiefstellungen im Becken und Wirbelsäulenbereich mithilfe der Quantenmedizin korrigieren
- ganzheitliche Behandlungsmethoden

Ansprechpartner Peter Jost & Team · Mobil 0173-216 21 95

Tel. 030-54 70 83 65 · jost@praeventos.de · www.praeventos.de

Mama Deluxe



Abb.: © PantherMedia/LadyAlexandra

*Dein besonderes Coaching für eine
entspannte Schwangerschaft und Geburt*

Jutta Wohlrab · T. 0176-70 30 03 07
elementsofbirth.de/premium-services



ZIETEN APOTHEKE

NATURHEILMITTEL & TRADITIONELLE
CHINESISCHE MEDIZIN



Vitamin K Tropfen

Vaginalzäpfchen & Teemischungen

Chinesische Kraftsuppen & Wochenbettsuppe

Schwangerschaftsbegleitende Aromatherapie

Naturheilmittel aus eigener Herstellung

TCM Vorhimmelsscheibe

Medela Milchpumpen

Bei uns finden Sie außerdem über 1000 westliche
und chinesische Heilkräuter, Granulate, Tinkturen und
natürlich das gesamte schulmedizinische Sortiment.

WWW.ZIETENAPOTHEKE.DE

Großbeerenstraße 11 · 10963 Berlin Kreuzberg · Telefon 030-54 71 690
Gerichtstraße 31 · 13347 Berlin Wedding · Telefon 030-460 60 480