

Geburt in Berlin

Ein Verzeichnis
von Geburtsorten,
freiberuflichen
Hebammen und Doulas
im Großraum Berlin.
Sommer 2022–2023
geburt-in-berlin.de



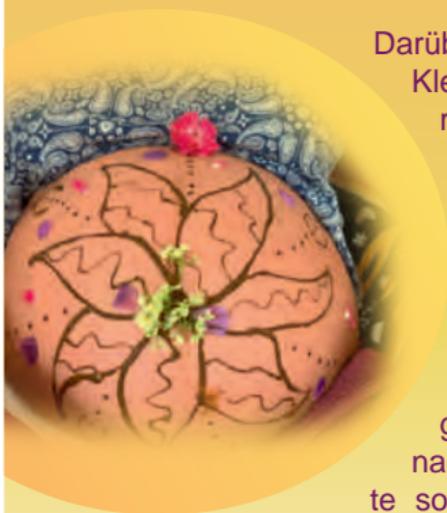
Geburt.de
Bewusst Eltern werden

Zeitgemäßes Großmutterwissen

Heute sind Großmütter oft junggebliebene, dynamische, farbenfrohe Individuen, die noch mitten im Leben stehen. Doch wenn sie „richtig alt sind“, finden sie ihren Platz in einem Altenheim. Dort bleiben sie unter ihresgleichen, auf Besuch und Abwechslung hoffend, ohne eine Funktion für ihre Familien oder Aufgaben für die Gesellschaft zu erfüllen. Ganz anders erlebte ich die verschiedenen Generationen miteinander auf meinen Reisen nach Südostasien. Hier haben Großmütter wichtige Funktionen im Familiengefüge. Sie verfügen über Fertigkeiten, die wertgeschätzt und gebraucht werden. Von ihnen lernen die nachfolgenden Generationen aus dem praktischen Vorleben. Die Großeltern verfügen über Wissen, was den Jungen noch fehlt und genießen deren Respekt. Eingebettet in die Großfamilie behalten sie ihren Platz bis an ihr Lebensende.



Durch meine Ausbildung in systemischer Arbeit, dem schamanischen Medizinrad, meiner langjährigen Berufstätigkeit als Waldorfpädagogin und nicht zuletzt meine eigene Lebenserfahrung und -entwicklung als Dreifachmama und sehr glückliche Großmutter schöpfe ich aus einer breiten Basis, aus der heraus ich mein „Großmutterwissen“ teilen möchte. Gerne helfe ich jungen Eltern dabei, ihren Kindern gute Begleiter ins Leben zu sein und „nebenher“ die Aufgabe von Berufstätigkeit und Karriere und ihre eigene Potenzialentfaltung unter einen Hut zu bekommen.



Darüber hinaus biete ich handgefertigte Kleidungsstücke aus natürlichen Materialien für Neugeborene, Kleinkinder und Erwachsene, Farbgestaltung von Wänden in Lasurtechnik, Mutter-Kind-Gruppen, Blessingway-Zeremonien zur Feier des bewussten Übergangs von der Frau zur Mutter, Wochenbettbetreuung, Elternberatung und vegetarisch/vegane Küche für die Zeit vor und nach der Geburt, private Feste sowie Seminare in euren

Räumen. Ich freue mich darauf, viele junge Mütter, Eltern und Familien mit meinen Fähigkeiten, meinem Wissen und meinen liebevoll gefertigten Produkten zu unterstützen.

In Liebe, Birgitta

Kontakt: Birgitta Mariposa · kontakt@neneku.de
T. 0177-9254663 · www.neneku.de
Instagram: neneku.berlin



Editorial

*Liebe werdende Mamas und Papas,
liebe frischgebackene Eltern,*



Abb.: © Forster

meine Kinder sind nun schon so groß. Sie stellen mein Leben immer noch ganz schön auf den Kopf, aber es ist berührend, zu sehen, was aus Liebe entstehen und Tag für Tag wachsen kann. Mit großer Freude denke ich an meine beiden Schwangerschaften und die Geburten zurück. Ich wünsche es Ihnen von Herzen, dass Sie diese besondere Zeit ebenfalls so genießen können wie ich.

Mir persönlich hat das Wissen um die „vorgeburtliche Kommunikation“ und Beziehungsfähigkeit meiner Kinder dabei geholfen, schon vor der Geburt einen intuitiven Zugang zu meinen Kindern zu bekommen. Die Pränatalpsychologie bestätigt, wie wichtig es ist, sich vom ersten Moment der Zeugung an, so oft es geht liebevoll seinem Kind zuzuwenden, es nicht im Bauch alleine zu lassen und es mit positiven Gefühlen geradezu zu überschütten.

Ist man als Mutter frei von Angst und Stress, was zugegeben nicht immer einfach ist, lässt man es sich gut gehen, profitiert davon auch unmittelbar das Baby im Bauch. Was tut Ihnen gut? Ist es ein Sonnenbad oder eine Auszeit in der Hängematte? Ein Stück Sahnetorte, ein Waldspaziergang oder entspannende Musik? Tanzen, Yoga, Wellness? Vielleicht haben Sie Lust, sich Ihren Babybauch bemalen zu lassen oder sich selbst eine Massage zu gönnen? Nur Sie alleine können wissen, was Sie glücklich macht. Gönnen Sie sich all das, was Sie und Ihr Baby jetzt gerade brauchen.

Und lassen Sie sich nicht von den allgegenwärtigen angstmachenden Ratschlägen verunsichern. Es ist Ihre Schwangerschaft und Ihre Geburt. Keiner kann Ihnen im Vorfeld sagen, wie Sie dieses bis dahin nie gekannte Muskel- und Hormonzusammenspiel erleben werden. Schwangerschaft und Geburt sind ein Abenteuer, keine Frage, aber auch ein großes Geschenk! Und das Schöne bei alledem ist, Sie sind nicht allein, Ihr Baby ist Ihnen ganz nah und sitzt direkt unter Ihrem Herzen.

*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 / Redaktion
- 66 Impressum



Abb.: © Chandrika

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



KATALOG
UNTER:

MAAS-NATUR.DE
0800 0701200

mini Maas.

NATÜRLICH LEBEN - FAIR PRODUZIERT
ÖKOLOGISCHE BABY- UND KINDERMODE



TESTEN,
VERGLEICHEN,
KAUFEN



Babini

die Babymesse

Messe Berlin

07. - 09.10.2022



Mehr Infos unter www.babini.family

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.

HINWEIS: Abhängig von der jeweils aktuellen Corona-Situation können angegebene Termine (Infoveranstaltungen etc.) ggf. nicht stattfinden.

Bitte informieren Sie sich vorab telefonisch oder über die jeweilige Webseite.

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, 2 Beleghebammen

– Standort Campus Virchow Klinikum

Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin,

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

E-Mail: hannah-efrat.voltmer@charite.de, <http://geburtsmedizin.charite.de>

Ärztliche Leitung: Prof. Dr. W. Henrich

Hebammen-Leitung: Hannah-Efrat Voltmer, 15 Beleghebammen

Derzeit finden aus Vorsicht vor Coronainfektionen 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,
 Kreißsaal T. 030-130 23 22 15, Stillhotline T. 0151-11 34 14 09,
 Stillsprechstunde. Folgen Sie uns auf Instagram: @frauenhain
Infoabend während der Pandemiezeit: Digitaler Kreißsaalabend 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: christiane.kloeber@vivantes.de, www.vivantes.de/kau/geburt
 Ärztliche Leitung: Frau PD Dr. Lanowska, Hebammen-Leitung: Christiane Klöber,
 4 Beleghebammen. Kreißsaal*) T. 030-130 22 56 30
 *) *Infoabend m. Kreißsaalbesichtigung findet zu Pandemiezeiten mit einer begrenzten Anzahl von TeilnehmerInnen statt – bitte online über die Website anmelden!*

NORD

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

**Caritas-Klinik Maria Heimsuchung Berlin-Pankow**

Babyfreundliches Krankenhaus
 Breitestr. 46-47, 13187 Berlin, T. 030-47 51 74 41, 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: Christina Hennig, keine Beleghebammen
Virtueller Rundgang für werdende Eltern s. Kurzfilm auf der Webseite

Helios Klinikum Berlin-Buch

Geburtenzentrum/Perinatalzentrum Level 1

Schwanebecker Chaussee 50, 13125 Berlin,

www.helios-gesundheit.de/geburtinberlin

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

17.30 Uhr live auf Facebook und Instagram.

Geburtsanmeldungen bitte via helios-gesundheit.de/geburtinberlin,

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. U. Hartung

Pflegerische Bereichsleitung: Nancy Koepsel

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

9 angestellte Hebammen, 2 Beleghebammen

Infoabend: zweimal monatlich dienstags 18.30 Uhr





Geburtshilfe sicher & individuell

- › Rundum-Versorgung von Mutter und Kind
- › Betreuung von Risiko- und Mehrlingsschwangerschaften sowie Frühgeborenen
- › **Jeden 1. Dienstag im Monat um 17:30 Uhr:**
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

*Zum Zeitpunkt der Drucklegung finden keine Kreißsaal-Besichtigungen /
Infoabende statt. Aktualisierte Information über die Homepage.*

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-kl.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: jeden 1. und 3. Montag 18 Uhr – aufgrund der Corona Pandemie
bitte direkt auf der Webseite aktuell informieren: www.sana.de/berlin*



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

www.klinikwaldfrieden.de

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: PD Dr. med. habil. Christian Göpel, Hebammen-Leitung: Sonja Morgenstern

Infoabend: Aktuell finden aufgrund der Pandemiesituation keine Präsenzveranstaltungen statt. Alternativ gibt es einen digitalen Informationsabend auf unserer Website.

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 (KW) und Angela Aurich (Lübben), keine Beleghebammen.

Infoabende/Infotelefon 03375-28 84 60, Aufnahme ab 34. Woche möglich

Willkommen, Baby!



Eine individuelle, natürliche Geburt in ruhiger Umgebung mit größtmöglicher Sicherheit für Mutter und Kind ist das Ziel der Teams unserer Geburtshilfe. Warm gestaltete Kreißsäle und gemütliche, familiäre Entbindungsstationen gehören dazu, ebenso intensive Beratung zu Risiken wie Beckenendlage, Gestationsdiabetes und weiteren Fragen.

Wir bieten u.a.:

- Perinatalversorgung Level 3
- Lachgas, PDA
- Anästhesie, Kinderarzt 24 Std. vor Ort
- Gebärfwanne
- Akupunktur
- Schmerztherapie
- Rooming-In
- Familienzimmer
- Stillberatung



Achenbach-KH: Infoabend 1.+ 4. Do (17 u. 19 Uhr)
Spreewaldklinik: Infoabend 2. Do im Monat (20 Uhr)

Achenbach-Krankenhaus • Köpenicker Straße 29
15711 Königs Wusterhausen • Tel.: 03375 288-459

Spreewaldklinik Lübben • Schillerstraße 29

15907 Lübben • Tel.: 03546 75-666

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: Katja Schiela (KW) und Angela Aurich (Lübben), 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,

Kreisssaal 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: Elke Kötter, 3 Beleghebammen / Abteilungsleitung Geburtshilfe: Nicole Hennig, keine aktive Beleghebamme (Elternzeiten)

Infoabend: findet jeden 2. Dienstag im Monat 18.30 Uhr im Speisesaal statt,

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

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 während der Pandemiezeit: 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: Mandy.Mangler@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: Während der Pandemiezeit findet der Infoabend jeden 1. und 3.

Mittwoch 16 Uhr digital und live auf Instagram unter @gyn_magazin 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: s.schlag@alexianer.de, www.alexianer-potsdam.de

Ärztl. Leitung: Dr. med. Siegfried Schlag, 13 Hebammen im Hebammenteam

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

E-Mail: geburtshilfe@waldfriede.de, www.waldfriede.de

Ärztliche Leitung: Dr. Florian Müller

Hebammen-Leitung: Christina Scharfe, 4 Beleghebammen

Infoabend: jeden 1. Dienstag im Monat 18 Uhr

Infoabende zur Zeit via Zoom. Der Link wird auf Nachfrage vom Sekretariat (geburtshilfe@waldfriede.de) per Mail zugesendet.

St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof

Perinatalzentrum Level 1

Wüsthoffstr. 15, 12101 Berlin, T. 030-78 82-22 36, Fax 030-78 82-27 66

frauenklinik@sjk.de, www.sjk.de.

Ärztliche Leitung: Prof. Dr. Michael Abou-Dakn

Hebammen-Leitung: Monique Kaiser, 7 Beleghebammen

Online-Infoabend: jeden 1., 2. u. 3. Montag im Monat 18 Uhr, infoabend@sjk.de

Elternschule, T. 030-78 82-27 38, Schwangerenberatung, T. 030-78 82-25 46

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 Mattias Leupold, Hebammen-Leitung: Silke Bartels

Infoabend mit Kreißaalführung: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 19 Uhr

Klinikum Ernst von Bergmann, Potsdam

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Perinatalzentrum Level 1

Charlottenstr. 72, 14467 Potsdam,

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

Tel. 0331 241-35602, Kreißaal 0331 241-35651, Fax 0331 241-35600

Ärztliche Leitung: Chefarztin Frau Prof. Dorothea Fischer

Leitende Hebamme: Sabine Linow, 22 Hebammen im Hebammenteam,

2 Beleghebammen. Stationsleitung Mutter-Kind-Station: Anett Adamski

Hebammen-Sprechstunde: Mo-Fr nach Anmeldung unter

www.geburtpotsdam.de. Individuelle ärztl. Geburtsplanung: z.B. bei

Beckenendlage, Mehrlingen, Zustand nach Sectio u.ä., Details zur Anmeldung

unter www.geburtpotsdam.de

Infoveranstaltung & Kreißaalrundgang gibt es für werdende Eltern momentan im Video unter www.geburtpotsdam.de. Sobald persönliche Infoveranstaltungen wieder möglich sind, erfahren Sie es ebenfalls auf der Webseite.

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. Martina Dombrowski
Pflegeleiterin Geburtszentrum: Karen Jeuthe
Leitende Hebamme: Katrin Teichmann
Geburts-Infoabend: 1. Mittwoch im Monat als Livestream auf Instagram (@waldkrankenhaus_spandau). Anm. 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
Geburtsanmeldung: Mo-Fr 12-14 Uhr, T. 030-89 55 33 37
Regelmäßige Infoveranstaltungen für werdende Eltern im Livestream
- 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



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



 Martin Luther
Krankenhaus
Johannesstift Diakonie

SICHER UND GEBORGEN

Seit Mai 2022: Neue hochmoderne Kreißsäle



- **rund um die Uhr für Sie da:** Hebammen, Gynäkolog*innen, Kinderärzt*innen und Anästhesist*innen
- spezielle Betreuung von **Risikoschwangerschaften**
z. B. Mehrlingsschwangerschaften,
Geburt aus Beckenendlage und
Schwangere mit Diabetes mellitus/Gestationsdiabetes
- Möglichkeit einer **Wassergeburt**
- **Perinatalzentrum Level 1:** höchste Stufe der neonatologischen Versorgung von **Frühgeborenen** und kranken Reifgeborenen
- 24 Stunden **geburtshilfliche Ambulanz** für Schwangere
- großzügige und komfortable **Familienzimmer**

Geburtszentrum
Perinatalzentrum Level 1

Stadtrandstraße 555
13589 Berlin
Telefon 030 3702-2202

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

Höchste Form
der Sicherheit:
Kreißsäle
Tür an Tür mit der
Neonatologie



Geburtsinfoabende regelmäßig auf
[@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-westend>
Ärztliche Leitung: Dr. med. Andreas Nonnenmacher (Chefarzt)
Hebammen-Leitung: Ulrike Rericha, 5 Beleghebammen
Geburtsanmeldung: Montag bis Freitag 9-14 Uhr
Infoabend: Termine werden auf der Webseite bekannt gegeben

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
E-Mail: info.familienzentrum@havelland-kliniken.de
www.havelland-kliniken.de
Ärztliche Leitung: Yvonne Schwarz
Hebammen-Leitung: Manuela Eggert
*Infoabend: **auf Anfrage, Kursinfo: T. 03321-42 16 32***

Sankt Gertrauden-Krankenhaus

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
Chefarzt der Frauenheilkunde: Dr. med. Dr. (UK) Martin Voss.
Ärztliche Leitung der Geburtshilfe: Dr. med. Sakine Özer
Hebammen-Leitung: Merle Häuser, 13 Hebammen, 2 Beleghebammen
Infoabend: Jeden letzten Mittwoch im Monat, nur mit Anmeldung per Telefon (Teilnahme begrenzt)



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, Shakti-Power
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

Traumatisches Paarberatung und Geburtsvorbereitung

Bele Dücke

Tel. 030 25 05 98 26



liebeslandkarten.de

Mit ätherischen Ölen, Kräutern,
entspannender Schwangeren-
Massage und individueller
Beratung begleite ich dich
kraftvoll durch deine
Schwangerschaft und Stillzeit.

Für ein persönliches Kennen-
lerngespräch melde dich gerne
telefonisch bei mir.

T. 0178-269 75 63

www.christinaweber.berlin



Expertinnen und Experten der Prä- und Perinatal-Psychologie und -Medizin

Beratungen und Angebote rund um:

Schwangerschaft, Geburt, nach der
Geburt; u.a.: Kinderwunsch,
traumatische Geburt,



Jetzt online finden:

<https://link.isppm.ngo/experten>



Geburtshäuser

HINWEIS: Abhängig von der jeweils aktuellen Corona-Situation können Termine ggf. nicht stattfinden.
Bitte informieren Sie sich vorab!



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
marina@geburtshaus-eberswalde.de, www.geburtshaus-eberswalde.de
Infoabend: jeden 4. Donnerstag im Monat, 18Uhr (mit tel. Anmeldung)

OST

Geburtshaus Hellersdorf

Stollberger Str. 85, 12627 Berlin, T. 030-56 59 33 55, Fax 030-56 58 42 43
info@geburtshaushellersdorf.de, www.geburtshaushellersdorf.de
Infoabend: 1. u. 3. Samstag im Monat 17 Uhr

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
Während der Pandemie auf Anfrage per E-Mail

Hebammenpraxis Müggelsee

Aßmannstr. 64, 12587 Berlin, T. 030-566 45 94, Fax 030-56 59 77 39
info@geburtshausmueggelsee.de, www.hebammenpraxis-mueggelsee.de
Infoabend: telefonische Anmeldung erbeten

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: Termin nach Vereinbarung

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



Willkommen im Leben



Seit 35 Jahren im Geburtshaus Charlottenburg

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

Telefon 030-3256809 • www.geburtshausberlin.de

Selbstbestimmung – Ein kostbares Gut!

Der Berliner Frauenpreis 2022 ging an **Prof. Dr. Mandy Mangler**, eine Gynäkologin, die sich für die umfangliche Selbstbestimmung der Frauen über ihren Körper einsetzt. Sie bekam den Preis für ihre innovative Aufklärung zur Frauengesundheit und ihr Engagement für mehr Gleichberechtigung.



Es ist so wichtig, dass es Menschen wie sie gibt, die sich klar positionieren, auch wenn es Gegenwind gibt. Denn Autonomie bei Gesundheitsthemen wird bei Frauen gerne in Frage gestellt. Die Entscheidung, das eigene Kind in einem Geburtshaus oder zu Hause zur Welt zu bringen, wird zum Teil sogar angefeindet oder mit völlig falschen Zahlen versucht in Misskredit zu bringen. Der Frau wird der Eindruck vermittelt, sie handele unverantwortlich und gehe ungeahnte Risiken ein. Zumal wir wissen, wie die Geburt eine Frau ermächtigen kann, wenn sie in Selbstbestimmung und unter Wahrung der Integrität in einem vertrauten Umfeld in 1:1 Betreuung stattfinden kann.

Wir wissen, wie wichtig es in dieser empfindlichen Phase der Schwangerschaft und Geburt ist, den Fokus nicht auf Kämpfen auszurichten. An dieser Stelle trifft Frauen die Falschinformation, die Suggestion von Risiken, der Einfluss professioneller Personen, zu denen Vertrauen besteht, in besonderer Weise. Hier sind Frauen gefragt, die Frauen unterstützen: als Hebammen, als Freundinnen, als Gynäkologinnen – als Mentorin, Mütter, Töchter. Der Bereich Gynäkologie ist immer noch männlich geprägt – dabei ist gerade hier die weibliche Perspektive enorm wichtig: Frauen sollten unterstützt werden, ihre eigenen Ressourcen zu nutzen!

Die Geburt im häuslichen Umfeld oder im Geburtshaus ist ein Ort, der größte Sicherheit bietet und ein Gegengewicht zu der interventionsreichen Geburtsmedizin darstellt. Vertrauen ist gut – Kontrolle ist besser? Ja, Kontrolle kann besser sein, wenn damit gemeint ist, Informationen rund um Geburt, Geburtsort, Geburtsvorbereitung und die unterstützenden Professionen, die zusammenwirken, noch einmal selbst zu überprüfen. Das ist eine Kontrolle im Sinne der Selbstbestimmtheit, nicht der Fremdkontrolle. Und es ist ein Appell daran, Zutrauen zu sich selbst zu haben.

Die wichtige Forderung einer 1:1 Betreuung ist nun sogar verankert im Koalitionsvertrag. Es lohnt sich aber, genau hinzuschauen: Wie und wo möchte ich mein Kind zur Welt bringen? Welche Unterstützung wünsche ich mir von wem und wo? Hebammen, die Frauen schon in der Schwangerschaft begleiten, können enorm wichtige Unterstützerinnen sein. Ein Geschenk ist, wenn auch die Gynäkolog*innen, zu denen Frauen ja bereits ein Vertrauensverhältnis haben, in die gleiche Richtung ziehen.

Dr. Christine Bruhn, Geschäftsführerin Geburtshaus Charlottenburg GmbH und Vorstand im 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.



Becker, Julia-Katharina	T. 0177-174 96 24	siehe SÜDWEST
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 OST
Hannig, Lena	T. 030-98 42 45 24	siehe ZENTRUM
Kannegießer, Annette	T. 0176-49 34 77 88	siehe NORD
Kellermann, Sophia	T. 0163-322 21 21	siehe OST
Lorenz, Gudrun	T. 030-282 52 04	siehe NORD
Pleikies, Mandy	T. 0171-693 31 61	siehe SÜDOST
Schnellen-Gertz, Sandra	T. 030-63 96 71 60	siehe SÜDOST
Schwital, Barbara	T. 0160-491 04 92	siehe OST
Skupin, Gerlinde	T. 030-312 99 13	siehe SÜDWEST

Berliner Hebammenvermittlung

Eine Initiative des Berliner Hebammenverband e.V.

www.berliner-hebammenvermittlung.de

mail@berliner-hebammenvermittlung.de



Einfühlsame Begleitung in der Schwangerschaft und danach

- *Heilsame Ayurveda Schwangerenmassage*
- *Aqua-Wellness: gehalten, bewegt im wohligen warmen Wasser*



Tashina K. Kohler
T. 0176-27 10 57 79
tashinamail@web.de



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

15% Rabatt/Code: [diefriedlichegeburt](#)



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, Steißblage 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, abzügl. 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 Wochenbettgymnastik 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.



**ALEXANDRA
GENDELMANN**
HEBAMME & COACH

BETREUUNG VOR & NACH DER GEBURT
GEBURTSPREPARATION ONLINE
FÜR DEINE SELBSTBESTIMMTE GEBURT
GEBURTSCHYPNOSE & COACHING

WWW.ALEXANDRA-GENDELMANN.DE

ZENTRUM

Friedrichshain-Kreuzberg
Mitte-Tiergarten-Wedding



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

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

Eggerding, Rosi

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

E-Mail: rosanita.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

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

Schnellen-Gertz, Sandra

T. 030-63 96 71 60 u. 01520-888 62 68,

siehe Haupteintrag unter [SÜDOST](#)

‘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**

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.



ElementsOfBirth

Jutta Wohlrab

Hebamme, Coach & Trainerin



Mehr Info unter: www.elementsofbirth.de
Jutta Wohlrab | jutta@juttawohlrab.com

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

Drescher-Stadlbauer, Andrea

T. 0160-661 50 90, E-Mail: andrescher71@gmail.com

Kurse: Geburtsvorbereitung am Wochenende, Rückbildungsgymnastik

- B. bei Risiko-Schwangerschaft, Hilfe bei Steißlage, Akupunktur/Moxa, Pflanzenheilkunde, Still- & Laktationsberatung

Junginger, Elke

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

Kurse: WE-Geburtsvorbereitung für Paare

- Schwangerenberatung, Vorsorge, Wochenbettbetreuung

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.geburtsHaus-schoeneberg.de,

www.hebamme-gudrun-lorenz.de, www.stillounge.berlin

GeburtsHaus Schöneberg, Hausgeburten

Kurse: Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik Einzelgeburtsvorbereitung für Wassergeburten

- Hilfe bei Steißlage, Homöopathie, Wassergeburten, Moxa bei Beckenendlagen, 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

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

Schwital, Barbara

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

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

Hausgeburten Berlin

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

www.hausgeburten-berlin.de

Kurse: Geburtsvorbereitung und Rückbildung

- Akupunktur, Trageberatung



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, Rückbildungsgymnastik, Babymassage

- Englisch, Homöopathie, Still- & Laktationsberatung

Pleikies, Mandy

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

GeburtsHausgeburten, 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

Hausgeburt, 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



Becker, Julia-Katharina

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

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

Hausgeburten

- TLHE[®]-Ausbildung (Traditionelle Hebammen- und Entbindungslehre),
Massagen, Trageberatung, Yogalehrerin

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

Gendelmann, Alexandra

Am Hochwald 4, 14532 Kleinmachnow, T. 0179-687 15 92

E-Mail: info@alexandra-gendelmann.de, www.alexandra-gendelmann.de

Kurse: Ganzheitliche Geburtsvorbereitung, Workshop: Stress lass nach!

- Geburtshypnose, Coaching rund um die Geburt

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

Wiktor, Helena

Attilastr.77 12247 Berlin-Lankwitz

T. 0172-891 22 33 (bitte unbedingt auf den AB sprechen)

E-Mail: luna.medica@t-online.de, www.hebamme-de.de

- Hebammenbetreuung / Hausbesuche vor und nach der Geburt, Vorsorge im Wechsel mit der Gynpraxis, Geburtsvorbereitungskurse, Akupunktur und Homöopathie

WEST

Charlottenburg-Wilmersdorf

Spandau

Umland Havelland



Emons, Dagmar

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

Müller, Claudia

Danckelmannstr. 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**

Das Atmen lernen

– wichtig für Mutter und Kind!

„Gefühle kommen und gehen wie Wolken am Himmel bei Wind.
Das achtsame Atmen ist mein Anker im Hier und Jetzt.“ (Thích Nhất Hạnh)

Für eine Frau ist die Geburt ihres Kindes etwas ganz Einzigartiges. Wichtig ist es, auf diesen Moment gut vorbereitet zu sein. Eine besondere Rolle spielt hier der Atem. Meist machen wir uns keine Gedanken darüber, da der Atem einfach immer wieder kommt und geht. Unter der Geburt kann eine gute Atmung die Sauerstoffversorgung des Kindes optimal unterstützen und der Gebärenden die Möglichkeit geben, mit dem Atem, mit den Wehen zu arbeiten. So verlangt der intensive Geburtsakt auch eine intensivere Atmung und es macht Sinn, im Vorfeld spezielle Atemtechniken aus dem Yoga unter fachkundiger Anleitung einzuüben.

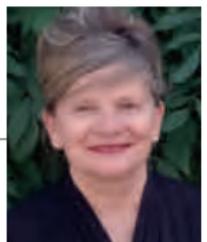
Jede Frau reagiert anders auf die Geburt. Während manche Frauen intuitiv „richtig“ atmen, sich bewegen und ausrichten und mit ihrem Kind verbinden, brauchen andere von Anfang an etwas mehr Unterstützung, jemanden, der mit ihnen gemeinsam atmet, der sie massiert und ihnen gut zuredet. Es kann für die Gebärende daher sehr hilfreich sein, wenn auch ihre Begleitung darüber Bescheid weiß, auf welche Atmung es ankommt oder sie bei den entsprechenden Bewegungen mit Worten unterstützen kann. Um sich der Geburt nicht hilflos ausgeliefert zu fühlen und gut durch das Geburtserleben zu kommen, ist es für die meisten Frauen daher empfehlenswert, das bewusste Atmen zu erlernen. Das Gute daran ist: **Die geübten Atemtechniken hat die Frau immer dabei! Sie kann sie jederzeit für sich und ihr Kind aktiv und bewusst einsetzen.**

Da der Zeitpunkt der Geburt (in der Regel) nicht geplant werden kann, können in der Klinik gleichzeitig viele Geburten stattfinden. Häufig müssen die Dienst habenden Hebammen mehrere Geburten parallel betreuen und zwischen verschiedenen Gebärenden wechseln. Es ist unterschiedlich, wieviel Hebammenbetreuung im klinischen Rahmen möglich ist. Deswegen ist es auch so grundlegend, dass die Gebärende über möglichst viele eigene Ressourcen und Fähigkeiten verfügt. Hierzu zählt die mentale Stärke, allgemein das Wissen über die Geburt, eine liebevolle Begleitung und natürlich der Atem.

Ein ruhiges und tiefes in den Bauch atmen, ist aber nicht nur unter der Geburt, sondern auch schon während der Schwangerschaft ratsam, um regelmäßig zu entschleunigen. Nicht ohne Grund heißt es, dass sich Schwangere viele schöne und entspannende Momente gönnen sollen.

Denn ist die Mama entspannt und glücklich, ist auch ihr Atem im Fluss.

Frauke Stadali ist Yogalehrerin und seit Jahren auf Yoga für Schwangere spezialisiert. Sie unterrichtet in Berlin Hatha-Yoga und vermittelt Atemtechniken für die Geburt: www.frauke-stadali-yoga.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!

Fehér, Christine

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

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

www.facebook.com/citydoulaberlin

- GfG®-Doula für Berlin und Umland.
Sehr gern Mädchen und Frauen aus Mutter-Kind-Einrichtungen bei individuell vergünstigten Konditionen. Stille Geburten begleite ich ehrenamtlich.

Hundius, Diana

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

www.bewusst-im-körper.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, birtheadbeyondberlin@gmail.com,

www.birtheadbeyondberlin.com

- English/German, Personalized Prenatal Education, Infant Sleep Education, Birth Companionship, Postpartum Support, Overnight Care

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 (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, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kunkel, Jeannette

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

www.berlin-doula.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

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.



Qigong in der Schwangerschaft
Präventionskurs mit Kassenzulassung
sanfte Bewegung & Kraftquelle
für Mutter & Kind
Claudia Doerks * info@lebensqigong.de





wie im
Fruchtwasser
geborgen
gehalten
im Flow



Einzel- & Paarsessions
Workshops, Kurse, Retreats

Lao Marin
www.somaquatics.com

Lipa, Katja

Doula für Schwangerschaft, Geburt und Postpartum in Berlin

T. 0176-79 44 83 56, www.monstermoms.de

- Ich bin geburtsbegleitende Doula, Postpartum Doula und selbst Mutter von 6 Kindern. Mein Schwerpunkt liegt in mentaler Geburtsvorbereitung und einem heilenden, stärkenden Wochenbett. Denn Mutter-werden und Mutter-sein ist eine Grenzerfahrung. Es ist wichtig, wie eurer Anfang ist.

Mothering You

Postpartumdoulas in Berlin

Anne Bargmann & Katja Lipa, T. 0176-79 44 83 56, T. 0176-43 60 26 05

www.mothering-you.de

- ...die Vision eines heilsamen Wochenbettes für jede Frau.
- Heilsame Wochenbettküche (Ayurveda/TCM), emotionaler Support, Entlastung im Alltag, „Bengkung“ Belly Binding

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

Doula-Geburtsbegleitung & Fotografie

T. 0179-945 56 56, hello@me-and-u.de, www.me-and-u.de

- 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

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, postnatale Erschöpfung vorbeugen und mehr...
- Spanisch, Englisch

Wilk, Denise

T. 0177-864 00 55, Fax 030-86 40 05 44, E-Mail: 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“





Augen auf beim Einkauf – Das Baby isst mit!

In der Schwangerschaft isst das Baby im Bauch alles mit, was die Mama zu sich nimmt. Grund genug, ungesunde Gewohnheiten über Bord zu werfen und sich zu fragen: „Wie kann ich mein Kind stärken?“

Wer selbst gesund leben und zugleich sein Baby mit vielen verschiedenen Nährstoffen und Vitaminen versorgen möchte, der sollte sich an die Empfehlung der **Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.** halten:

„Täglich mindestens 5 Portionen Gemüse und Obst essen (3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst). Das entspricht täglich rund 400 g Gemüse und etwa 250 g Obst“. Wichtig: Alles immer gut waschen und wegen der potenziell höheren Keimbelastung lieber zum frischen Salat greifen als zum bereits vorgeschnittenen Salat in der Tüte. Um sicherzugehen, dass die Lebensmittel nicht gentechnisch verändert sind, keine Rückstände von Antibiotika und möglichst wenige künstliche Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker enthalten, kann man auf die verschiedenen Bio-Siegel achten:

Es gibt das **EU-Bio-Siegel** (ein Blatt aus weißen Sternen auf grünem Grund) und das **deutsche sechseckige Bio-Siegel**. Die Label der Anbauverbände **Demeter, Bioland, bio kreis, ECOVIN, Naturland** und **Gäa e.V.** stehen für noch strengere ökologische Kriterien. „Für die Verarbeitung von Öko-Rohstoffen zu Bio-Produkten sind nur ca. 70 von 400 Zusatz- und Hilfsstoffen erlaubt, darüber hinaus gilt auch dem Tierwohl ein besonderes Augenmerk“, erklärt Christoph Scholz, Geschäftsführer „Märkische Kiste“, die Vorzüge strenger Richtlinien. Natürlich muss es nicht immer Bio sein, aber wer sich für die Zukunft seines Kindes einen ganzheitlichen und respektvollen Umgang mit den an der Lebensmittelproduktion beteiligten Menschen, Tieren und Pflanzen wünscht, der sollte beim Einkauf genauer hinschauen. Neben den Bio-Siegeln gibt es noch weitere Zertifizierungen wie das Label „Für mehr Tierschutz“ vom Tierschutzbund oder das „Fairtrade“-Siegel, das Mindestlöhne und bessere Arbeitsbedingungen in den Produktionsländern garantiert.

Infos & Rezeptideen: www.zentrum-der-gesundheit.de (Stichwort „Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft“), www.sein.de (Stichwort „Ernährung“) und www.maerkischekiste.de/rezepte

Abb.: © Caju Gomes/www.unsplash.com



Märkische Kiste

Lebensmittel vom Acker auf den Tisch

-  100 % Bio - von Anfang an: gesunde Lebensmittel für dein Baby und dich
-  deine Kiste mit frischem Obst & Gemüse nach deinem Geschmack
-  Ohne Schleppen: wir packen und liefern direkt vor die Wohnungstür

www.maerkischekiste.de



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)

Lebek, Antje (O)

Skupin, Gerlinde (SW)

Drescher -Stadlbauer, Andrea (N)

Pötter, Astrid (W)

Emons, Dagmar (SW)

Rama, Tanja Delia (Z)

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)

Kannegießer, Annette (N)

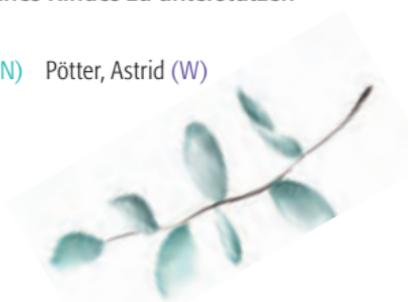
Pötter, Astrid (W)

Drescher -Stadlbauer, Andrea (N)

Lorenz, Gudrun (N)

Emons, Dagmar (SW)

Pleikies, Mandy (SO)



 *Natürliche Unterstützung für Ihren Kinderwunsch*

PLANTAVIS

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

90 Kapseln

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

01-2022

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

Drescher-Stadlbauer, Andrea (N) Pötter, Astrid (W)

Mannchen, Sabine (SW)

Roloff, Ellen (SW)

Pleikies, Mandy (SO)

Schnellen-Gertz, Sandra (SO)



Wir begleiten Sie durch
die Schwangerschaft



PLANTAVIS

- mit Folsäure der neuesten Generation, Jod & Eisen
- laborüberwachte Qualitätskontrolle
- von Ernährungswissenschaftlern entwickelt
- frei von unnötigen Zusatzstoffen – ohne Titandioxid



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

MAMAGUT

90 Kapseln

01-2022

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), Henze, Ines (SO), 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)
Esalen-Massage:	Diettrich, Simone (Z)
Frühchenbetreuung:	Emons, Dagmar (SW)
Geburtshypnose:	Gendelmann, Alexandra (SW)
Hypnobirthing/Hypnose:	Wohlrab, Jutta (Z)
Klinikbegleitung:	Emons, Dagmar (SW)
Kinesio-Taping:	Pleikies, Mandy (SO), Roloff, Ellen (SW)
Massagen:	Becker, Julia-Katharina (SW), Diettrich, Simone (Z)
Moxa bei Beckenendlagen:	Lorenz, Gudrun (N)
NLP:	Wohlrab, Jutta (Z)
Nothilfseminar:	Drews, Cornelia (O)
Polaritymassage:	Eggerding, Rosi (Z)
Spinning Babies:	Wohlrab, Jutta (Z)
TLHE [®] : (Traditionelle Hebammen- und Entbindungslehre):	Becker, Julia-Katharina (SW) Kannegießer, Annette (N), Schnellen-Gertz, Sandra (SO)
Trageberatung:	Becker, Julia-Katharina (SW), Emre, Julia (O), Kellermann, Sophia (O)
Trauma Coaching:	Wohlrab, Jutta (Z)
Wassergeburten:	Diettrich, Simone (Z), Hannig, Lena (Z), Kannegießer, Annette (N), Lorenz, Gudrun (N), Schnellen-Gertz, Sandra (SO)
Yoga:	Becker, Julia-Katharina (SW), Wohlrab, Jutta (Z)

Stärkendes Ritual vor der Geburt:



Das *Mother's Blessing* ist eine Zusammenkunft unter Frauen vor der Geburt, die als uralte Tradition von den Navajo-Ureinwohnern stammt.

Wörtlich übersetzt heißt es „Segensweg“ und bedeutet so viel wie:

Der schwangeren Frau auf ihrem Weg zum Muttersein gute Wünsche und den Segen der Gemeinschaft mitgeben.

Ein *Mother's Blessing* führt Freundinnen, weibliche Familienmitglieder und die Schwangere oder mehrere Schwangere zusammen, um die Schwangerschaft zu feiern und sich gleichzeitig auf den Übergang zum Mutterwerden einzustimmen und vorzubereiten. Dieses wird mit kleinen Ritualen unterstützt, wie zum Beispiel dem gemeinsamen Binden von Blumenkränzen, der Herstellung eines Lavendel-Öls, das unter der Geburt zur Entspannung dient, dem Fertigen einer Geburtskraftkette oder eines Armbands. Ebenfalls ist es möglich, ein Visionboard zu erstellen und Affirmationskarten für die Geburt zu kreieren. Wichtig ist, dass ein achtsamer Austausch unter den Frauen stattfindet, um die Schwangere für die Geburt zu stärken. Auch vorhandene Ängste oder Unsicherheiten vor der Geburt oder dem Leben mit Kind und der sich damit verändernden Lebenssituation können hoch kommen und dürfen gesehen und gehalten werden.

Im Vergleich zur klassischen Babyparty ist das *Mother's Blessing* ein Frauenkreis, der wie eine kleine Zeremonie aufgebaut ist, die durch die oben genannten Rituale an mehr Tiefe gewinnt und somit die Schwangere, das Baby und die Frauen auf emotionaler Ebene stark miteinander verbindet. Nicht selten fließen Tränen der Rührung und Verbundenheit, da die Schwangere sich bewusst mit der Geburt auseinandersetzt und dabei merken darf, dass sie nicht allein ist, dass sie gehalten wird und viel mentale Unterstützung erfährt. **Diese entstandene Energie, die als sehr bekräftigend und positiv wahrgenommen wird, trägt die werdende Mama bis zur Geburt und darüber hinaus mit sich.** Anschließend oder auch schon zwischendurch wird gemeinsam gegessen und gefeiert.

Das *Mother's Blessing* kann ohne Leitung in Eigenregie organisiert oder mit einer Frauenkreisleiterin stattfinden, die sich um die Organisation kümmert und bei der Zeremonie den Rahmen hält.

Die Schwangere selbst kann die Hauptorganisatorin sein oder ein paar ihrer lieben Frauen dafür auswählen und sich schlussendlich überraschen lassen.

Ein geleitetes *Mother's Blessing* kann auch ein wundervolles Geschenk sein, das Freundinnen, Mütter oder Schwestern der schwangeren Frau machen können.



Patrycja Formella ist Frauenbegleiterin und zertifizierte HypnoBirthing-Kursleiterin, T. 0174-611 51 43, www.geburtsgoettinnen.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

Alexandra Gendelmann, T. 0179-687 15 92, www.alexandra-gendelmann.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 (www.clarissa-schwarz.de/sternenkinder) 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
- **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...

- **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

- **Erste Hilfe Köfferchen** – von Sterneneitern für Sterneneitern. Jeden 1. Sa. im Monat (ab Sept. 21) offener Austausch mit anderen Sterneneitern im Café finovo. www.erste-hilfe-koeffferchen.com
- **Initiative REGENBOGEN „Glücklose Schwangerschaft“ e.V.**
Berlin: Michael Hippler-Benscheidt, T.030 - 4962177, 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 70 55, monique.tinney@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), eine Online-Gruppe für Eltern sowie telefonische Beratung an. T. 030-27 87 95 95, vegberlin@hotmail.com *) Coronabedingt nur mit Voranmeldung (weitere Infos s. Website)

Therapeutische Betreuung, Trauerbegleitung, Rückbildung

- **Pascale Chartrain**, Kinderwunschberaterin, Trauerbegleiterin, Traumatherapeutin, bietet therapeutische Begleitung (u.a. mit EMDR, Brainspotting) nach dem pränatalen Verlust eines Kindes an. T. 0173-613 28 50, www.kinderwunschzeit.de.
- **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/>
- **Gesprächskreis für Sternenkindereltern** – Wir treffen uns jeden 3. Samstag im Monat von 10-12 Uhr im Rabenhaus e.V., Puchanstraße 9, 12555 Berlin. Anmeldung bei Anja Werner über sternenkindereltern@gmx.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
- **Heilpraktikerin f. Psychotherapie, Trauerbegleiterin (BVT) Carmen Mayer**, selbst betroffene Mutter, bietet Begleitung und Unterstützung nach dem Verlust eines Kindes. T. 030-44 67 66 07, www.carmenmayer.de
- **Inga Elisabeth Ohlsen** ist selbst Mutter eines Sternenkindes, 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
- **Natalie Mackel**, Seminarangebote f. Eltern v. Sternenkindern mit Schreiben, Stille, Qigong, im Gespräch sein, dem Herzen begegnen, Onlinekurse: FrauenQigong auch nach Verlusten (von Krankenkassen anerkannt), T. 0172-319 92 29, www.nataliemackel.de
- **Theatertherapeutin (DGfT reg.), Traumafachberaterin Andrea Kunert**, miteinander reden in sprachlosen Zeiten. Kreative Wegbegleitung v. Erwachsenen u. Geschwisterkindern in Trauer. T. 0176-73 55 52 94, www.theatertherapie-andrea-kunert.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
- **Dipl.-Sportwissenschaftlerin Jessica Rohrschneider u. Hebamme Janette Harazin** (selbst Sternemama) bieten Rückbildung u. Trauerbegleitung für verwaiste Mütter an. Online-Live-Kurse: 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)

Wie die Seele entsteht. Unser psychisches Leben vor, während und nach der Geburt



Ludwig Janus
264 Seiten, Mattes Verlag Heidelberg,
2011/Nachdruck 2016, 14,50 Euro

Zu schade, dass man sich an die Zeit im Mutterbauch, an die Geburt und die ersten Babyjahre nicht bewusst erinnern kann. Dennoch wirken positive ebenso wie belastende Erfahrungen in dieser Zeit ein Leben lang nach.

In „Wie die Seele entsteht“ gibt **Dr. med. Ludwig Janus** vom „Institut für Pränatale Psychologie und Medizin“, Heidelberg, einen Überblick über das heutige umfangreiche Wissen aus der pränatalen (vorgeburtlichen) Psychologie, die sich mit dem Erleben in der Lebensfrühzeit und dessen Auswirkungen beschäftigt. Das vorgeburtliche Kind ist, laut Janus, „eine menschliche Persönlichkeit mit Gefühl, Empfindung, Wahrnehmung, Eindrucksfähigkeit, Neugier, Lernfähigkeit, Bewegungslust und einem urtümlichen Selbstgefühl und affektiven Bewusstsein“.

Nicht ohne Grund sieht er „in der pränatalen Kontaktaufnahme ein großes, ungenutztes menschliches Potenzial“. Es gilt, Stress zu vermeiden und sich dem Kind bewusst zuzuwenden, also schon vor der Geburt eine Bindung aufzubauen. Mit dem Baby im Bauch zu reden, es am Leben der Familie teilhaben zu lassen, es über den Bauch zu streicheln, ihm Musik vorzuspielen, etwas vorzulesen oder vorzusingen wirkt sich positiv auf die kindliche Entwicklung aus. Janus zeigt auf, mit welchen Methoden erstaunliche Möglichkeiten der Tiefenkommunikation möglich sind und warum man sich seinem Kind zuliebe damit auseinandersetzen sollte, wie es der eigenen Mutter während der Schwangerschaft und der Geburt ging. Ein spannendes, zum Teil auch erschütterndes Buch, das dafür wirbt, ein tieferes Verständnis für die Bedürfnisse der Kinder zu entwickeln – vom ersten Moment ihrer Menschwerdung an.

Simone Forster



Der weibliche Weg. Kraftvolle Rituale und Übungen für Schwangerschaft und Geburt

Martine Texier
302 Seiten, Mankau Verlag 2018, 15,95 Euro

„Seit jeher haben die Mütter ihre Kinder auf natürlichem Weg zur Welt gebracht, und das quer durch alle Kulturen.“

Für die französische Yoga-Lehrerin **Martine Texier** steckt hinter der Geburt eine potenzielle Bewusstseinsweiterung, die es der Frau ermöglicht, einen Zugang zu einem tieferen Sinn, dem Mysterium des Lebens zu bekommen, und eine bedeutende Aufnahme in die Gemeinschaft der Mütter.

Alles, was die Frau tun muss, ist sich auf den natürlichen Zustand und den natürlichen Prozess einzulassen, den Schwangerschaft und Geburt darstellen. In „Der weibliche Weg“ gibt die Autorin mit rund 40 Jahren Erfahrung in der Geburtsvorbereitung den Schwangeren zahlreiche bewährte Yoga-, Atem- und Herzensübungen an die Hand, die vor allem dabei helfen, den eigenen Körper besser kennen zu lernen, positiv zu bleiben und nach innen zu schauen.

Textiers Rat an alle Schwangeren lautet daher:

„Das Baby ist wirklich in ihrer Mitte, die einzig wichtige Erfahrung in der Schwangerschaft besteht darin, sich nach innen zu wenden.“

So ist dieses Buch eine inspirierende Einladung, innezuhalten, sich mental, emotional, energetisch und körperlich zu öffnen und sich gedanklich frei von allem zu machen, was ängstigt, einengt und verspannt. Texier beschreibt auch, wie die Gebärende ihr Becken, Bauch und Gebärmutter in alle Richtungen mobilisieren und unter der Geburt eine Art „Tanz der Unendlichkeit“ tanzen kann. Ein Buch, das Mut macht, sich seines Körpers, seines Geistes und seines Kindes bewusst zu werden und Geburt als zutiefst berührenden Initiationsritus zu zelebrieren.

Simone Forster

Die Friedliche Geburt. So bringst du dein Baby selbstbestimmt und angstfrei zur Welt



Kristin Graf

352 Seiten, Piper Verlag GmbH, München 2022, 20 Euro

Nach zwei traumatischen Geburten erlebte **Kristin Graf** eine Traumgeburt. In ihrem Buch „Die Friedliche Geburt“ erklärt sie, wie ihr mithilfe von Selbsthypnose und Mentaltraining eine schmerzfreie Geburt gelungen ist und wie sie seitdem tausende von Frauen mit ihrer Methode auf die Geburt vorbereitet hat. Aus eigener Erfahrung weiß sie:

„Eine Geburt fühlt sich im Zustand tiefer entspannter Trance vollkommen anders an als in Anspannung und Angst.“ Mithilfe ihres Buches erfahren Schwangere mehr darüber, warum eines der wichtigsten Organe für die Geburt unser Gehirn ist, was wir von den Tieren lernen können und wie man einen schnellen Weg – auch als „Kopfmensch“ – in die Hypnose erlernen kann.

Dabei ist es der Autorin wichtig, zu betonen, dass eine Geburt kein Wettstreit und falscher Ehrgeiz fehl am Platz ist. *„Die Geburt ist ein Pfad, den noch niemand zuvor gegangen ist, denn es ist dein einzigartiger Körper und dieses einzigartige Kind“,* beschreibt es Graf. *„Das Leben und erst recht eine Geburt sind und bleiben ein Abenteuer, und du darfst stolz auf dich sein, ganz egal, welchen Weg du nimmst. Du kannst bei der Geburt nicht versagen.“*

Bereits beim Lesen entspannt frau sich durch Graf's sanfte, ruhige und verständnisvolle Art, alle Eventualitäten zu besprechen. Die Lektüre macht direkt Lust, schwanger zu werden beziehungsweise als Schwangere der Geburt mit Vorfreude und Neugierde entgegenzusehen. Das ganze Buch ist wie eine große positive Affirmation, die es den Leserinnen ermöglicht, Kraft zu tanken und in gute Hoffnung zu gelangen und zu bleiben.

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

- Friedrichshain, T. 030-449 63 82, www.schwangeren-und-familienberatung.de
- 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

Balance-Zentrum für Familienplanung, 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 Hilfetelefon nach schwieriger und belastender Geburt,

mittwochs 12-14 Uhr und donnerstags 19 bis 21 Uhr, T. 0228-92 95 99 70, hilfetelefon-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 (Wilmersdorf), 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
- Immauel 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

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, Info-Abende und Angebote für (werdende) Väter,

T. 0152-32 71 80 47, papatreff.info

Pro Familia, 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

- Lichtenberg: Jeannine Ernst, 0157-88 26 66 57

- 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

- Neukölln: Daniela Grunz, 0177-483 05 33

- Pankow: Karin Philip, 030-40 45 333

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

- Steglitz-Zehlendorf: Linda Dokkedahl, 0178-333 79 83

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

- Treptow-Köpenick: Dagmar Swoboda, 0152-01 57 3176

Selbsthilfe Kontakt- u. Infostelle, T. 030-892 66 02, www.sekis-berlin.de

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

Verband alleinerziehender Mütter u. Väter

- 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 geborgen“, 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., seelische Unterstützung bei schwer belastendem

Pränataldiagnostikbefund, weitertragen-verein.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-fk

Hilfreiche Angebote: Vorher

- **Alternativer Baby- & Kinderladen: Hug & Grow** – Ökologische Kleidung, Stoffwindeln, Tragen, Spielzeug – alles rund um liebevolle Elternschaft in Berlin-Tiergarten, Kirchstr. 20, 10557 Berlin, www.hug-and-grow.de
- **Atem und Yoga für die Geburt** – Kurs mit vier Vormittagsterminen zum Einüben der Atemtechniken, Informationen, Körperübungen, Austausch für Frauen vor der Geburt sowie einem Abendtermin mit Partner/in. Termindauer: 1,5 Stunden, Kosten: 120 Euro (kein Krankenkassenkurs) Ort: Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d (U-Bahnhof Mehringdamm) Frauke Stadali, T. 030-785 88 14, E-Mail: yoga@frauke-stadali.de www.frauke-stadali-yoga.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 & Beratung rund um Schwangerschaft, Geburt und Kleinkindzeit**
Theresa Fuchs, M.A., Krisenbegleiterin, Kinesiologin & Heilpraktikerin für Psychotherapie, T. 0176-47 31 43 04, Schulzestraße 1, 13187 Berlin Pankow www.theresa-fuchs.eu, post@theresa-fuchs.eu
- **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/>
- **belly&soul-Training für Schwangere**
Innovatives Bewegungskonzept zur körperlichen Geburtsvorbereitung – 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
- **Bindungsanalyse – Vertiefung der Bindung zwischen Mutter und Baby während der Schwangerschaft:**
BkiD Kinderwunschberaterin sucht während der Ausbildung in Bindungsanalyse bis Ende 2022 schwangere Mütter für die Zertifizierung (Sondertarif). Pascale Chartrain, T. 030-45 49 45 44, www.kinderwunschzeit.de

- **Heilsame Erfahrungen in der Schwangerschaft und zur Geburtsvorbereitung**
Aqua-Wellness, einfühlsame Körperarbeit im wohligh warmen Wasser – sanft gehalten, gewiegt, massiert und schwerelos bewegt. Sich genährt und geborgen fühlen. Ich biete auch wohltuende Ayurveda-Schwangeren-Ölmassagen an. Tashina K. Kohler, T. 030-32 70 57 79 u. 0176-27 16 21 71, E-Mail: tashinamail@web.de
- **HypnoBirthing – eine chancenorientierte Geburtsvorbereitung**
Gruppen- und Einzelkurse in Berlin Friedenau und Kreuzberg, Patrycja Formella, Frauenbegleiterin und zertifizierte HypnoBirthing Kursleiterin, T. 0174-611 51 43, www.geburtsgoettinnen.de
- **Yoga für Schwangere bei Frauke Stadali**
Einzelstunden und individuelle Geburtsvorbereitung. Frauke Stadali, T. 030-785 88 14, E-Mail: yoga@frauke-stadali.de
www.frauke-stadali-yoga.de



DIE FRIEDLICHE GEBURT

Dein Podcast &
Onlinekurs für
eine positive und
selbstbestimmte
Geburt



Entdecke hier die
KOSTENLOSE APP



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



In den Moment eintauchen – Achtsamkeit in der Geburtsvorbereitung



Achtsamkeit bedeutet, seine Aufmerksamkeit ganz und gar auf das Hier und Jetzt zu lenken, sich über das, was gerade ist, ohne Bewertungen bewusst zu werden

Interview: Simone Forster

Abb: © lotus-1205631/www.pixabay.com

Dr. Clarissa Schwarz
ist Hebamme, Achtsamkeitsexpertin und
Mit-Gründerin von „Die achtsame Geburt“.

Seit 2013 gibt sie Geburtsvorbereitungskurse mit

Achtsamkeit in Berlin. Ihre Kurse sind regelmäßig ausgebucht. Dank des Online-Formats „Die achtsame Geburt“ haben jetzt noch mehr Schwangere und Paare deutschlandweit die Möglichkeit, teilzunehmen. Denn die Schwangerschaft, die Geburt und die Zeit mit dem Baby achtsam zu erleben, hat viele Vorteile.

Warum passen Achtsamkeit und Geburtsvorbereitung so gut zusammen?

Dr. Clarissa Schwarz: Ein Kind zu bekommen, ist eine Abenteuerreise ins Unbekannte, die mit vielen Überraschungen einher geht. Achtsamkeit kann helfen, mit Ungewissheit umzugehen und mit Stress und Ängsten.

Wie kann man sich einen Geburtsvorbereitungskurs mit Achtsamkeit vorstellen? Was lernen die Kursteilnehmerinnen?

Dr. Clarissa Schwarz: Es ist wie eine Gruppenreise über acht Wochen in unbekanntes Terrain. Dabei geht es weniger um Informationen – die während der Geburt nicht mehr zugänglich sind, wenn es stürmisch wird – sondern um Erfahrungen, die dann noch hilfreich sein können. Das braucht allerdings Übung. Darum gehören zum Kurs kleine Übungen, die in den Alltag integriert werden und Übungen für eine tägliche Auszeit. Wir machen z.B. Erfahrungen mit Eiswürfeln, um mit dem Kälteschmerz zu experimentieren. So kann jede Person herausfinden, was ihr hilft, mit körperlichen Schmerzen umzugehen. Denn es gibt kein Rezept, das für alle passt. Außerdem gehört noch ein Retreat-Tag dazu, der intensiv auf die Geburt und die Zeit danach vorbereitet.

Was ist der Unterschied zum Hypnobirthing?

Dr. Clarissa Schwarz: Es geht nicht nur um die Situation der Geburt. Achtsamkeit bringt eine ganze Menge Tools, die im Leben mit dem Baby – und für das weitere Leben – sehr hilfreich sein können. Es geht darum, das Kind auf seinem Weg zu begleiten, auch wenn dieser anders verläuft als gedacht – nicht nur durch die Geburt.

Inwiefern kann Achtsamkeit auch bei der Vorbereitung auf die Zeit mit dem Baby – also die Zeit nach der Geburt helfen?

Dr. Clarissa Schwarz: Nach der Geburt geht es eigentlich erst richtig los. Die ungewohnte Verantwortung, Überforderung, Schlafmangel, das Hineinwachsen in die Elternrolle – das sind alles Stressfaktoren. Gut, wenn es gelingt, die „Flitterwochen mit dem Baby“ dennoch zu genießen. Denn schließlich geht es ums Verlieben.



Dr. Clarissa Schwarz – Hebamme, Achtsamkeitsexpertin und Mit-Gründerin von „Die achtsame Geburt“. Weitere Infos: www.die-achtsame-geburt.de



Die achtsame Geburt



Dein Onlinekurs zur
Geburtsvorbereitung mit
Achtsamkeit

mit Dr. Clarissa Schwarz

Jetzt entdecken & sofort loslegen

www.die-achtsame-geburt.de



Die seelische Dimension der Geburt

Interview: Simone Forster

Galten Neugeborene bis in die 1970er Jahre noch als Reflexwesen ohne Empfinden, weiß man heute dank der prä- und perinatalen Psychologie- und Medizinforschung, dass schon die Babys im Mutterleib empfindsame Persönlichkeiten sind. Seit über 50 Jahren setzt sich der renommierte

Pränatalpsychologe Dr. med. Ludwig Janus für die Anerkennung der seelischen Dimension im Geburtsgeschehen ein.

Warum sollten die Erkenntnisse der Pränatalpsychologie in der Geburtshilfe mehr beachtet werden?

Dr. med. Ludwig Janus: Die Pränatalpsychologie beschäftigt sich mit den vorgeburtlichen, geburtlichen und nachgeburtlichen Erfahrungen. Auch wenn wir uns nicht bewusst an diese vorsprachliche Zeit erinnern können, ist alles in unseren elementaren Seelenschichten gespeichert. Startet das Kind gut ins Leben, sind die ersten Weichen für das ganze Leben positiv gestellt. Das Wissen um die Psychologie der Geburt ist in unserer Gesellschaft aber noch nicht tief genug verankert. Schmerzlich bewusst geworden ist mir das, als ich das Titelbild der Süddeutschen Zeitung vom 23. Dezember 2021* gesehen habe.

Was war das denn für ein Bild?

Dr. med. Ludwig Janus: Das Titelbild zeigt ein Kind in Schockstarre, das gerade innerlich stirbt, was man an den überstreckten Händen und der Mimik deutlich erkennen kann. Die Geburt muss für das Kind extrem belastet gewesen sein. Das Schlimmste an dem Bild ist, dass die Hebamme oder Ärztin diese existenzielle Not des Kindes nicht bemerkt, weil sie das Kind in völliger Verkennung der Situation fröhlich anlacht. Man misst zwar die körperlichen Funktionen anhand der Apgar-Skala, aber der Schockzustand wird nicht erfasst. Man ist froh, dass das Kind da ist, aber man sieht nicht, wie es seelisch da ist.

Wie kann man dem Kind denn helfen?

Dr. med. Ludwig Janus: Wenn der Start ins Leben belastet ist, kann es sein, dass das Kind in diesem Schockzustand hängen bleibt. Es wird ein Schreibaby. Es gibt tatsächlich schon eine „Babytherapie“. Hilfe bekommt man auch in den Schreibabyambulanzen. In der Kleinkindzeit kann das Spielen bei der Verarbeitung der psychischen Wunden helfen. Beim Fangen und Verstecken spielen werden Grundängste und Grundsehnsüchte bedient. Wiedergefunden werden und sehen, dass ich wichtig bin, ist sehr wertvoll für die Kinder.

Ist es möglich, einen traumatischen Start wieder auszugleichen?

Dr. med. Ludwig Janus: Das hängt von den Gesamtbedingungen ab. Wenn das Kind gewollt ist und die Belastung eine Notsituation war, dann resorbiert sich das im Umgang mit den Eltern. Unter der Geburt ist es wichtig, eine Balance zwischen den Bedürfnissen der Frau, denen des Kindes und der Notwendig-

*<https://sz-magazin.sueddeutsche.de> (Geburt Ablauf)

keit von Eingriffen herzustellen. Medizinisch notwendig wären nur 5-10% der Kaiserschnitte. Es sind aber über 30 %. Die ganze Geburtshilfe ist in einen Notstand geraten.

Inwiefern? - Dr. med. Ludwig Janus: In medizinischen Kreisen wird die Geburt zu 70% als gefährlich angesehen. Es muss umgekehrt sein. 70% der Geburt könnten zu der gesunden Seite zählen, wenn man sie nur lässt. Wenn ich zum Beispiel einen Kaiserschnitt habe, fehlt mir diese enorme Kraftentfaltung unter der Geburt. Dieses Wissen: „*Ich bringe mich zur Welt. Ich kann alle Hindernisse überwinden.*“ Aber auch viele Frauen haben große Angst. Wenn die Frau in der Klinik sagt: „*Doktor ich hab Angst*“, wird der Mann vermutlich so etwas sagen wie: „*Sie brauchen keine Angst haben. Zur Not schneiden wir das Kind raus, wir haben Saugglocken und eine Periduralanästhesie. Wenn Sie müde sind, geben wir Ihnen einen Medikamentencocktail...*“

Das klingt so, als würde den Frauen die Geburt weggenommen...

Dr. med. Ludwig Janus: Ja, man kann es als Enteignung der Geburt sehen – auch beim Kind! Im 19. Jahrhundert haben die Männer aufgrund ihres wissenschaftlichen Wissens gesagt: „*Wir übernehmen die Geburt.*“ Das hat sich im 20. Jahrhundert durchgesetzt. Seitdem werden die Kinder fast alle in Kliniken geboren. Gleichzeitig hat es die Frauen in ihrem Potenzial, Kinder zu gebären, massiv geschwächt ebenso das Potenzial der Kinder, sich mithilfe der Mutter zur Welt bringen zu können.

Was müssten die Frauen tun? – Dr. med. Ludwig Janus: Die Frauen müssen sich selbst ermächtigen, in ihre weibliche Kraft zu kommen, zum Beispiel mit Körperarbeit im Wasser. Und ich muss mich mit meiner Geschichte, meiner Geburt, meiner Kindheit beschäftigen. Entscheidend ist auch, dass Elternschaft nicht erst mit der Geburt beginnt, sondern mit der Zeugung. In dem Moment, in dem das Kind im Bauch der Mutter heranwächst, ist es ein Beziehungswesen, dem es gut tut, wenn die Mutter und auch der Vater innerlich zu ihm in Kontakt treten.

Wie kann dieses vorgeburtliche In-Kontakt-treten aussehen?

Dr. med. Ludwig Janus: Die emotionale Zuwendung zum Kind kann durch Streicheln, Reden, Vorsingen, dem Kind etwas erzählen erfolgen. Mithilfe der Bindungsanalyse kann die vorgeburtliche Mutter-Kind-Beziehung ebenfalls gefördert werden. Es geht darum, dass sich das Kind im Bauch gespürt, geliebt, gewünscht fühlt. Wenn sich die Mutter und auch der Vater ihm zuwenden, ist diese primäre Sicherheit da. Das schafft für die Geburt ganz andere Voraussetzungen. Es macht einen Unterschied, ob man als Frau ängstlich und verunsichert in die Geburt geht oder mit der Einstellung „*Mein Baby und ich werden das schon schaffen.*“

Was kann eine gute Geburt für das Kind bewirken?

Dr. med. Ludwig Janus: Kinder, die schon vor ihrer Geburt geliebt werden und die in Liebe und Frieden geboren werden, haben die Chance, diese Liebe und diesen Frieden auch zu leben und nach außen zu tragen.

Weitere Infos: www.Ludwig-Janus.de, www.praenatalpsychologie.de,
www.bindungsanalyse.de, www.babybauchgefluester.de, www.isppm.ngo





*Eine Doula ergänzt die Arbeit einer Hebamme und steht nicht in Konkurrenz zu ihr. Sie ist für das seelische Wohl der Frau zuständig und bestärkt die werdende Mutter in ihrem Vertrauen in die ureigene weibliche Kraft des Gebärens. **Ilona Troncoso** ist von Herzen Doula in Berlin und sieht sich selbst als „Geburtsprägungsbegleiterin“.*

„Wir Frauen können das!“

„Doula“ heißt wörtlich übersetzt „Dienerin“. Warum braucht eine Frau in der Schwangerschaft, unter der Geburt und auch im Wochenbett eine Dienerin an ihrer Seite? Kann sie es denn nicht alleine?

Ilona Troncoso: Grundsätzlich würde ich sagen, dass eine Frau sehr wohl allein gebären kann. Das ist uns Frauen als innerste Information gegeben. In unserer Welt zeigt sich, dass wir uns diesem uralten Wissen aber nicht bedienen und oft mehr auf Ärzte hören als auf uns selbst. Viele Frauen haben verlernt, sich selbst zu vertrauen. Auch ist die Geburt ein zutiefst spiritueller sowie emotionaler Prozess. Es ist eine große Ernennung für den nächsten Schritt in die Weiblichkeit, ein bedeutender Übergang für die Frau zur Mutter als auch für die Seele ins Menschsein. Eine Doula kann helfen, zu halten, sich zu erinnern, zu vertrauen und mutig zu sein. So kann die werdende Mutter alle Aspekte gestärkt erleben. Wir Doulas dienen wahrlich diesem heiligen Prozess der Mutterschaft.

Wie würdest du deine Arbeit als Doula beschreiben?

Ilona Troncoso: Als Doula begleite ich die werdenden Mütter in der Schwangerschaft, im Wochenbett und einige auch darüber hinaus. Es gibt auch Doulas, die bei der Geburt dabei sind. Eines meiner Lieblingsrituale ist die Geburtsschließung mit dem Rebozo nach 40 Tagen nach der Geburt. In einem 1 1/2-stündigen Ritual wird die Frau in Rebozotücher eingebunden und das Erleben der Schwangerschaft und der Geburt integriert. Auch das, was belastend oder traumatisch war, darf gesehen werden. Was ich nicht kann und darf, ist Hebammenleistungen abzudecken. Als Doula kümmere ich mich um die Mutter. Ich kann ihr nicht sagen, wie es ihrem Baby geht. Aber ist sie gesund, geht es ihr seelisch gut, hat das positive Effekte auf das Baby.

Welche Ratschläge würdest du einer Frau konkret geben?

Ilona Troncoso: Für die Schwangerschaft würde ich der Frau raten, zu lernen, so tief zur Ruhe zu kommen, wie es ihr nur möglich ist und sich mit ihrem Atem zu verbinden. Unter der Geburt sollte sie sich viel Privatsphäre schaffen. Es sollte dunkler sein, eine liebevolle, ruhige Umgebung, kein Stress. Fürs Wochenbett würde ich der Frau empfehlen, sich zu erlauben, gar nichts tun zu müssen. Auch keinen Kaffee kochen und Kuchen backen für die Verwandtschaft. Es geht einzig und allein darum, dass sie sich wohl fühlen kann.

Es heißt, das ganze Lebensglück des Kindes hängt von der Schwangerschaft ab ...

Ilona Troncoso: Es ist eine große Verantwortung, die wir Frauen tragen. Aber es ist auch gut, zu wissen, dass wir so viel in der Hand haben, mit den Prägungen des Lebens umzugehen. Diese fangen schon bei der Empfängnis an. Ich halte es für wichtig, in der Schwangerschaft ein Umfeld zu haben, in dem die Geburt als ein kraftvoller, positiver Akt und nicht als Horror gesehen wird.

Warum sollten Schwangere keine Angst vor den Wehen haben?

Ilona Troncoso: Der Körper einer Frau ist darauf ausgerichtet, mit den Wehen umzugehen. Ich würde noch nicht einmal sagen, „*Wir müssen das ertragen*“, nein: „*Wir können das einfach!*“. Zu wissen, „*Diese wunderbaren Hormone kommen, die mir helfen. Ich bin mit meinem Kind zusammen. Ich habe jemanden, der mich begleitet.*“, das hilft enorm. Es gibt Frauen, die empfinden bei der Geburt keine Schmerzen. Die haben eine andere Haltung zur Geburt und nehmen die Wehen anders wahr. Wir dürfen nicht vergessen, dass wir die Wirklichkeit mit unseren Gedanken kreieren. Habe ich Angst vor Schmerzen bei der Geburt, bestätigt sich in den meisten Fällen meine Angst.

Wie eine selbsterfüllende Prophezeiung?

Ilona Troncoso: Ja leider. Wenn ich Angst habe und mir immer wieder ausmale, so wird die Zukunft werden, dann wird die Zukunft so. Ich meine jetzt nicht, dass man immer nur positiv denken muss, wenn man auch mal negative Gefühle hat. Aber ich muss darauf achten, wie sind meine Worte und Vorstellungen. Für eine gute Geburt ist es auf jeden Fall sehr wichtig, diese Angst anzuschauen: „*Warum ist sie da und wie kann ich ihr begegnen?*“. Die Schwangerschaft ist daher auch eine Einladung, sich mit den eigenen Prägungen auseinanderzusetzen.

Wie kann man negative Prägungen überwinden?

Ilona Troncoso: Verdrängte Emotionen können nicht nur unter der Geburt, sondern auch im Leben mit Kind urplötzlich hochkommen. Es ist wichtig, diese belastenden Gefühle zu verarbeiten. Ich persönlich arbeite in meinen Sitzungen gerne mit Hypnosereisen. Besonders berührend ist immer, wenn eine Frau in ihr Unbewusstes eintaucht und sich selbst in den Arm nimmt als Baby, das sie einmal war und diesem Baby all die Liebe gibt, die sie selbst gern gehabt hätte. Eine solche Befreiung ist sehr wertvoll sowohl für die Mutter als auch ihr Kind.

Was wünschst du dir für die Zukunft in der Geburtshilfe?

Ilona Troncoso: Ein Gesundheitssystem, das nicht darauf ausgelegt ist, Geld zu verdienen, sondern liebevoll Geburt begleiten darf. Wir sollten alle die Geburt wieder mehr wertschätzen und gewaltfrei gestalten. Hier wird die Basis gelegt, dass der weitere Lebensweg erfüllend und glücklich sein kann.





Sol Lois Friedrich, 01.06.2020, 19:20 Uhr

*Für **Andrea** waren die Geburten ihrer Kinder wirklich erhebende Erfahrungen, die ihr eine sehr viel innigere Beziehung zu sich selbst, ihrem Körper und ihren Instinkten geschenkt haben. Mit ihrem Geburtsbericht einer wunderschönen Wassergeburt zu Hause wünscht sie sich, auch andere Frauen zu ermutigen, ebenfalls voll ins Vertrauen zu gehen, und ihre Geburt als das zu erleben, was sie ist und sein kann: die Initiation in die Mutterschaft und das pure Glück.*

Abb: © Friedrich

Die Geburt von Sol Lois

„**Sie ist da! Du kannst sie dir holen!**“ Wie im Traum erreichen mich die Worte der Hebamme und während meiner gestammelten „*Wo, wo ist sie denn?*“ sehe ich auch schon das winzige Menschlein im Geburtspool schweben. Ganz still und regungslos, die Ärmchen an den Seiten angewinkelt und das Köpfchen zum Boden, wie eine kleine Astronautin. Ungläubig und sachte fühle ich an ihre Seiten und hebe sie mir auf die Brust. Ein Moment, den Worte nicht beschreiben können.

Ein Teil von mir wusste schon am Morgen, dass es an diesem Tag losgehen würde. Die ganze Nacht hatte ich Kontraktionen gespürt. Ich wurde von einer Nachricht auf dem Handy geweckt mit den Worten „*Happy June 01, the month of the sun.*“ Sol (= Die Sonne) ist der Name, den wir für unsere Tochter ausgesucht hatten. Unsere Wohnung war schon seit ein paar Tagen auf Geburt vorbereitet: In der Küche hatten wir den riesigen Geburtspool aufgeblasen, den ich mir geliehen hatte – zu groß für unser Bad – Kerzen und Blumen sowie ein geknotetes Laken zum Ziehen, was ich bei meiner ersten Geburt gewollt hatte.

Nach einem schönen Tag im Schrebergarten mit Freunden, an dem ich auf einem großen Sitzsack viel mit meinem Sohn gekuschelt habe und ich immer wieder Wehen hatte, erfasste mich plötzlich eine so heftige Wehe, dass mir glaslar war, dass ich jetzt sofort nach Hause musste, da sonst das Baby im Garten käme. Aus dem Auto telefonierte ich mit meiner Hebamme. Als sie zu uns kam, schlug sie vor, gleich in den Pool zu gehen. Die Schwerelosigkeit des Bauches im Wasser war eine riesige Entlastung. So verging einige Zeit. Die meisten Wehen atmete und tönnte ich vorne über den Rand gebeugt und presste die Hand meines Mannes. Ich merkte die ruhige Präsenz der Hebamme. Sie hielt sich sehr im Hintergrund, wie ich es mir gewünscht hatte und meldete sich nur hin und wieder mit ermutigenden Worten. Auch horchte sie in einer Wehenpause ein

mal mit dem Hörrohr nach dem Herzschlag. Dies wäre zu jeder Zeit möglich gewesen, aber für mich war es nicht notwendig, da ich mich die ganze Zeit sehr gut mit dem Kind verbunden fühlte und an ihren Bewegungen in mir gespürt habe, dass alles in Ordnung ist.

Die Wehen kamen weiterhin, stark, schnell und regelmäßig und ich war schon ziemlich erschöpft. Und dann – nur einen kurzen Moment nachdem ich den Satz *„Ich kann nicht mehr“* ausgesprochen hatte, spürte ich, wie sich der Pressdruck hinter meinem Beckenboden aufbäumte. In diesem herausforderndsten und zeitgleich auch erhebendsten Moment der Geburt realisierte ich ganz klar: *„Nur ich bin hier zuständig. Es liegt einzig und allein an mir und dem Baby.“* Die Presswehen waren kurz und heftig. Ich versuchte ganz bei mir zu bleiben, um wirklich den Fortschritt der Öffnung innerlich zu visualisieren. Das gelang mir ganz gut und insbesondere bei der vorletzten Presswehe, hielt ich recht viel Kraft zurück, um auf die nächste zu warten und ein Reißen zu vermeiden. Dies war einer der wertvollen Tipps, die ich schon vor der ersten Geburt erhalten hatte: *„Take it easy und presse nicht zu doll.“* D.h., bloß nicht von außen „anfeuern“ lassen, wie es in Filmen vorgemacht wird. Mit der nächsten Wehe war das Köpfchen dann geboren und der kleine, glitschige Körper glitt einfach hinterher. Ich war so hoch konzentriert, dass ich es gar nicht richtig realisierte, aber der wahrhaft schönste Moment war wirklich der, als ich sie im Wasser treiben sah und dann auf meine Brust legte.

In Gesprächen zu Geburten kommt immer wieder die Frage, ob ich denn keine Angst gehabt hätte? Nein, hatte ich nicht. Respekt und eine Art freudige Aufregung ja, aber keine Angst. Ich bin mir nicht sicher, wie ich das geschafft habe, weil ich sonst vor vielem Angst habe, aber ich habe sehr viele positive, Geburt bejahende Informationen gesucht und dabei gemerkt, wieviele Zweifel nur von außen an mich herangetragen wurden und gar nicht meine waren. Schon vor meiner ersten Geburt hatte ich ein tolles Gespräch mit einer befreundeten Doula, die mich in meiner Entscheidung bestärkt hat und den wichtigen Satz gesagt hat: *„Wenn es Komplikationen gibt, musst du eh ins Vertrauen gehen und die Fachleute machen lassen. Du wirst nicht besser vorbereitet sein, wenn du vorher deinen Kopf vollmachst mit all den Dingen, die schief gehen könnten.“* Sie riet mir, mich auf meine Kapazitäten zu fokussieren. Und genau das habe ich gemacht.

Sol's Geburt war genauso magisch wie sie selbst und hat mich unglaublich gestärkt. Mir ist völlig klar, dass nicht jede eine Hausgeburt haben kann und vor allem, dass es keine allgemein „beste“ Art der Geburt gibt. Es ist jedoch so wichtig, auf die eigene Intuition zu hören und sich selbst so weit wie möglich zu vertrauen.

Andrea Friedrich



Hilfreiche Angebote: Nachher

- **Alternativer Baby- & Kinderladen: Hug & Grow** –
Ökologische Kleidung, 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
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
- **Elternkurse**
 - Erste Hilfe am Baby und Kind
 - Babymassage PLUS
 - Gesunder Babyschlaf
 Live-Online-Kurse/Präsenz-Kurse
taraw.roedel@web.de, www.tararoedel.de
- **Entspannt und unkompliziert wickeln mit Windeln aus Stoff**
Wir waschen und liefern Dir bequeme Windeln in unserem niedlichen
Windelei-Design. Für die Gesundheit Deines Babys. Für unsere Umwelt.
Sonja Specks, T. 0160-304 98 98, sonja@windelei.de, www.windelei.de
- **Familienbegleitung Pustebblume**
Trageberatung | Babymassagekurse | Spielgruppen
Ich berate dich rund ums Tragen und die erste Zeit mit deinem Baby!
Michelle König, T. 0163-915 76 11
www.familienbegleitungpustebblume.com
- **Gemeinsam Sein! Beratung, Coaching & Begleitung**
für Eltern, Familien, Kinder in der Adoleszenz, Paare und Schwangere
sowie Geburtsvorbereitung mit HypnoBirthing, entweder online oder in
meiner Berliner Praxis, www.juliahaupt.com
- **Tiefenpsychologische Kunsttherapie rund um Schwangerschaft, Kinder-
wunsch, (belastende) Geburt, Verlusterfahrung und Elternwerden** –
Hannah Elsche, Kunsttherapeutin M.A., Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Einzel-, Gruppentherapien und Workshops. Fehmarner Str. 22, 13353 Berlin,
T. 0160-300 83 99, mail@hannahelsche.de, www.hannahelsche.de
- **Workshop: Stress lass nach!** An neuen Herausforderungen wachsen mit
The Work of Byron Katie, www.alexandra-gendelmann.de



1. Hilfe am Kind

Was mache ich, wenn mein Kind bewusstlos ist?

Woran erkenne ich einen Pseudokrampf-Anfall?

Wie geht der Rettungsgriff im Erstickenotfall?

Wissen Sie Bescheid?

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

Kinderaufwachsen & Elternsein

im Kontext des familiären Alltags,
für Paare auf dem Weg zum Elternsein,
für Einzelpersonen mit pädagogischem Bezug,
Gemeinschafts-Projekte & Initiativen

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

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



Lena Gebhardt

Beratung · Kurse · Eltern-Coaching



Die Zeit nach der Geburt gehört Deinem Baby, nicht Deiner Küche.

**DAS ORIGINAL
SEIT 2010**

Gesundes Wochenbettessen in Bioqualität.
Optimale Versorgung an Nährstoffen,
Enzymen, Vitaminen und Mineralstoffen.
Einfach liefern lassen, aufwärmen und fertig!

www.MothersFinest.de



WEG DER MITTE
Soziale Dienste

Familienpflege & nachgeburtliche Betreuung

**Wir unterstützen Sie und Ihre Familie –
professionell und liebevoll**

Kostenträger: Gesetzliche Krankenkassen



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



Die innere Ausrichtung!

Der Wandel der Zeiten ist fortwährend da und selten so deutlich spürbar wie in den letzten Jahren. Vieles, das im Verborgenen lag, wurde sichtbar, im Außen und in uns selbst.

Die Geschehnisse der letzten Jahre stellen uns in vielerlei Hinsicht vor vielschichtige Fragen.

Gleichzeitig ist so viel möglich wie nie zuvor.

So erleben auch viele Schwangere, Eltern und Familien intensive Prozesse, die sich in Unruhe, Disharmonien, belastenden Gedanken und Gefühlen ausdrücken. Doch gleichzeitig ist so viel möglich wie nie zuvor. Es gilt, eine neue Ausrichtung und damit ein neues Bewusstsein zu finden, um ein selbstbestimmtes und glückliches Leben als Familie zu führen.

Wir sind aufgefordert, das eigene bisherige Leben zu erforschen, um die Anteile zu erkennen, die wir als stimmig empfinden und behalten wollen oder als unpassend zu unseren Vorstellungen, Wünschen und Zielen einordnen, um diese bewusst auszusortieren und loszulassen. Dann kann im offenen, ehrlichen und wertschätzenden Austausch mit unserem Gegenüber eine Neuordnung stattfinden. Damit kommt das Neue und bisher nicht Gelebte in uns selbst und als Eltern in unser Familienleben. Unbeantwortete Fragen, Unklarheiten und bedrückende Umstände, aber auch blockierende innere Strukturen wie Denk- und Verhaltensmuster konnten ihren Weg ins Bewusstsein finden. Jetzt sind Harmonie, Leichtigkeit und Glück zwischen allen Familienmitgliedern möglich. Kinder, die über die Vorbildfunktion der eigenen Eltern solche Wachstumsprozesse miterleben, können zu wahren Meistern ihres Lebens werden.

Sie verinnerlichen den bewussten Umgang mit herausfordernden Situationen und erhalten das wertvolle Geschenk, das eigene Leben in Mut und Liebe, mit Zuversicht und Tatkraft anzugehen und zu leben.

Die folgenden Fragen können Klarheit in deinen Geist und deine Gefühlswelt bringen:

- Welches ist mein übergeordnetes Lebensziel?
- Welche größeren und kleineren Ziele habe ich?
Welche davon sind alt, nicht mehr gültig und welche neu?
- Wer ist an meiner Seite?
Welche Menschen wünsche ich in meiner Nähe und wen nicht?
- Wie will ich leben?
Was benötige ich dafür? Was brauche ich auf meinem Weg?
- Wo stehe ich aktuell? Wo will ich hin?

Klarheit schenkt dir den Fokus, der dich in dein Wachstum zur Erfüllung deiner Wünsche und Ziele führt, in ein Leben in Gesundheit, Liebe und Einklang. Der Wandel der Zeiten geschieht also zunächst in uns selbst und will im gemeinsamen Sein erlebt werden.



Julia Haupt ist tätig als Eltern- & Familienberaterin und arbeitet online oder vor Ort in ihrer Berliner Privatpraxis. Sie lebt gemeinsam mit ihrer Familie am Rande von Berlin. www.juliahaupt.com



Mit Kindern in Gemeinschaft leben Wie könnte eine Welt von Morgen aussehen?

„Zur Erziehung eines Kindes braucht es ein ganzes Dorf.“

Dieser afrikanische Spruch wird in der pädagogischen Szene stark diskutiert. Denn Kinder brauchen Lern- und Lebensräume, in denen sie auf unterschiedlichste Menschen treffen und sich an Orten entsprechend ihrer Neigungen und Interessen frei bewegen können. Sich in gemeinschaftlichen Räumen selbstverständlich aufhalten und Kontakt zu verschiedenen Altersklassen pflegen zu dürfen, tut Kindern einfach gut. Und Eltern brauchen Unterstützung, um bei all der Hingabe für die Kleinen weiterhin gut für sich selbst sorgen zu können. Sich gegenseitig zu helfen und zugleich seinem Kind eine freiere und unversehrtere Kindheit zu ermöglichen, wünschen sich daher viele Familien. Nicht ohne Grund befindet sich die Landschaft an in Gemeinschaften lebenden Familien in Deutschland im Wachstum. Sie ist ein farbenprächtiges Kaleidoskop mit einer Vielfalt an Varianten in Größe, Form und detaillierter Ausgestaltung wie beispielsweise im Eurotopia Verzeichnis (www.eurotopia.de) oder im GEN- Netzwerk (Global Ecovillage Network, www.gen-deutschland.de) zu recherchieren ist. **Gemeinschaft ist überall möglich – im afrikanischen Stamm oder in einer Plattenbauhochhausiedlung.** Wie sie räumlich gestaltet wird, ist dabei völlig unterschiedlich. Es gibt Mehrgenerationenhäuser, Ökodörfer, Co-Housing-Siedlungen, Familien-WGs und Patchworkcommunities.

Wer mit dem Gedanken spielt, den klassischen Weg des Lebens im Kleinfamilienstil zu verlassen und sich stärker in ein mit gemeinsam gelebten gemeinschaftlichen Werten verbundenes Kollektiv einzugliedern, sollte sich jedoch auf eine mehrmonatige Annäherungsphase einstellen. Denn unterschiedliche Rollen, Prägungen und Grenzen prallen aufeinander, die eine Orientierungsphase benötigen.

Außerdem muss sich jeder selbst fragen: Welche Entscheidung bin ich gewillt als Eltern zu teilen? Wie sieht es mit Süßigkeiten- und Medienkonsum aus? Wer sorgt fürs Mittagessen und gibt es eine Einigkeit in der Gemeinschaft, alle Kinder finanziell mitzutragen? Wer reicht seine Kleidung, Spielsachen und Emotionen weiter und an wen?

Natürlich braucht es in jedem Entwicklungsstadium geschützte Bereiche, sowohl für Kinder, Jugendliche als auch für Erwachsene. Und nicht zuletzt bedarf es eines hohen Maßes an Empathie, sich auf die Lebenswirklichkeit der anderen wirklich einzulassen, es kann aber auch eine enorme Bereicherung sein, Teil eines größeren Ganzen zu sein, das sich gegenseitig stärkt und Halt gibt.

Lena Gebhardt (*1984) Heim-Erzieherin, Kindheits-Pädagogin, Körperorientierte Systemische Therapeutin, Mutter eines 9-Jährigen, in gemeinschaftlichem Kontext gewachsen, Eltern-Sein als Initiationsprozess, Frauenräume & Rituale, www.erwachsenElternsein.de
Buchtipp: „In unserer Mitte. Kinder in der Gemeinschaft“ von Sobonfu E. Somé – Netzwerk für gemeinschaftliche Wohnprojekte und Interessensgemeinschaften: www.bring-together.de





Co-Sleeping: Die ganze Familie in einem Bett?

Warum es Sinn macht, seine Kinder mit Nähe und Geborgenheit auch in der Nacht zu „verwöhnen“

Abb: © Simon Berge/unsplash.com

Wer mit seinen Kindern im Familienbett schläft, wird in seinem Umfeld nicht immer auf Verständnis stoßen. In so manchem Kopf spukt das Vorurteil, dass Kinder, die ins Familienbett dürfen, niemals selbstständig würden, dass das gemeinsame Schlafen gefährlich sei und nicht zuletzt, dass die Eltern keinen Sex mehr miteinander haben.

Doch die Erfahrungen von Familienbett-Eltern zeigen, dass das Co-Sleeping für alle Beteiligten viele Vorteile bringen kann:

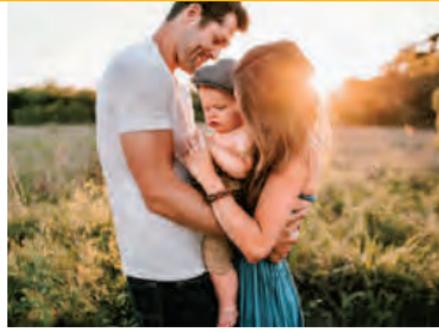
Die Mutter kann schon bei den ersten Hungeranzeichen reagieren und ihr Kind bequem im Liegen an die Brust nehmen. Da sich ihr Schlaf an den ihres Kindes anpasst, gelangt sie bereits unbewusst in eine flachere Schlafphase, wenn ihr Baby unruhig wird. Es muss sich daher nicht erst wach schreien – Mutter und Kind können schneller wieder weiterschlafen. Darüber hinaus fördert das Co-Sleeping eine längere Stillbeziehung. Denn durch das nächtliche Stillen wird genügend Prolaktin ausgeschüttet, was weiterhin die Milchproduktion für den folgenden Tag in Gang hält. Mütter, deren Kinder separat schlafen, stillen nicht ohne Grund häufig früher ab. Das In-einem-Bett-schlafen kann auch für eine tiefe emotionale Bindung zwischen Geschwisterkindern sorgen. Dasselbe gilt für den Vater, der ebenfalls von dieser Verbundenheit profitiert. Nicht zuletzt fühlt sich das Kind in Anwesenheit seiner Eltern sicher und geborgen und sein Urvertrauen wird gestärkt.

Die Frage, ob Kinder im Bett ihrer Eltern schlafen, in einem eigenen Bett im Elternschlafzimmer oder alleine in ihrem Kinderzimmer, ist letzten Endes eine Frage der Kultur. Die große Mehrheit der Babys und Kleinkinder auf der ganzen Welt schlafen im elterlichen Bett – Kinderzimmer sind ein noch recht junges Phänomen in den westlichen Industrienationen. **Rein biologisch gesehen brauchen Neugeborene die unmittelbare Nähe zu mindestens einer Bindungsperson, egal ob zur Tages- oder Nachtzeit.** Es muss jemand da sein, der ihr Bedürfnis nach Essen, Nähe oder Beruhigung stillt, der ihnen dabei hilft, wieder sanft in den Schlaf zu gleiten, der sie schützt und für sie sorgt. Die Entscheidung, ob das Co-Sleeping für einen in Frage kommt, sollte jedoch immer aus dem Bauch heraus gefällt werden. Nicht geeignet ist es für Eltern, die in einem Wasserbett schlafen, oder die unter Drogen-, Alkohol- oder Medikamenteneinfluss stehen. Dass das Bett gesichert sein muss, keine gefährlichen Ritzen haben darf und Risiken wie Kissen und Decken, die auf das Kind rutschen können, ausgeschlossen werden müssen, versteht sich von selbst.

Simone Forster

Weitere Infos: www.rabeneltern.org (Rubrik: Wissenswertes/Schlafen)

Sichere Bindung – der Schlüssel zu seelisch gesunder Entwicklung



Jedes Kind sehnt sich nach einer liebevollen und verlässlichen Bindung zu seiner Mutter und seinem Vater. Das Einfühlungsvermögen der Eltern und ihre Antwortbereitschaft auf die kindlichen Bedürfnisse entscheiden darüber, ob sich ein Kind sicher genug fühlt, um sich in seiner weiteren Entwicklung nach und nach auf Erkundungstouren in die weite Welt hinauszuwagen.

Für die kindliche Persönlichkeitsentwicklung braucht es daher mindestens eine verlässliche Bindungsperson: Erstens lernt das Kind durch die Bindungsperson: „Es gibt Menschen, denen kann ich vertrauen oder eben nicht.“ Denn wenn eine Person das Kind zuverlässig versorgt und beschützt, für das Kind da ist, gewinnt es die Zuversicht, dass auch andere Personen liebevoll und ihm zugeneigt sein können. Es bekommt das Grundvertrauen, dass ein anderer Mensch ein guter Mensch ist. An vernachlässigten Kindern sieht man hingegen, dass sie voller Misstrauen sind und in dem Glauben aufgewachsen sind: „Jeder ist gegen mich!“. Diese Grundlagen werden vor allem in den ersten zwei Jahren gelegt.

Zweitens sorgt die verlässliche Zuwendung der Bindungsperson vor allem dafür, dass das Kind in Stress- oder Angstsituationen den Stress wieder abbauen kann. Die Neurobiologie und die Neurohormonforschung haben nachgewiesen, dass das Kind, wenn es Angst hat, genau zu der Person geht und sich ankuscht, der es vertraut (Bindungsverhalten). Dadurch wird der Stress reduziert, die Angst geht weg, das Cortisol wird eingedämmt und der Herzschlag wird zurückgefahren. Wenn dem Kind allerdings niemand verlässlich beisteht, ist auf seinem neurobiologischen und neurohormonalen Wege Krankheit vorprogrammiert, weil sein Stresslevel dauerhaft erhöht ist. Für das Kind kommt es darauf an, „jemand hat mich verstanden und erkennt, wenn es mir nicht gut geht oder unterstützt mich darin, wenn ich etwas machen will“.

Sicher gebunden wird ein Kind, indem man ihm das Gefühl gibt, wirklich zuzuhören und dem Kind angemessen antwortet. Wenn ein Kind ein Jahr alt ist und ich sage „Ich komme gleich wieder“, versteht das Kind nicht, was gemeint ist. Wenn es aber zwei Jahre ist und erste Zeitworte wie „gleich“ und „jetzt“ schon verstanden hat, weiß es, die Mama geht nicht ewig weg. Es braucht immer eine Antwort, auch wenn die Antwort dem Kind nicht immer gefällt. Zum Beispiel, wenn die Antwort lautet: „Ich habe dich gehört, aber ich muss erst den Kochtopf vom Herd nehmen“. So zeigt man ihm „Du bist es mir wert, dass ich dir zuhöre“.

Diplom-Psychologin Dr. Karin Grossmann und Prof. Dr. Klaus E. Grossmann sind Vorreiter auf dem Gebiet der Bindungsforschung. Sie konnten im Rahmen einer umfassenden Langzeitstudie deutlich machen, unter welchen Bedingungen sich Kinder in ihren Familien seelisch gesund und psychisch sicher entwickeln können.





Im Tragetuch die Welt entdecken

Seit Jahrmillionen werden die Babys weltweit getragen. Und das ist auch heute noch bei der Mehrheit aller Babys der Fall.

Eine Mama, die ihr Kind trägt, bekommt unmittelbar mit, wenn ihr Baby unterschwellige Signale aussendet und beginnt, unruhig oder hungrig zu werden. So kann sie schneller auf die Bedürfnisse ihres Kindes reagieren und das Baby fühlt sich „verstanden“. Seine Zufriedenheit wiederum wirkt sich positiv auf die Mama aus und das emotionale Band – die Mutter-Kind-Bindung – wird gestärkt.

Die wohl größte Verfechterin des Tragens ist die New Yorkerin **Jean Liedloff** (*1926 – † 2011). In ihrem Buch „*Auf der Suche nach dem verlorenen Glück*“ von 1977 beschreibt sie, warum das permanente Getragenwerden von Babys für deren Entwicklung und Glücksfähigkeit grundlegend ist. Nach jahrelangen Beobachtungen der äußerst zufriedenen Yequana-Indianer im Regenwald Venezuelas fand sie heraus, dass der Schlüssel zu einer entspannten und friedlichen Gemeinschaft darin liegt, die angeborenen kindlichen Erwartungen von Geburt an zu erfüllen. Um sich „richtig“ und geborgen fühlen zu können, benötigen Babys den unentwegten Körperkontakt zu einer Betreuungsperson.

Auch der Kinderarzt und Buchautor von „*Kinder verstehen. Born to be wild - wie die Evolution unsere Kinder prägt*“, **Dr. Herbert Renz-Polster**, bestätigt Liedloffs Beobachtungsergebnisse durch eigene Forschungen: „*Beim Getragen-Werden macht das Kind mit dem ganzen Körper aktiv mit, benutzt seinen Halteapparat, seinen Gleichgewichtssinn und überhaupt seine Sinne – es spürt seine Bezugsperson, hört ihre Sprache, nimmt ihre Gefühle wahr und kann aus einem ‚geschützten‘ Raum heraus mit anderen Menschen in Beziehung treten. Es ist auf ganzheitliche Art ‚eingebunden‘.*“

Richtig gebunden ist das Tragetuch, wenn man sein Baby problemlos auf den Kopf küssen kann und es über dem eigenen Bauchnabel aufrecht mit leicht gespreizten Beinen angehockt „sitzt“ und nicht „wie ein Schluck Wasser in der Kurve hängt“. Das Gesicht des Babys sollte zum Körper gewandt und das Köpfchen gut gestützt sein. Das Kind muss auch dann noch fest am Körper bleiben, wenn man sich nach vorne beugt.

Natürlich können auch die Väter ihre Kinder tragen und so die Vater-Kind-Bindung fördern. Denn jedes Kind wird den Herzschlag und die vertraute Papiastimme lieben und sich an Papas Körper ebenso wohl fühlen wie an Mamas. Außerdem zeigen tragende Väter ihren Kinder die Welt aus einer anderen Perspektive – spannende Entdeckungen und Lernimpulse garantiert!

Simone Forster



DIDYMOS
Babytragen seit 1972

Die liebevollste Verbindung

www.didymos.de



Achtsamkeit & Familie
In Beziehung Wachen

Mindfulness Based Childbirth and Parenting

Anne Hackenberger

- * Online Geburtsvorbereitung (MBCP)
- * Kurs Achtsam durch das erste Lebensjahr
- * Einzel-, Paar- und Familienberatung

www.achtsamkeit-und-familie.de

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 (lasiert und geölt).

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

Lieres

Gemeinsam Sein!

Beratung, Coaching & Begleitung für Eltern und Familien der Neuen Zeit.

Eltern- & Familienberatung, Paarberatung, Einzelberatung,
Geburtsvorbereitung mit HypnoBirthing, Access Consciousness
in meiner Berliner Praxis oder online



Julia Haupt
Eltern- und Familienberaterin

www.juliahaupt.com



Abb.: Motiv und Bleistiftzeichnung © Chandrika (ausgemalt von Sophie, 7 Jahre), von Herzen Danke!

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

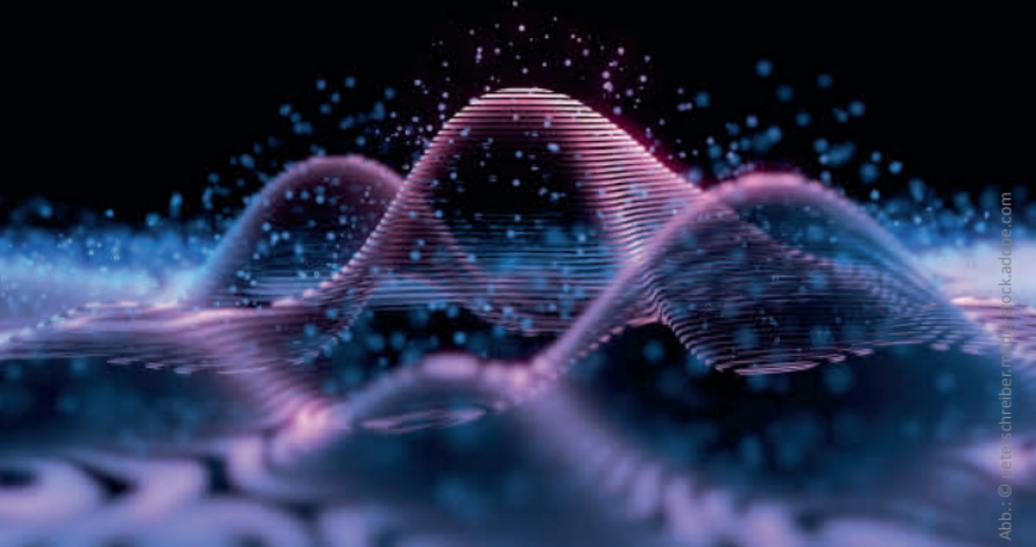
Titelfoto: © hazyar/stock.adobe.com

Illustrationen: S. 3, 10, 66 Chandrika Schweich / S. 5 © Polina Ugarova, www.polinaugarova.net / florale Illustrationen © Julia Dreams, creativemarket.com/juliabrnr

Verteilung: Klaus-A. Ruppert

Verteilte Auflage: 32.500 Exemplare

Druck: Druckerei Vettters GmbH & Co. KG, Radeburg



Herzschlag der Erde – der Schumann-Frequenz-Generator 7,83 Hertz

Schwingt ein elektrisch geladener Körper mit zirka 7,83 Hertz, verbindet er sich mit dem elektrostatischen Feld unseres Heimatplaneten. Jedes Lebewesen, das in Resonanz mit dieser Frequenz schwingt, verbindet sich mit dem „Herzschlag der Erde“.

Durch Messung der menschlichen Gehirnströme wurde festgestellt, dass diese Frequenz exakt zwischen den Theta-Wellen (4-7 Hz) im Traumschlaf und den Alpha-Wellen (8-12 Hz) im entspannten Wachzustand liegt. Auch die Eigenfrequenz des menschlichen Gehirns liegt bei exakt 7.83 Hertz. Die nach ihrem Entdecker benannte „Schumann-Frequenz“ unterstützt den menschlichen Körper bei der Aufrechterhaltung seiner natürlichen Harmonie – sie ist so etwas wie die Grundfrequenz unseres Wohlbefindens und kann Schlafstörungen, Benommenheit, Kopfschmerzen, Atem- und Pulsveränderungen, Stress und mangelnder Konzentrationsfähigkeit entgegenwirken.

Das menschliche Gehirn erhält jedoch von außen immer mehr elektromagnetische Signale, die in der Lage sind, mit der hirneigenen bioelektrischen Aktivität resonant zu interagieren und dadurch dessen Funktionen zu stören. Die Folge: Der Körper kann die Schumann-Wellen „nicht mehr hören“. Mithilfe des Schumann-Generators besteht die Möglichkeit, die Schumann-Frequenz zurück in die eigenen vier Wände zu holen. Etwaige Störfrequenzen von Industrie- und Haushaltsgeräten wie z.B. Mikrowellen, Handys oder WLAN können „überboten“ werden. Unser Gehirn kann dabei Unterstützung finden, sich wieder mit der natürlichen Schumann-Welle zu synchronisieren.

Audiophil-Schumann-Generator-Daten:

Die Schumann-Resonanzfrequenz von 7,83 Hz wird mit einer Genauigkeit von 0,01 Hz nahezu perfekt eingehalten. Die Amplitude der erzeugten elektromagnetischen Welle entspricht exakt der natürlichen Stärke der Schumann-Welle auf unserem Planeten.

Gehäuse aus massivem und geöltem Birnbaumholz

Maße: 19x12x4cm, **Preis:** 648,- Euro, zwei Jahre Garantie

Bestellung über: AUDIOPHIL GmbH, Schlierseestr. 19, 81541 München
Tel. 089-692 08 08 · E-Mail: info@audiophil-speakers.de

www.7-83-hertz.de



ZIETEN APOTHEKE

NATURHEILMITTEL & TRADITIONELLE
CHINESISCHE MEDIZIN

*Alles für
Sie & Ihr
Kind*

Vitamin K Tropfen

Vaginalzäpfchen & Teemischungen

Naturheilmittel aus eigener Herstellung

Schwangerschaftsbegleitende Aromatherapie

Chinesische Kraftsuppen & Wochenbettsuppe

TCM Schwangerschaftsscheibe

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