

# Geburt in Berlin

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

2025 - 2026  
[geburt-in-berlin.de](http://geburt-in-berlin.de)



Geburt.de  
Bewusst Eltern werden

# AUS DER BALANCE GERATEN?



Ich unterstütze dich auf deinem Weg zu einer entspannten Schwangerschaft und Geburt mit:

- KREATIVITÄT
- BEGEGNUNG
- ENTSPANNUNG

Finde kreative Lösungswege beim Collagieren, Drucken, intuitiven Malen, kreativem Schreiben u.v.m. Erkenne deine Bedürfnisse und Stärken über den Austausch und erhalte Zugang zu deinen inneren Themen. **- von den Krankenkassen zertifiziert, anerkannt und teilweise bezuschusst -**

**Kerstin Betzold** · Klinische Kunsttherapeutin M.A.  
T. 0177-244 77 60 · [www.kunsttherapie-schwangerschaft.de](http://www.kunsttherapie-schwangerschaft.de)

## Mama Deluxe



Abb.: © PantherMedia/LadyAlexandra

Dein besonderes Coaching für eine entspannte Schwangerschaft und Geburt

Jutta Wohlrab · T. 0176-70 30 03 07  
[elementsofbirth.de/premium-services](http://elementsofbirth.de/premium-services)

# Editorial

*Liebe werdende Mamas und Papas,  
liebe Eltern,*



Abb.: © Forster

Ende der 1970er Jahre hat mich meine Mama in einer Klinik auf die Welt gebracht. War es zuvor noch üblich, Mutter und Kind voneinander zu trennen und nur alle vier Stunden zur „Fütterungszeit“ zusammenzubringen, hatte ich großes Glück. Dank dem damals eingeführten „Rooming-In“ durfte ich als Neugeborenes im Zimmer meiner Mama schlafen und auch mein Papa war bei meiner Geburt dabei, was noch wenige Jahre vorher undenkbar gewesen wäre.

Seitdem hat sich vieles verändert. Nun bin ich selbst eine zweifache Mama. Auf die ruhige Klinikgeburt meiner mittlerweile 10-jährigen Tochter in einem hebammengeführten Kreißaal und die rasante Geburt meines Sohnes im häuslichen Schlafzimmer drei Jahre später blicke ich mit Stolz und Freude zurück. Es war für mich absolut erstaunlich, was mein Körper da geleistet hat. Bei beiden Geburten habe ich dafür gesorgt, eine Hebamme für mich alleine zu haben, die mich durch ihr Vertrauen in mich sehr bestärkt hat. Meine Ängste konnte ich gut überwinden, indem ich mich mit positiven Geburtsgeschichten auseinandergesetzt habe. Für mich war es beruhigend zu wissen, dass alles möglich ist: von sanften, schmerzfreien bis hin zu regelrecht orgasmischen Geburten. Und nicht zuletzt habe ich es geliebt, meine Kinder in meinem Bauch zu spüren. Ich habe mich mit ihnen ausgetauscht, als wären sie bereits geboren und mich auf den Tag der Geburt gefreut, an dem ich sie endlich in den Arm nehmen darf.

Jede Mutter und ihr Kind gehen ihren eigenen Weg. Jede Geburt ist anders! Doch eines ist gewiss: Jede Schwangere ist selbst ein Wunder, weil ihr wunderbarer Körper in der Lage ist, das zu tun, was er tut: ein kleines Wunder in sich zu tragen und auf die Welt zu bringen. Ich wünsche euch viel Freude dabei, eure ganz persönliche Familienwerdungsgeschichte zu schreiben. Möge sie eine hoffnungsvolle sein, die ihr noch weit in der Zukunft euren Kindern und Kindeskindern erzählt!

*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
- 32 Doulas
- 38 Schlagwortverzeichnis
- 42 Sternenkinder
- 45 Buchtipps
- 46 Vorher & Nachher
- 49 Redaktion
- 66 Impressum



Abb.: © VectorCraftLab/etsy.com – ausgemalt von Sophie, 10 Jahre

# Geburt in Berlin

## Geburtsorte

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

## Hebammen

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

## Hilfreiches vor und nach der Geburt

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

## Wo soll unser Kind zur Welt kommen?

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

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

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

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

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

Sie haben die Wahl zwischen:

### Geburt in der Klinik

- mit einer angestellten Hebamme
- mit Ihrer Beleghebamme

### Außerklinische Geburt

- in einem Geburtshaus
- als Hausgeburt

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

#### Persönliche Kriterien

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

#### Ausstattung der Geburtsräume

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

#### Betreuung

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

#### Belegsystem

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

#### Statistik

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

#### Schmerzlinderung

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

#### Medizinische Versorgung

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



Abb.: © PolinaUgarova

# Geburtsorte in und um Berlin



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

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

## ZENTRUM

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

## NORD

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

## OST

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

## SÜDOST

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

## SÜDWEST

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

## WEST

(W) Charlottenburg-Wilmersdorf,  
Spandau,  
Umland Havelland

# Maas.

ÖKOLOGISCHE  
BABY- & KINDERMODE

KATALOG  
UNTER:

MAAS-NATUR.DE  
0800 0701200



## Klarheit mit Kindern – Erfüllendes ElternSein

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

### Angebot: Familien- und Elternbildungs- formate zur Bewusstseinsentwicklung

- im Rahmen von Kursen & Coaching-Sessions
- im gemeinschaftlichen Kontext für Co-Housing-Projekte oder Mehrgenerationen-Wohnen
- im institutionellen sozialpädagogischen Rahmen für Einzelfallbegleitung bzw. Team-Beratungen
- persönlich & online/auch am Telefon möglich



**Specials:** Empfehlungen zur LOTUS-GEBURT & MutterMITTELn z.B. Plazenta- bzw. Nabelschnurnosoden, Mysterium Glückshaube · Muttermilch als vielfältiges Heilmittel · Auflösung von Generationenkonflikten etc.

Für Unternehmen zur Gestaltung von Entwicklungsprozessen einer stärkenden Kultur von familiärem Sein & elternorientierten Werten

**www.erwachsenElternsein.de**  
**Lena Strunk · T. +49 (0)152 - 58128017**  
info@erwachsenElternsein.de

Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme. Gerne per Mail oder PM.



## Kliniken in und um Berlin

**W**ir 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 Kreißsaalhebammen, soweit sie uns vorlagen.

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

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

### KLINIKEN ZENTRUM

Friedrichshain-Kreuzberg  
Mitte-Tiergarten-Wedding



#### Charité, Klinik für Geburtsmedizin

Perinatalzentrum Level 1

##### – Standort Campus Mitte

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

E-Mail: [k.mueller@charite.de](mailto:k.mueller@charite.de), <http://geburtsmedizin.charite.de>

Ärztliche Leitung: Prof. Dr. W. Henrich

Hebammen-Leitung: Kerstin Müller, 4 Beleghebammen

##### – Standort Campus Virchow Klinikum

Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin,

T. 030-450 56 42 05, Fax 030-450 564 918

E-Mail: [gina.zalenga@charite.de](mailto:gina.zalenga@charite.de), <http://geburtsmedizin.charite.de>

Ärztliche Leitung: Prof. Dr. W. Henrich

Hebammen-Leitung: Gina Zalenga, 8 Beleghebammen

*An jedem 1. Dienstag im Monat findet ein Informationsabend am Campus Virchow-Klinikum im Hörsaal 6, Mittelallee 10, EG, statt. Und an jedem*

*2. Dienstag im Monat findet ein Informationsabend am Campus Charité Mitte im Paul-Ehrlich-Hörsaal, Virchowweg 4, statt.*



### 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: 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: geburtsanmeldung.kau@vivantes.de, www.vivantes.de/kau/geburt  
 Instagram: [https://www.instagram.com/geburt\\_in\\_kreuzberg/](https://www.instagram.com/geburt_in_kreuzberg/)  
 Ärztliche Leitung: Frau PD Dr. Lanowska, Hebammen-Leitung: Senem Koc,  
 4 Beleghebammen. Kreißsaal\*) T. 030-130 22 56 30

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

## NORD

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



### Caritas-Klinik Maria Heimsuchung Berlin-Pankow

*Für eine selbstbestimmte und individuelle Geburt*  
 Breitestr. 46-47, 13187 Berlin, T. 030-47 51 74 44, Fax 030-47 51 74 42  
 E-Mail: gyn-gebh@caritas-klinik-pankow.de, www.caritas-klinik-pankow.de  
 Ärztliche Leitung: Dr. Jens Rohne, Leitende Hebammen: Bettina Murach & Carolin Schietzold

### 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 Priebe, 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 66-1088 (Station 3, Wochenstation), 03301 66-1013 (Kreißaal,  
Anmeldung Kurse), , E-Mail: [gynaekologie@oberhavel-kliniken.de](mailto:gynaekologie@oberhavel-kliniken.de),  
[www.oberhavel-kliniken.de](http://www.oberhavel-kliniken.de), Ärztliche Leitung: Dr. med. Elke Keil  
Hebammen-Leitung: Sandra Uffelmann, keine Beleghebammen  
*Unsere Angebote: Informationsabend für werdende Eltern, Geburts-  
Warmup mit allen wichtigen Infos zur Geburt in der Klinik Oranienburg,  
Offener Müttertreff*  
*Alles Wissenswerte gibt es unter: [https://www.oberhavel-kliniken.de/  
rund-um-die-geburt](https://www.oberhavel-kliniken.de/rund-um-die-geburt)*

### **Helios Klinikum Berlin-Buch**

Geburtenzentrum/Perinatalzentrum Level 1  
Schwanebecker Chaussee 50, 13125 Berlin,  
[www.helios-gesundheit.de/berlin-buch](http://www.helios-gesundheit.de/berlin-buch)  
Ärztliche Leitung: Prof. Dr. med. Michael Untch  
Hebammen- und Kreißaal-Leitung: Katja Schlenther, Beleghebammen,  
freie Hebammen. Pfleg. Leitung Wochenstation: Sandra Littmann  
*Geburtsanmeldungen bitte via [helios-gesundheit.de/geburtinberlin](http://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](mailto:nancy.koepsel@immanuelalbertinen.de)  
[www.bernau.immanuel.de](http://www.bernau.immanuel.de)  
Ärztliche Leitung: Kerstin Ames  
Hebammenteam, 9 Beleghebammen  
*Infoabend: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat*

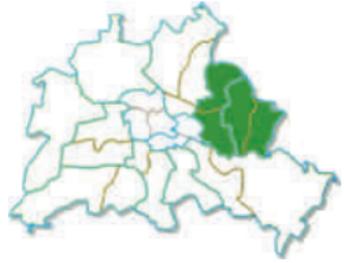
### **GLG Werner Forßmann Krankenhaus**

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](mailto:frauenkl@klinikum-barnim.de), [www.klinikum-barnim.de](http://www.klinikum-barnim.de)  
16 angestellte Hebammen, 1 Beleghebamme  
*Infoabend jeden 1. und 3. Dienstag im Monat nach telefonischer Anmeldung*



# OST

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



## 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](mailto:petra.klemmer@sana-kl.de), [www.sana.de/berlin](http://www.sana.de/berlin)

Ärztliche Leitung: Dr. med. Jens-Peter Scharf

Leitung Geburtshilfe: Dr. Sylvia Bauermeister,

Kreißsaal: Dr. med. Katrin Brandt

Hebammen-Leitung: Friederike Knüpling, keine Beleghebammen

*Online-Livestream für werdende Eltern:*

<https://www.youtube.com/@aberbittemitsana/streams>

## Immanuel Klinik Rüdersdorf,

Perinatologische Schwerpunktlinik (ehemals Perinatal-Zentrum Level 3),

der Pädiater ist permanent vor Ort. Seebad 82/83, 15562 Rüdersdorf

Kreißsaal und Geburtenanmeldung: 033638-83370, Fax 033638-833 11



Sana Klinikum  
Lichtenberg

Klinik für Gynäkologie  
und Geburtshilfe

# Familienorientierte Geburtshilfe

Wir möchten, dass Ihr Kind in einer geborgenen und sicheren Wohlfühlatmosphäre zur Welt kommt.

Hochqualifizierte Geburtshelfer, Hebammen und Kinderärzte sind rund um die Uhr für Sie da.

Telefon 030 55 18 - 24 11  
Fanningerstraße 32  
10365 Berlin  
LGBTIQ+ welcome



Entdecken Sie unsere Kreißsäle, die Station und Familienzimmer für Geschwister und Partner. Rufen Sie unseren Livestream ab oder kommen Sie zum Infoabend.

E-Mail: [ruedersdorf.geburtshilfe@immanuel.de](mailto:ruedersdorf.geburtshilfe@immanuel.de), [www.ruedersdorf.immanuel.de](http://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*

### 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](mailto:frauenklinik.khd@vivantes.de),  
[www.vivantes.de/khd/geburt](http://www.vivantes.de/khd/geburt). Ärztliche Leitung: Dr. med. Dorit Hanoldt,  
Hebammen-Leitung: Sonja Morgenstern  
*Infoabend vor Ort und als Zoomveranstaltung: Jeden 1. und 3. Montag im Monat (außer Feiertag)*

## SÜDOST

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



### Achenbach Krankenhaus, Klinikum Dahme-Spreewald GmbH

Perinatologischer Schwerpunkt (Level 2)  
Köpenicker Str. 29, 15711 Königs Wusterhausen,  
T. 03375 28 84 60, Fax 03375 28 84 62,  
E-Mail: [beate.kirschke@sana.de](mailto:beate.kirschke@sana.de), <http://www.klinikum-ds.de/geburt-kw>  
Ärztliche Leitung: Dr. med. Rüdiger Müller, Hebammen-Leitung:  
Beate Kirschke, keine Beleghebammen.  
*Infoabende/Infotelefon 03375-288 460, Aufnahme ab 34. Woche möglich*

### Spreewaldklinik Lübben, Klinikum Dahme-Spreewald GmbH

Perinatologischer Schwerpunkt (Level 2)  
Schillerstr. 29, 15907 Lübben, T. 03546 75-666, Fax 03546 75-366,  
E-Mail: [angela.aurich@sana.de](mailto:angela.aurich@sana.de), <http://www.klinikum-ds.de/geburt-luebben>  
Ärztliche Leitung: Dr. med. Rüdiger Müller,  
Hebammen-Leitung: Angela Aurich, keine Beleghebammen  
*Infoabende/Infotelefon 03546 75-666, Aufnahme ab 34. Woche möglich*

### DRK Kliniken Berlin Köpenick

Salvador-Allende-Str. 2-8, 12559 Berlin, T. 030-30 35 33 26,  
Kreißaal 030-30 35 31 70, Fax 030-30 35 33 07  
E-Mail: [frauenklinik@drk-kliniken-koepenick.de](mailto:frauenklinik@drk-kliniken-koepenick.de)  
<https://www.drk-kliniken-berlin.de/geburtshilfe-koepenick>  
Ärztliche Leitung: Dr. med. Rainer Wieth (Chefarzt), Hebammen-Leitung/  
Abteilungsleitung Geburtshilfe: Carmen Wolff / Franziska Schnuppe  
*Infoabend: Mehrmals im Monat, konkrete Termine und digitale Anmeldung:  
<https://www.drk-kliniken-berlin.de/geburtshilfe-koepenick/informationsabende-fuer-werdende-eltern>*



behütete  
Geburt rund  
um die Uhr  
**24/7**

# **EINFACH KONIGLICH**

Geborgen geboren in Königs Wusterhausen

## **Sicher ins Leben starten**

- ▶ **Mit Herz und Hand rund um die Uhr für Sie da - 24 / 7 / 365:** Hebammen, Gynäkologen, Kinderärzte, Kinderkrankenschwestern, Anästhesisten, OP, Stillberaterinnen, erfahrene Pflegekräfte
- ▶ **Wohlfühlort für eine behütete Geburt:** 1:1 Betreuung, Kreißsäle mit persönlicher Atmosphäre, Ruhe und Sicherheit, Familienzimmer
- ▶ **Mehr Sicherheit für Ihr Baby:** angeschlossene Kinderklinik im Haus, perinatologischer Schwerpunkt, Kinderärzte ständig vor Ort, sollte Ihr Neugeborenes zusätzliche Hilfen brauchen
- ▶ **Guter Start ins Leben:** individuelle Geburtshilfe und eine geborgene Atmosphäre sind unser Selbstverständnis

**FÜR WERDENDE ELTERN**

## **Entdeckungstour durch den Kreißsaal**

Rundgang durch Kreißsaal & Wochenstation

**jeden ersten und letzten Donnerstag im Monat**  
17 Uhr & 19 Uhr | Treffpunkt Foyer



## 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](http://www.vivantes.de/knk/geburt)

Ärztliche Leitung: PD Dr. med. Dietmar Schlembach

Hebammen-Leitung: Jolanta Lempa

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

*Teilnahmelink über die Internetseite: [www.vivantes.de/knk/geburt](http://www.vivantes.de/knk/geburt)*

*Informationsabende in Präsenz: Die Informationsabende für werdende*

*Eltern finden jeden 3. Dienstag im Monat vor Ort um 19 Uhr statt und*

*werden durch unser Hebammenteam durchgeführt. Hier werden die Rolle*

*der Hebamme unter der Geburt sowie der Hebammenkreißsaal*

*Schwerpunkte sein. Wo? Pavillon 7, Festsaal im 1. Obergeschoss*

## SÜDWEST

Tempelhof-Schöneberg

Steglitz-Zehlendorf

Umland Teltow-Fläming

Potsdam-Mittelmark, Potsdam



## Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum

Babyfreundliches Krankenhaus

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

E-Mail: [Mandy.Mangler@vivantes.de](mailto:Mandy.Mangler@vivantes.de), [www.vivantes.de/avk/geburt](http://www.vivantes.de/avk/geburt)

Ärztliche Leitung: Prof. Dr. Mandy Mangler

Heb. Leitung: Claudia Rheinbay, 3 Beleghebammen

Anmeldung: Terminvereinbarung über die Homepage möglich

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

*gyn\_magazin. Vor Ort im Klinikum: Jed. dritten Mittwoch im Monat um 16:30h*

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



**Herzlichen Glückwunsch!**  
**Ich bin Mara, Mutter von drei Kindern und**  
**Hebamme. Ich arbeite sowohl freiberuflich,**  
**als auch im Auguste Viktoria Klinikum im**  
**Kreißsaal und gebe ausserdem**  
**Geburtsvorbereitungskurse für dein erstes**  
**Kind!**

[www.hebammemararoeeger.com](http://www.hebammemararoeeger.com)

### St. Josefs-Krankenhaus Potsdam-Sanssouci

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

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

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

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

Hebammenteam. *Infoabend: Elterninformationsabende jeden zweiten.*

*und letzten Donnerstag im Monat um 19 Uhr, Treffpunkt ist der Eingang zum*

*Altbau (Haus St. Josef) von der Allee nach Sanssouci 7 kommend*

### Krankenhaus Waldfriede

Argentinische Allee 40, 14163 Berlin, T. 030-81 81 0-82 83, Fax 030-81 81 0-772 82

geburtshilfe@waldfriede.de, www.waldfriede.de, IG: geburtshilfe\_waldfriede

Ärztliche Leitung: Dr. Florian Müller,

Leitende Hebamme: Tina Schlitter, 4 Beleghebammen.

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

*Instagram: geburtshilfe\_waldfriede*

### St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof

Perinatalzentrum Level 1

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

E-Mail: 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 Matthias Leupold, Hebammen-Leitung: Silke Bartels

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

### Klinikum Ernst von Bergmann, Potsdam

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Perinatalzentrum Level 1

Charlottenstr. 72, 14467 Potsdam,

www.geburтинpotsdam.de, E-Mail: frauenklinik@klinikumevb.de

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

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

Jenny Breuer, Stationsleitung Mutter-Kind-Station: Anett Adamski

Pränataldiagnostik, Hebammen-Sprechstunde, Individuelle ärztliche Geburts-

planung (z.B. bei Beckenendlage, Mehrlingen, Zustand nach Sectio u.Ä.) –

jeweils nach Anmeldung unter: www.geburтинpotsdam.de

*Info-Veranstaltung für werdende Eltern: Termine, Ort und Anmeldung unter*

*www.geburтинpotsdam.de unter „Infoveranstaltung“*



## 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](mailto:gynaekologie.waldkrankenhaus@jsd.de), [www.jsd.de/waldkrankenhaus](http://www.jsd.de/waldkrankenhaus)  
Ärztliche Leitung/Chefärztin: Dr. med. Katharina Carrizo  
Pflegeleitg. Geburtszentrum: Karen Jeuthe, Leit. Hebamme: Katrin Teichmann  
*Geburtsinfoabende finden regelmäßig vor Ort und auf Instagram statt.*  
*Alle Termine finden Sie unter [www.jsd.de/veranstaltungen-ewk](http://www.jsd.de/veranstaltungen-ewk).*  
*Anmeldung zur Geburt: [www.jsd.de/geburt-ewk](http://www.jsd.de/geburt-ewk)*

### Martin Luther Krankenhaus

• Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Perinatologischer Schwerpunkt  
Caspar-Theyß-Str. 27-31, 14193 Berlin, KreiBsaal T. 030-89 55 33 35  
Anmeldung zur Geburt: T. 030-8955 73353 (montags bis freitags, 13-14 Uhr)  
E-Mail: [geburtshilfe.martin-luther@jsd.de](mailto:geburtshilfe.martin-luther@jsd.de), [www.jsd.de/geburtshilfe-mlk](http://www.jsd.de/geburtshilfe-mlk)  
Instagram: @geburtshilfe\_berlin, Chefarzt: Prof. Dr. med. Uwe Andreas Ulrich  
Ärztliche Leitung KreiBsaal: Franziska Fritzscht, Martina Ticks  
Hebammen-Leitung: Regina Heinrich, 28 Hebammen, 4 Beleghebammen  
• *Zusätzlich: HebammenkreiBsaal, Anm. E-Mail: [hebammenkreissaal.martin-luther@jsd.de](mailto:hebammenkreissaal.martin-luther@jsd.de)*  
• *Regelmäßige Infoabende vor Ort und im Livestream auf Instagram (auf Deutsch und Englisch)*

## Infoabende für werdende Eltern vor Ort und im Livestream



 [geburtshilfe\\_berlin](https://www.instagram.com/geburtshilfe_berlin)  
Alle Infos und Termine:  
[www.jsd.de/geburtshilfe-mlk](http://www.jsd.de/geburtshilfe-mlk)



# SICHER UND GEBORGEN

Von Natürlich bis Risiko -  
Ihre Geburt in Guten Händen

Zusätzliches  
Angebot  
„Hebammen-  
kreißsaal“



## Geburtszentrum | Perinatalzentrum Level 1

- selbstbestimmte Geburt in geborgener Atmosphäre
- sanfte Behandlungsmethoden (Akupunktur, Aromatherapie u.v.m.)
- Wassergeburt
- Vorwehenbereich mit Begleitperson, Familienzimmerstation
- zertifizierte Stillberater\*innen
- vaginale Beckenendlagegeburt | äußere Wendung
- Perinatalzentrum Level 1, Kreißsäle Tür an Tür mit der Neonatologie
- Betreuung von Schwangeren mit Diabetes
- Mehrlingszentrum
- Zentrum für Pränataldiagnostik und Fetalchirurgie, u.a. Fruchtwasserauffüllung und Lasertherapie

 Geburtsinfoabende regelmäßig vor Ort und auf Instagram.  
@waldkrankenhaus\_spandau



**Online-Anmeldung Geburt:**

[www.jsd.de/geburt-ewk](http://www.jsd.de/geburt-ewk)

Stadtrandstraße 555 | 13589 Berlin

Telefon 030 3702-2202

### DRK Kliniken Berlin Westend

Babyfreundliches Krankenhaus, Perinatalzentrum Level 2  
Spandauer Damm 130, 14050 Berlin, T. 030-30 35 44 25, Fax 030-30 35 44 09  
E-Mail: [geburtshilfe@drk-kliniken-westend.de](mailto:geburtshilfe@drk-kliniken-westend.de),  
<https://www.drk-kliniken-berlin.de/geburtshilfe-perinatalmedizin-westend>  
Ärztliche Leitung: Dr. med. Kathi Schreiber (Chefärztin)  
Hebammen-Leitung: Ulrike Rericha, 5 Beleghebammen  
Geburtsanmeldung digital (nicht mehr telefonisch):  
<https://www.drk-kliniken-berlin.de/geburtshilfe-westend>  
Hebammenkreißsaal  
*Infoabend: Termine werden bekannt gegeben unter*  
<https://www.drk-kliniken-berlin.de/geburtshilfe-perinatalmedizin-westend>

### Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe

Babyfreundliches Krankenhaus  
Kladower Damm 221, 14089 Berlin, T. 030-365 01-0, Fax 030-365 01-366  
[www.havelhoehe.de](http://www.havelhoehe.de)  
Ärztliche Leitung Gynäkologie und Geburtshilfe: Mattias Leupold  
Oberärztin Geburtshilfe: Dr. med. Constanze Ziegler  
Hebammen-Leitung: zwei Koordinatorinnen, 25 Beleghebammen  
*Infoabend: Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat 19 - 20.30 Uhr*  
*Terminvereinbarung: Mo-Fr 9-13 Uhr, T. 030-365 01-652*  
*Hebammen-Sprechstunde: Mo-Fr 12-13 Uhr, T. 030-365 01-491*  
*E-Mail: [hebamme@havelhoehe.de](mailto:hebamme@havelhoehe.de)*  
*Anmeldung zur Geburt: <https://www.havelhoehe.de/de/abteilungen-zentren/frauenheilkunde-und-geburtshilfe/geburtshilfe/anmeldung/>*

### Havelland Kliniken GmbH Klinik Nauen

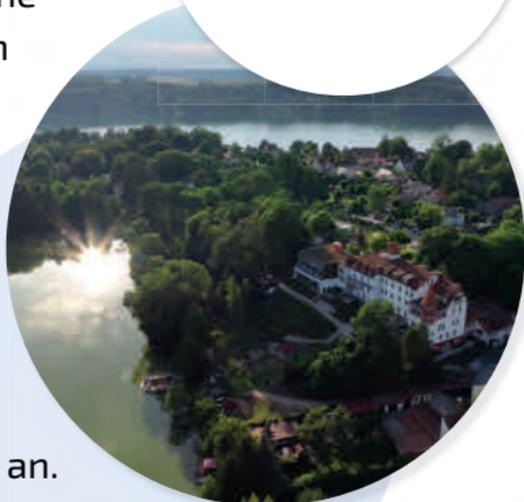
Perinataler Schwerpunkt  
(Geburt ab 32+0 SSW, Neonatologie im Haus, Kinderärzte 24/7 vor Ort)  
Ketziner Straße 21, 14641 Nauen, T. 03321-42 16 32, Fax 03321-42 15 10 64  
E-Mail: [hebammen.team@havelland-kliniken.de](mailto:hebammen.team@havelland-kliniken.de), [www.havelland-kliniken.de](http://www.havelland-kliniken.de)  
Leitende Hebamme: Jasmin Goebel B.Sc., Ärztliche Leitung: Dr. Manfred Mieke  
Hebammengeleiteter und interdisziplinärer Kreißsaal sowie  
hebammengeleitete Abteilung für Wochenbettbegleitung  
*Infoabend jeden 1. Dienstag im Monat, Kursinfo: T. 03321-42 16 32*



Die **Rehaklinik Waldfrieden** in Buckow (Märkische Schweiz) ist eine Mutter-Kind-Klinik die sich auf Mütter mit **gynäkologischen Indikationen** und die **Betreuung von schwangeren Müttern** spezialisiert hat.

Sie bietet ausschließlich Mutter-Kind-Maßnahmen an.

Rehaklinik  
**Waldfrieden**  
für Mutter + Kind



## Prävention und Unterstützung in der Schwangerschaft



[Download als PDF](#)

Dieses besondere Fachkonzept bietet schwangeren Frauen mit körperlichen oder psychosozialen Belastungen ganzheitliche Unterstützung. Ziel ist es, die Gesundheit von Mutter und Kind durch ganzheitliche Betreuung und Prävention zu stärken.



## Leben nach Brustkrebs



[Download als PDF](#)

Mit diesem Fachkonzept bietet die Fachklinik Müttern nach Brustkrebs ein ganzheitliches Rehabilitationsangebot. Im Mittelpunkt stehen die körperliche Stabilisierung, die psychische Stärkung und die Förderung der Mutter-Kind-Beziehung für mehr Lebensqualität.



Weitere Informationen auf  
[www.klinikwaldfrieden.de](http://www.klinikwaldfrieden.de)

# Geburtshäuser



## NORD

### Geburtshaus Maja am Arnimplatz

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

## OST

### Geburtshaus am Kienberg GmbH

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

## SÜDOST

### Geburtshaus Treptow GmbH

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

### Hebammenhaus am Hafen

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



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

in Liebe gewachsen – in Liebe geboren im



**GEBURTSHAUS  
TREPTOW GMBH**

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



Abb.: "Der Mond", Theo, 6 Jahre

## SÜDWEST

### Geburtshaus Schöneberg

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

### 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

## WEST

### Geburtshaus Charlottenburg

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



**Geburtshaus  
CHARLOTTENBURG**

*Willkommen im Leben*



**38 Jahre Erfahrung in der Geburtshilfe**

**Sicher und geborgen im Geburtshaus Charlottenburg**  
 Schwangerenberatung und Vorsorge • Geburtsvorbereitung  
 für Frauen und Paare • Geburten und Wochenbettbetreuung  
 Vielfältiges Kursangebot

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



## Ermutigung zur Selbstbesinnung

**S**ie erwarten ein Kind? Wie schön und aufregend! Je nachdem, in welcher Lebenssituation Sie sich befinden, wie sicher Ihre Zukunftsperspektive ist, welche Unterstützer\*innen an Ihrer Seite sind, gehen Ihnen sicherlich auch die unterschiedlichsten Gedanken und Gefühle durch Kopf und Herz... Es gibt viel

zu bedenken und vorzubereiten und es ist auch sehr viel zu fühlen. Was ist wichtig und wertvoll? Was bestärkt Sie in Ihrer Vorfreude? Und für den Fall, dass mehr Fragen oder Sorgen im Raum stehen, was ermöglicht Ihnen Stärkung?

Wenn ich an meine eigenen Schwangerschaften zurückdenke, dann erinnere ich mich an eine Mischung aus Freude, Zutrauen, aber auch Unsicherheiten, wie es weitergehen würde. Und natürlich die Frage der Fragen: „*Wie wird das wohl mit der Geburt?*“ Zum Glück hatte ich eine gute Hebammenbegleitung und nahm die Hebamme beim Wort. Zwei Dinge habe ich mir gemerkt:

„*Die Intensität der Wehen während der Geburtsarbeit kommt nicht plötzlich, sondern baut sich langsam auf, so dass es möglich ist, gut damit umzugehen – dabei hilft die Hebamme.*“ Die zweite Aussage war: „*Risiken und Notfälle während der Geburt entstehen extrem selten plötzlich, sondern kündigen sich meist schon in der Schwangerschaft an. Es ist also immer Zeit, Sicherheit zu schaffen.*“ Diese Information war für mich mindestens ebenso wichtig, da ich mich für eine außerklinische Geburt in einem Geburtshaus entschieden hatte.

Damit verbunden war neben den Terminen bei meiner Gynäkologin auch **eine kontinuierliche Betreuung durch Hebammen**, so dass meiner Freude, meinen Fragen und Unsicherheiten mit Respekt und Vertrauen begegnet wurde. Für meine Themen rund um berufliche, systemische und persönliche Veränderungen, die durch die Elternschaft entstehen, konnte ich mich in meinem privaten Umfeld gut austauschen, mir Tipps holen und von Erfahrungen anderer profitieren, zu denen ich Vertrauen hatte. **Damit sind wir beim Kern, worum es eigentlich in der Schwangerschaft und unter der Geburt geht: Verbindung – Vertrauen – Selbstbesinnung!**

Wichtig in dieser besonders sensiblen Phase sind vor allem Wertschätzung, eine gute Behandlung, dass wir ernst genommen werden und ausreichend Informationen bekommen, um selbstbestimmte Entscheidungen treffen zu können. Hebammen sind die Fachpersonen, die sich mit der Vielfalt der möglichen Fragestellungen auskennen und auch darüber Bescheid wissen, was alles an Gefühlen und Befindlichkeiten möglich und völlig normal ist, auch wenn Ihnen selbst die eigenen Gedanken oder Gefühle manchmal fremd vorkommen. Nutzen

Sie diese Möglichkeit des Austausches vor, während und nach der Geburt – sie steht Ihnen gesetzlich zu.

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

[www.netzwerk-geburtshaeuser.de](http://www.netzwerk-geburtshaeuser.de)



# Hausgeburt

**F**olgende 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.



Emre, Julia	T. 0163-393 86 54	siehe OST
Geburtshaus- & Hausgeburten	T. 0163-393 86 54	siehe OST
Hausgeburtsteam Juna	T. 0152-24 72 33 87	siehe SÜDOST
Kannegießer, Annette	T. 0176-49 34 77 88	siehe NORDT
Krause, Nicole	T. 0152-24 72 33 87	siehe SÜDOST
Kunkel, Sarina	T. 0152-24 72 33 87	siehe SÜDOST
Lorenz, Gudrun	T. 0177-282 52 04	siehe NORD
Pleikies, Mandy	T. 0171-693 31 61	siehe SÜDOST
Schwital, Barbara	T. 0160-491 04 92	siehe OST
Skupin, Gerlinde	T. 030-312 99 13	siehe SÜDWEST
van Well, Julia-Katharina	T. 0177-174 96 24	siehe SÜDWEST

**Berliner Hebammenvermittlung**  
Eine Initiative des Berliner Hebammenverband e.V.  
[www.berliner-hebammenvermittlung.de](http://www.berliner-hebammenvermittlung.de)



Abb: Sophie, 10 Jahre



## Heilsame Ayurveda-Schwangerenmassagen

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



*Tashina K. Kohler*  
T. 0176-27 10 57 79  
[tashinamail@web.de](mailto:tashinamail@web.de)

# Hebammenbetreuung

## Vor, während und nach der Geburt

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

### In der Schwangerschaft

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

### Während der Geburt

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

### Nach der Geburt

- Wochenbettbesuche (in den ersten 10 Tagen täglich, danach bis zu 16 weitere Besuche nach Bedarf, abzgl. der Zeit, die im Krankenhaus verbracht wurde): Kind untersuchen, Nabel versorgen, Neugeborenen-Gelbsucht kontrollieren, Brust beobachten und Stillen unterstützen, Rückbildung der Gebärmutter und Wochenfluss kontrollieren, Dampfpflege, zur 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

**H**ier 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](http://WWW.ALEXANDRA-GENDELMANN.DE)

### ZENTRUM



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

#### Collein, Juliane

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

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

#### Diettrich, Simone

Tätigkeitsbereiche: Friedrichshain, Lichtenberg,

E-Mail: [simone.die.hebamme@gmail.com](mailto:simone.die.hebamme@gmail.com)

- Englisch, Betreuung in Schwangerschaft und Wochenbett, Still- & Laktationsberatung, Laboruntersuchungen, Beikostberatung, Geburtsvorbereitungskurse, Kinesio-Taping, osteopathische Handgriffe für Schwangerschaft und Geburt

#### Knöppler, Eva

Grimmstraße 12D, 10967 Berlin

[www.geburthinbalance.de](http://www.geburthinbalance.de), [geburthinbalance@posteo.de](mailto:geburthinbalance@posteo.de)

Instagram: [geburthinbalance](https://www.instagram.com/geburthinbalance). Hebammenbegleitung in der Schwangerschaft und im Wochenbett rund um den Graefekiez (Deutsch, English, Español)

- Spinning Babies®, Body Ready Method®, Hilfe bei Beckenendlagen, NI® und Trauma sensible Begleitung berlinweit

#### Rama, Tanja Delia

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

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

#### Schnellen-Gertz, Sandra

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

E-Mail: [hebamme.schnellen-gertz@gmx.de](mailto:hebamme.schnellen-gertz@gmx.de)

Tätigkeitsbereiche: Praxistermine und Hausbesuche in Kreuzberg, Schöneberg, Neukölln, Tempelhof, Dahme-Spreewald (Brandenburg)

Hebamme und Heilpraktikerin

- Ganzheitliche Begleitung der gesamten Schwangerschaft, Vorsorge, Hilfe bei Beschwerden und Steißlage/BEL, natürliche Geburtseinleitung, individuelle Geburtsvorbereitung. Akupunktur/Moxa/TCM, Pflanzenheilkunde, Homöopathie, anthroposophische Medizin, Kinesio-Taping, THK/TLHE

#### Wohlrab, Jutta

Elements of Birth c/o Praxis Vivre, Solmstraße 12, 10961 Berlin, T. 0176-70 30 03 07, E-Mail: [jutta@juttawohlrab.com](mailto:jutta@juttawohlrab.com), [www.elementsofbirth.de](http://www.elementsofbirth.de)

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

- All Services also in English

# ‘Glückliche Geburtstage’

## Deine Begleitung für eine glückliche Schwangerschaft und Geburt.



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

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



**ElementsOfBirth**

**Jutta Wohlrab**

Hebamme, Coach & Trainerin

effektive Möglichkeiten, um dich perfekt vorzubereiten.

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

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

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



Mehr Info unter: [www.elementsofbirth.de](http://www.elementsofbirth.de)

Jutta Wohlrab | [jutta@juttawohlrab.com](mailto:jutta@juttawohlrab.com)

## NORD

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



### Collein, Juliane

T. 0173-235 18 18, siehe Haupteintrag unter **ZENTRUM**

### Diettrich, Simone

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

### Junginger, Elke

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

Kurse: Einzelgeburtsvorbereitung und Fußreflexzonenmassage

- Schwangerenberatung, Vorsorge, Wochenbettbetreuung, K-Taping

### Kannegißer, Annette

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

E-Mail: [annette.hebamme@t-online.de](mailto:annette.hebamme@t-online.de), [www.die-havelhebamme.de](http://www.die-havelhebamme.de)

Hausgeburten

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

### Lorenz, Gudrun

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

E-Mail: [lorenzgudrun@aol.com](mailto:lorenzgudrun@aol.com), [www.hebamme-gudrun-lorenz.de](http://www.hebamme-gudrun-lorenz.de),

Hebammenpraxis, Hausgeburten

Kurse: Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik

Einzelgeburtsvorbereitung für Wassergeburten

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

## OST

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



### Diettrich, Simone

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

### Geburts- und Hausgeburten

Julia Emre, Christine Fritsch, Kirsten Krüger, Anja Schirmer, Alexandra Zich

T. Julia Emre: 0163-393 86 54, [www.geburtshaus-am-kienberg.de](http://www.geburtshaus-am-kienberg.de)

Kurse: Geburtsvorbereitung und Rückbildung, Babymassage und Stoffwindelberatung

- Akupunktur, Trageberatung

## Lebek, Antje

Praxis f. Pränataldiagnostik

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

## 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,  
Wochenbettbetreuung

## Hausgeburtssteam Juna

Sarina Kunkel und Nicole Krause, T. 0152-24 72 33 87

Instagram: @hausgeburtssteam.juna, hausgeburtssteamjuna.com

Hausgeburten berlinweit und südöstliches Brandenburg  
(Landkreis Dahme-Spreewald und Umgebung)

- 1:1 Betreuung, Vertrauen und in deinem Tempo gebären!

## 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 und Märkisch-Oderland

Kurse: Geburtsvorbereitung in Berlin-Buch

- Englisch, Homöopathie, Still- & Laktationsberatung

## Pleikies, Mandy

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

Geburtsausgeburten, Geburtshaus Treptower GmbH

Kurse: Geburtsvorbereitung, auch einzeln, Rückbildung

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

## Schnellen-Gertz, Sandra

T. 030-63 96 71 60 u. 01520-888 62 68, siehe Haupteintrag unter **ZENTRUM**

## Specht, Anja

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

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

Beleggeburten im Vivantes Neukölln

## SÜDWEST

Tempelhof-Schöneberg

Steglitz-Zehlendorf

Umland Teltow-Fläming

Potsdam-Mittelmark, Potsdam



## Emons, Dagmar

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

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

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

## Gendemann, Alexandra

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

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

Kurse: Ganzheitliche Geburtsvorbereitung, Workshop: Stress lass nach!,

- Geburtshypnose, Coaching rund um die Geburt

## Lorenz, Gudrun

T. 030-282 52 04, siehe Haupteintrag unter **NORD**

## Mannchen, Sabine

Heinrich-Zille-Str.38, 14974 Ludwigsfelde

T. 03378-80 18 68 u. 0170-338 54 11

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

- Akupunktur/Moxa, Vor- und Nachsorge, Stillberatung

## 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 **ZENTRUM**

### Skupin, Gerlinde

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

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

Hausgeburten

- Englisch, B. bei Risiko-Schwangerschaft, Naturheilkunde

### Specht, Anja

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

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

### van Well, Julia-Katharina

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

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

Hausgeburten

- TLHE<sup>®</sup>-Ausbildung, Massagen, Trageberatung, Yogalehrerin

## WEST

Charlottenburg-Wilmersdorf  
Spandau, Umland Havelland



### Emons, Dagmar

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

### Lorenz, Gudrun

T. 0177-282 52 04, siehe Haupteintrag unter **NORD**

### 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

### Skupin, Gerlinde

T. 030-312 99 13, siehe Haupteintrag unter **SÜDWEST**





### Die WHO empfiehlt: Doulas!

Abb. Canva

*Als Hebamme begleite ich seit über 30 Jahren Frauen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Ich habe unzählige Geburten erlebt – im Krankenhaus, zu Hause, in Afrika. Und eines hat sich für mich ganz klar gezeigt: Frauen brauchen mehr als medizinische Versorgung.*

**F**rauen brauchen echte, durchgehende Begleitung, weil ich weiß, dass diese Art von Unterstützung einen entscheidenden Unterschied macht – nicht nur unter der Geburt, sondern auch beim Kinderwunsch, in der Schwangerschaft, im Wochenbett und im ersten Babyjahr. Eine Doula ist so eine Begleitung. Das Wort Doula stammt aus dem Griechischen und heißt wörtlich übersetzt so viel wie „dienende Frau“. Eine Doula hat in der Regel selbst Kinder geboren und steht Frauen, die ein Kind erwarten, mit ihrem Wissen zur Seite.

**Doulas hören zu. Sie werten nicht. Sie bleiben. Sie sind da, wenn alles neu, unsicher oder überfordernd ist. Genau diese konstante, einfühlsame Präsenz gibt Halt und Orientierung** – und ist eine enorme Ressource, gerade in einer Zeit, in der viele Familien kaum noch ein unterstützendes Netzwerk um sich haben.

Viele Doulas bringen bereits eine wertvolle innere oder berufliche Expertise mit – sei es als Pädagogin, Krankenschwester, Coach, Yogalehrerin oder Mutter. Manche haben selbst besondere Schwangerschafts- oder Geburtserfahrungen gemacht, die sie tief geprägt haben. Sie wissen, wie es sich anfühlt, und wollen genau deshalb andere Frauen stärken. Das macht sie zu authentischen, feinfühligem und kraftvollen Begleiterinnen.

Dass diese Unterstützung nicht nur gut tut, sondern auch messbar wirkt, zeigt eine große Cochrane-Studie unter Leitung von *Ellen D. Hodnett* mit über 15.000 Geburten: Frauen mit kontinuierlicher Begleitung hatten weniger Kaiserschnitte, benötigten seltener Schmerzmittel, gebären häufiger spontan und fühlten sich deutlich wohler mit ihrem Geburtserlebnis. Auch die Babys profitierten – sie kamen ruhiger und stabiler zur Welt. Am wirksamsten war die Begleitung durch eine Frau, die weder zum Klinikpersonal noch zur Familie gehörte – genau das, was eine Doula ist. Deshalb empfiehlt auch die Weltgesundheitsorganisation, dass jede Frau während der Geburt kontinuierlich persönlich unterstützt werden sollte. Denn die Welt braucht mehr Mütter, die sich gesehen und gehalten fühlen. Und mehr Kinder, die in Ruhe ankommen dürfen.



Hebamme **Kludia Kadau** hat die Doula Plus Akademie gegründet, um Frauen auszubilden, die mit Herz, Fachwissen und Hingabe durch diese prägende Zeit begleiten. T. 0176 24134534. [info@klaudiakadau.com](mailto:info@klaudiakadau.com), <https://doulaplus.de/>

## Aquariana

Praxis- und Seminarzentrum



### Therapie und Beratung

Osteopathie + Naturheilkunde für Babys/Kinder,  
Massagen für Schwangere, L&B Schmerztherapie,  
Psycho- + Körpertherapien, Hypnotherapie,  
Familienaufstellungen, Paarberatung.

### Kurse und Workshops

Yin-Yoga, Hatha-Yoga (GKV-zert.), Kinesiologie,  
Schwangerschafts- und Geburtstrauma.

Raumvermietung . Bibliothek . Ruheraum . Ausstellungen



Mit Leib und Seele,  
kreativ und professionell.

Am Tempelhofer Berg 7d . 10965 B-Kreuzberg  
Tel. 69 80 81-0 . [www.aquariana.de](http://www.aquariana.de)

U 6 Platz der Luftbrücke . Parkplatz . Aufzug

## Praxis für Osteopathie - Natürlich Schwanger

Osteopathie | TCM | Yoga Therapie | K-Taping



HP Britta Zurbel

*Individuelle Behandlungskonzepte*

Frauen- und Kindergesundheit · Kinderwunsch  
Schwangerschaft · Postnatal · Babys · Kinder  
PMS · Kaiserschnitt · Beckenboden · Endo-  
metriose · Narbenbehandlung · Kiefer (CMD)  
Darmsanierung · Rückbildung · Rektusdiastase

[www.natuerlich-schwanger.eu](http://www.natuerlich-schwanger.eu)

Rechtshinweis: Anwendungsgebiete ohne Heilversprechen



# sjæel

HEBAMMENPRAXIS · COACHING · HOLISTIC BODYWORK

Geburtsvorbereitung · Rückbildung · Prä- und Postnatal Yoga ·  
Wochenbettambulanz · Begleitung bei Fehlgeburten · Massage u. v. m.  
Berlin Kreuzberg · [sjael.de](http://sjael.de)

## Spinning Babies®

Dem Baby mehr Platz im Becken schenken

Neue Kurse: 1:1 und in Gruppen

Bei Hebamme, Coach & Trainerin Jutta Wohrab

[www.elementsofbirth.de](http://www.elementsofbirth.de)

ElementsOfBirth



Gesunde, zuckerfreie Energie für  
Schwangerschaft, Geburt und  
Stillzeit: [www.smoothiejaner.de](http://www.smoothiejaner.de)

15% Rabatt/Code: diefriedlichegeburt



## 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](http://www.gfg-bv.de), [www.doulas-in-deutschland.de](http://www.doulas-in-deutschland.de)

### Aliaga, Paloma

12047 Berlin, T. 0178-662 89 45

palomaladoula@gmail.com, [www.doulapaloma.com](http://www.doulapaloma.com)

Berlinweit –Spanish|German|English

Certified Birth and Postpartum Doula, Photographer, Mother of One

- Pre- & Postnatal Massage • Rebozo • Placenta Art • Closing Ceremonies
- I offer personalized, comforting, non-judgmental support and guidance through pregnancy, birth and beyond.

### Anna Conrads

Ganzheitliche Doula

Individuelle Begleitung rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.

Auch Betreuung bei stillen Geburten möglich.

Email: [anna@themothersway.de](mailto:anna@themothersway.de) web: [themothersway.de](http://themothersway.de)

- Angebote auf Deutsch & Englisch.

### Arndt, Michelle

Falkstr. 22 / 12053 Berlin

T. 0160-166 43 20, [hello@growing-woman.de](mailto:hello@growing-woman.de), [www.growing-woman.de](http://www.growing-woman.de)

Geburts & Wochenbett Doula, Schwangerschafts- & Wochenbettmassage, Mütterpflegerin, Mama von zwei Kindern

- Belly Binding • Vaginal Steaming • praktische Hilfe • sanfte Berührungen
- Meditationen
- Ich biete individuelle Unterstützung und liebevolle Begleitung an, um dir dabei zu helfen, dich in deiner neuen Rolle als Mutter zu finden und zu stärken. Ich bin hier, um dir zuzuhören, deine Fragen zu beantworten und dir praktische Empfehlungen zu geben.

## 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](http://www.city-doula-berlin.de)

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

## Hanheide, Geraldine

T. 0176-83 19 69 77, [info@geraldinehanheide.de](mailto:info@geraldinehanheide.de),  
[www.geraldinehanheide.de](http://www.geraldinehanheide.de)

Ganzheitliche & berlinweite Begleitung rund um Schwangerschaft, Wochenbett und Mutter\*/Familie sein. Auch bei Trauer, Verlust & Integration.

- Individuelle Geburtsvorbereitung, Massagen, Beratung

## Hundius, Diana

T. 0157-84 76 95 56, [info@bewusst-im-koerper.de](mailto:info@bewusst-im-koerper.de)

Doula: [www.bewusst-im-koerper.de/doula](http://www.bewusst-im-koerper.de/doula)

Mütterpflege: [www.bewusst-im-koerper.de/wochenbett/](http://www.bewusst-im-koerper.de/wochenbett/)

Zertifizierte Doula und Mütterpflegerin, zertifizierte Körpertherapeutin,  
Mutter von 2 Kindern

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

## Kaiser, Jazz

Doula-Begleitung & Rituale, [www.little-moonchild.com](http://www.little-moonchild.com),

[little-moonchild@mail.de](mailto:little-moonchild@mail.de), IG: @little.moonchild.doula

Zertifizierte Doula, Ayurveda, Mutter von 2 Kindern

- Blessingway, Closing the Bones, Massagen, Wochenbett

## Kunkel, Jeannette

T. 0176-228 74 389, [jk@berlindoula.de](mailto:jk@berlindoula.de), [www.berlindoula.de](http://www.berlindoula.de)

Ausgebildete Med. Fachangestellte, Zertifizierte Doula-Geburtsbegleiterin (DID e.V.), Beratung & Begleitung vor, während und nach deiner Geburt.

- Kursleiterin für Schwangeren- & Rückbildungskurs, Yoga & Babymassage

## Lasys, Vanessa

wohnhaft in 12555 Berlin-Köpenick, T. +49 (0)176-56 06 29 31

[doula@vanessalasy.com](mailto:doula@vanessalasy.com), [www.vanessalasy.com](http://www.vanessalasy.com), IG: vanne\_x

Doula und Birthkeeperin in Treptow-Köpenick, berlinweit und süd-östliches

Umland. • Holistische und individuelle 1:1 Begleitung während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett • Community Events für Mamas, Mother Circle, Birth Sharings • Reiki-Behandlungen & Massage während der Schwangerschaft und auch dem Wochenbett, Deutsch & Englisch

- Du verdienst es, gehalten und umsorgt zu werden. Du musst das nicht alleine machen – gerne begleite ich dich und stehe dir zur Seite auf deiner Reise.

## Liebe, Susanne

T. 0178-279 80 46, [susanne\\_liebe@yahoo.de](mailto:susanne_liebe@yahoo.de)

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

## Marin, Céline

Doula Neukölln/Kreuzberg/Schöneberg/Treptow

Mutter von 3 Kindern, [bacemarin@yahoo.fr](mailto:bacemarin@yahoo.fr), [www.doula-im-baum.de](http://www.doula-im-baum.de)

Beratung & Begleitung vor und nach deiner Geburt

● Mama-Massage • Emotionale Begleitung • Wochenbett: Praktische Hilfe, Küche (Ayurveda), Emotionale Begleitung und Körperliche Unterstützung (Rebozo). Deutsch/Französisch/Englisch

## Metzner, Rebekka

14513 Teltow, [info@doula-rebekka.de](mailto:info@doula-rebekka.de) T. 0151-28 71 60 07

Italienisch, Englisch, [www.doula-rebekka.de](http://www.doula-rebekka.de)

- Doula & Hypnobirthing, Seelsorgerin
  - Mentale Geburtsvorbereitung mit Hypnobirthing
  - Begleitung in der Schwangerschaft, zur Geburt & danach

## Nicotera, Inez

Praxis in Berlin-Mitte (U-Bernauerstraße), wohnhaft in Berlin-Dahlem (Steglitz-Zehlendorf), Tel. +49 (0)1590-108 47 44

E-Mail: [inez@ineznicotera.eu](mailto:inez@ineznicotera.eu), Webseite: [www.ineznicotera.eu](http://www.ineznicotera.eu)

● Systemische Therapeutin & erfahrene Doula, Mama von einem Sohn  
Feinfühliges Begleitung während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett  
Entspannungsreisen, sanfte Rebozo Massagen, und Mother's Blessing  
Zertifizierte Yoga Lehrerin. Berlinweit – Deutsch, Englisch

## Vos, Marrit

E-Mail: [doula@marritvos.com](mailto:doula@marritvos.com), [www.doula.marritvos.com](http://www.doula.marritvos.com)

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

Ausgebildet von Ibu Robin Lim und Debra Pascali Bonaro

Liebevolle Begleitung für Eltern während der Schwangerschaft, Geburt und der Zeit nach der Geburt. Da ich weiß, wie wichtig es ist, sich in dieser Transformationszeit gehalten zu fühlen

- Schwangerschafts-, Geburts- und Wochenbettbegleitung als Doula / Prenatal, birth & postpartum Doula • Ayurvedic Nutrition / Ayurvedische Ernährung  
Plazenta Leistungen / Placenta Services ·Deutsch, English, Niederländisch

## Wilk, Denise

T. 0177-864 00 55, E-Mail: [Denise@Doula.Berlin](mailto:Denise@Doula.Berlin), [www.doula.berlin](http://www.doula.berlin)

Facebook/Geburtsbegleitung/Berlin

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

## Winn, Annika

Zertifizierte Doula, Physiotherapeutin für Frauen

Mama von zwei Kindern & Autorin des Buches „The Art of Growing“

In meiner ruhigen Praxis „Become Mom“ am Stadtrand von Berlin begleite ich Frauen achtsam durch Schwangerschaft, Wochenbett und die oft wenig beachtete Zeit der Mutterschaft. Mein Herzensanliegen ist es, Frauen in dieser besonderen Lebensphase zu stärken mit:

- individueller 1:1 Geburts- & Wochenbettvorbereitung
  - liebevoller Begleitung dieser so besonderen & sensiblen Zeit-Pränatal & Postpartal
  - kreativen Impulsen wie Journaling, Vision Boards u.v.m.
- Mehr über mich findest du unter [www.becomemom.de](http://www.becomemom.de) oder auf Instagram unter [@becomemom.annika](https://www.instagram.com/becomemom.annika), T. 0163-961 89 49



**Deine Schwangerschaft ist einzigartig.  
Dein Tagebuch auch.**

**The Art of Growing –  
Impulsbuch & Journal  
zum Mama-Werden**



Jetzt bestellen:  
[www.becomemom.de](http://www.becomemom.de)

# WERDE DOULA

Lerne, werdende Eltern einfühlsam zu begleiten – von Kinderwunsch, Schwangerschaft über Geburt bis ins Wochenbett. Praxisnah & fundiert.



**Ganzheitliche Doula-Ausbildung mit  
Hebammenwissen von Klaudia Kadau**

Doula Plus Akademie  
[www.doulaplus.de](http://www.doulaplus.de)



Instagram:  
[@klaudia.kadau](https://www.instagram.com/klaudia.kadau)

# 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)

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)

Knöppler, Eva (Z)

Schnellen-Gertz, Sandra (Z)

Emons, Dagmar (SW)

Lorenz, Gudrun (N)

Kannegießer, Annette (N)

Pleikies, Mandy (SO)

### Naturheilkunde

Anwendungen aus der Natur, um die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen

Schnellen-Gertz, Sandra (Z)

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

Pleikies, Mandy (SO)

Roloff, Ellen (SW)

Schnellen-Gertz, Sandra (Z)



## Eintauchen in die wohltuende Wärme des Wassers

*Wir sind aus dem Wasser gekommen und bestehen zum größten Teil aus Wasser. Wer dieses Wissen in der Schwangerschaft für sich nutzt und sich dem Wasser wieder anvertraut, der kann es als einen Ort der tiefen Entspannung, des Loslassens und des Zu-sich-Kommens erfahren.*



*Mit einer Klemme auf der Nase wird beim Untertauchen das Eindringen des Wassers verhindert.*

Abb.: Ahlers

In einer Warmwasser-Session wie zum Beispiel Körperarbeit im Wasser, Aquabalancing, Water Rebozo, Wassershiatsu oder Aquahealing können werdende Mütter es sich erlauben, Spannungen abzubauen, Zeit und Raum vergessen und das irdische Gewicht für einen Moment abgeben. Mit sanften Dehnungen, wellenförmigen Bewegungen und spiralförmigen Drehungen wird der Körper durch das Wasser geführt. Behutsames Floaten gibt dem Körper Beweglichkeit, aber auch unter Wasser geführt zu werden, eröffnet ein völlig neues Erleben.

**Möglich ist, durch solche Erfahrungen zu seinen eigenen pränatalen Zeiten zurückzukehren, indem sich unbewusst abgespeicherte Babyerinnerungen zeigen.** Schließlich fühlt man sich wie das Kind im Bauch, das ebenfalls im Element Wasser warm und sicher getragen wird.

**Neben der entspannenden Wirkung lassen sich im Wasser auch Bewegungen und Positionen erproben, die für den Körper unter der Geburt gut sind.**

Das Becken kann freier bewegt und Raum für Köpfchen und Körper des Babys geschaffen werden. Ganz nebenbei wird das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die eigene Kraft gestärkt, weil man lernt, sich in seinem Körper wohl zu fühlen und „anzukommen“.

**Darüber hinaus ist es wertvoll, auch den werdenden Vater mit einzubeziehen.** So bietet das Wasser Paaren eine gute Möglichkeit, sich auf die Geburt vorzubereiten und mit dem Baby zu verbinden. Der Partner kann die Frau sanft im Wasser bewegen, während sie sich in seinen Armen geborgen und getragen fühlt. Andersherum darf beim Rollentausch auch der Partner entspannen. Er lernt, wie seine Frau gehalten und berührt werden möchte. Und natürlich kann gemeinsam auf das Baby gelauscht werden. Es entsteht Raum für einen tieferen Kontakt auf emotionaler und physischer Ebene – eine Erfahrung, die die Kommunikation (auch nonverbal) fördert und die ganz nebenbei die emotionale Bindung stärkt.

**GEBURTSPREPARATION  
IM WARMEN WASSER  
FÜR PÄRCHEN UND SCHWANGERE  
MAIKE AHLERS, MOBIL 017664920564**

**MAIKE-AHLERS**

## Außerdem noch ...

### Weitere zusätzliche Qualifikationen und Spezialisierungen (Auswahl)

Anthroposophische Medizin:	Schnellen-Gertz, Sandra (Z)
Babymassage:	Geburtshaus- und Hausgeburten (O); Müller, Claudia (W)
Beikostsprechstunde:	Diettrich, Simone (Z)
Beratung bei Lippen-Kiefer-Gaumenspalte:	Lebek, Antje (O)
Body Ready Method®:	Knöppler, Eva (Z)
Cranio-Sakrale Therapie:	Müller, Claudia (W)
CTG-Kontrollen zu Hause:	Lorenz, Gudrun (N)
Einzelgeburtsvorbereitung:	Rama, Tanja Delia (Z); Junginger, Elke (N)
Einzelgeburtsvorbereitung zu Hause:	Lebek, Antje (O)
Einzelgeburtsvorbereitung für Wassergeburten:	Lorenz, Gudrun (N)
Fußreflexzonenmassage:	Junginger, Elke (N)
Frühchenbetreuung:	Emons, Dagmar (SW)
Hypnobirthing/Hypnose:	Gendelmann, Alexandra (SW) Wohlrab, Jutta (Z)
Klinikbegleitung:	Emons, Dagmar (SW)
Kinesio-Taping:	Diettrich, Simone (Z); Junginger, Elke (N); Pleikies, Mandy (SO); Roloff, Ellen (SW); Schnellen-Gertz, Sandra (Z)
Medizinischer 3D und 4D Ultraschall:	Lorenz, Gudrun (N)
Moxa bei Beckenendlagen:	Lorenz, Gudrun (N); Schnellen-Gertz, Sandra (Z)
NLP:	Wohlrab, Jutta (Z)
Osteopathie:	Diettrich, Simone (Z)
Spinning Babies:	Knöppler, Eva (Z); Wohlrab, Jutta (Z)
TLHE® (Traditionelle Hebammen- und Entbindungslehre):	Kannegießer, Annette (N); Schnellen-Gertz, Sandra (Z); van Well, Julia-Katharina (SW)
Trageberatung:	Geburtshaus- und Hausgeburten (O); van Well, Julia-Katharina (SW)
Traumacoach:	Wohlrab, Jutta (Z)
Trauma sensible Begleitung:	Knöppler, Eva (Z)
Wassergeburten:	Kannegießer, Annette (N); Lorenz, Gudrun (N), van Well, Julia-Katharina (SW); Wohlrab, Jutta (Z)
Yoga:	



# Die Wohltat der Berührung

## Einfühlsame und stärkende Ayurvedamassagen vor und nach der Geburt



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

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

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

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

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

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

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

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



# Sternenkinder

## Wenn Geburt und Tod zusammenfallen

Auch wenn oder gerade weil der Tod eines Babys heute glücklicherweise etwas sehr Seltenes geworden ist, ist diese Erfahrung mit tiefer Trauer verbunden. Verwaiste Mütter – die ein Kind durch kleine Geburt (Fehlgeburt), stille Geburt (Totgeburt) oder kurz nach der Geburt verloren haben – haben Anspruch auf Hebammenbetreuung, integriert in die Schwangeren- und Wochenbettbetreuung. D.h. egal, wie früh sich das Kind verabschiedet hat, auch wenn es in der 8. SSW passiert ist oder früher, besteht Anspruch auf 12 Wochen Hebammenbetreuung.

## Hebammen für Sternenkindfamilien

[www.hebammenfuersternenkindfamilien.de](http://www.hebammenfuersternenkindfamilien.de)

## Rückbildung

Rückbildungsgymnastik speziell für Mütter von Sternenkindern (bei einer Hebamme übernimmt die Krankenkasse 10 Std bis 9 Monate nach der Geburt)

- in Berlin-Weißensee und online: Valeria Babanova, Hebamme, [www.hebammenpraxis-weissensee.de](http://www.hebammenpraxis-weissensee.de)
- online: Dorothea Subh, Hebamme, Anmeldung: [hebamme.dorotheasubh@gmail.com](mailto:hebamme.dorotheasubh@gmail.com)
- in Steglitz: Esther Engel, Fitnesstrainerin, <https://kiezhebammen-steglitz.de>
- in Neuenhagen bei Berlin: mit Anett Wünsche und Janine Stern, Prä- und Postnataltrainerinnen, [www.wuensche-und-wunder.de](http://www.wuensche-und-wunder.de)
- Dipl.-Sportwissenschaftlerin Jessica Rohrschneider und Hebamme Janette Harazin (selbst Sternemama) bieten Rückbildung und Trauerbegleitung für verwaiste Mütter in Form von ortsunabhängigen Online-Live-Kursen an. T. 0176-30 41 01 72, [www.nona-fit.de/sternenkurse](http://www.nona-fit.de/sternenkurse)
- Online-Rückbildungskurs (zum Selbstlernen, nicht live): <https://www.mamaworkout-online.de/kurse/rueckbildung-fur-sternenmuetter/>
- Rückbildungsgymnastik mit psychologischer Begleitung als Präsenzkurs in Planung ab Januar 2026, donum vitae Beratungsstelle für Beratungen vor, während und nach Pränataldiagnostik  
T: 030-887 133 970, email: [berlin-kudamm@donumvitae.org](mailto:berlin-kudamm@donumvitae.org)

## 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 beigelegt werden.

- Auf der Internetseite [www.portadora.de](http://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](http://www.clarissa-schwarz.de)) finden Sie eine Liste von **Kindergrabfeldern in und um Berlin**.

- Sammelbestattungen werden von den jeweiligen Kliniken organisiert, wie der Klinikum Dahme-Spreewald GmbH, die in Kooperation mit der Stadt Königs Wusterhausen auf dem Friedhof in KW eine Schmetterlingskindergrabstätte eingerichtet hat. Für jedes Kind wird ein Schmetterling an der Grabstätte angebracht. Auf einer Tafel steht:  
„Nur ein Hauch, flüchtig und schön, kaum da, fliegen sie wieder davon.“  
Ansprechpartner: Friedhofsverwaltung T. 03375-273-259 und -211

## 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](http://www.familienzelt.berlin), [luisa.m.schall@gmail.com](mailto:luisa.m.schall@gmail.com)
- Die **Beratungsstelle von donum vitae am Kurfürstendamm** begleitet vor, während und nach Pränataldiagnostik. Gruppenangebot für Eltern nach einem Schwangerschaftsabbruch mit med. Indikation. Flexible Beratungszeiten mit Bitte um tel. Voranm. unter 030-887 133 970, [www.pnd-kudamm.donumvitae.org](http://www.pnd-kudamm.donumvitae.org)
- **Berliner Qualitätszentrum Trauerbegleitung des TABEA e.V.** (Charlottenburg) Beratung & Therapie für verwaiste Babyeltern und trauernde Geschwister. Begleitung in Folgeschwangerschaften. T. 030-495 57 47, [www.tabea-eV.de](http://www.tabea-eV.de), [BeQuT@TABEA-eV.de](mailto:BeQuT@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](http://www.bjoern-schulz-stiftung.de)

## Selbsthilfegruppen:

- **Erste Hilfe Köfferchen** – von Sternenern für Sternenern.  
An jedem ersten Sonntag im Monat findet ein Treffen in einer offenen Gruppe zum Austausch mit anderen Sternenern statt. Außerdem wird jedes Jahr einen Gedenktag im Dezember und Sommerpicknick im August veranstaltet.  
[www.erste-hilfe-koeffeeren.de](http://www.erste-hilfe-koeffeeren.de)
- **Initiative REGENBOGEN „Glücklose Schwangerschaft“ e.V.**  
[www.initiative-regenbogen.de](http://www.initiative-regenbogen.de)
- Die **Krankenhausseelsorge der Charité** u.a. bieten an einem Di. im Monat 16.30-18.30 h eine Trauergruppe an für Eltern, deren Kind im Kontext pränataler Diagnostik o. bald nach der Geburt verstorben ist. T. 030-450 577 198, [katrin.grossmann@charite.de](mailto:katrin.grossmann@charite.de), <https://seelsorge.charite.de/>
- **SHG Verwaiste Eltern und Geschwister Berlin** (<http://veg-berlin.de>) bietet offene Gruppen\* für Eltern (jeden 1. Fr. im Monat) und Geschwister (jeden 1. Do. im Monat), sowie telefonische Beratung an. T. 030-27 87 95 95, [vegberlin@hotmail.com](mailto:vegberlin@hotmail.com)
- \* Wir bitten um eine Voranmeldung (weitere Infos s. Website)
- **Traumkinder Berlin:** Selbsthilfegruppe nach Fehl- oder Totgeburt, Michael Hippler-Benscheidt, T. 0177-455 16 88, [www.traumkinder-berlin.de](http://www.traumkinder-berlin.de)

## Therapeutische Betreuung, Trauerbegleitung

- **Maike Ahlers**, Geburtstraumarbeiterin und Sternenkindermutter, T. 0176-64920564, [www.maike-ahlers.de](http://www.maike-ahlers.de)
- **Pascale Chartrain**, Kinderwunschberaterin, Trauerbegleiterin, Traumtherapeutin (VDH), bietet einfühlsame Begleitung (u.a. mit EMDR, Brainspotting) nach dem pränatalen Verlust eines Kindes an. T. 0173-613 28 50, [www.kinderwunschzeit.de](http://www.kinderwunschzeit.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](http://www.ungeborene-trauer.de)
- **Petra Drachenberg**, Kunst- und Traumtherapie, Seelenbilder. Verarbeitung nach kleiner oder stiller Geburt. Begleitung in der Folgeschwangerschaft. Homepage: <https://petra-drachenberg.de/>, T. 0175-721 98 44 , Podcast „Frauenseele- Frauenkörper“

## 44 Sternenkinder

- **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](http://www.wie-weiter.com)
- **Josefine Ernst**, freiberufliche Hebamme betreut Sternkeltern. Wochenbettbetreuung und Rückbildungsgymnastik als Präsenzkurs. T. 0176-22051551, email: [josefineernst@gmx.net](mailto:josefineernst@gmx.net)
- **Inga Elisabeth Ohlsen** ist selbst Mutter eines Sternenkendes, Heilpraktikerin, Trauer-/Traumabegleiterin und Autorin eines Trauergedichtbuches. Sie begleitet Menschen und auch Paare in verschiedenen Sprachen und bietet Gruppen für Eltern von Sternenkendern und Trauernde an, [post@inga-ohlsen.de](mailto:post@inga-ohlsen.de), [www.inga-ohlsen.de](http://www.inga-ohlsen.de)
- **Clarissa Schwarz**, Hebamme, [www.clarissa-schwarz.de](http://www.clarissa-schwarz.de) Begleitung vor und nach Geburten/Fehlgeburten und in Folgeschwangerschaften, Abrechnung mit der Krankenkasse, Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit
- **Coaching, Kurse und Retreats für Sternenkindereltern**  
Begleitung auf dem Weg zu neuer Kraft nach dem Verlust und der akuten Trauerarbeit. Unterstützung für den Weg zurück in den Alltag – auch bei Folgeschwangerschaften. [www.starkesternenkindereltern.de](http://www.starkesternenkindereltern.de), [info@starkesternenkindereltern.de](mailto:info@starkesternenkindereltern.de)
- **Halbverwaiste Zwillingsseltern bzw. teilverwaiste Mehrlingseltern**  
Treffen im Vivantes Klinikum Neukölln mit Dipl Psych Ines Schwager-Engelbrecht [ines.schwager-engelbrecht@vivantes.de](mailto:ines.schwager-engelbrecht@vivantes.de) 01791318918

### Hilfreiche Links im Trauerfall

- [www.leben-ohne-dich.de](http://www.leben-ohne-dich.de) • [www.stille-geburt.net](http://www.stille-geburt.net) • [www.hopesangel.com](http://www.hopesangel.com)
- <https://sternenkindliebe.podigee.io/> (Podcast von Hebamme Dorothea Subh)
- [www.kkbs.de/krankenhausseelsorge](http://www.kkbs.de/krankenhausseelsorge)
- Sich gegenseitig online Trost spenden: [www.trosthelden.de](http://www.trosthelden.de)
- Auszeiten für verwaiste Eltern und Angehörige: [www.noahgraysark.com](http://www.noahgraysark.com)
- Trauergruppe finden: [www.trauergruppe.de](http://www.trauergruppe.de)
- Bewegungskonzept für Trauer und Gefühle: [www.seelensport.at](http://www.seelensport.at)

### Abschiedsfotos / Sternennest

- **Fotograf Johannes Rigal**, selbst Sternenkinderpapa, macht einfühlsam letzte Abschiedsfotos von den kleinen Engeln. [johannes.rigal@gmail.com](mailto:johannes.rigal@gmail.com)
- **Dein-Sternenkind**: kostenfreie Erinnerungsfotos, [www.dein-sternenkind.eu](http://www.dein-sternenkind.eu)
- **Ein Nest für Sternenkinder von Susanne Gebert**: [www.sternennest.de](http://www.sternennest.de)

## Mit deiner Liebe wächst meine Seele Schwangerschaft und die Zeit danach

Leben und Erleben im Mutterleib: die Methode der vorgeburtlichen Bindungsförderung in Praxis und Theorie



Christa Balkenhol, Christine Karrasch (Hrsg.)  
Einklang Verlag, Zetel. 2. Auflage 2018. 16,50 Euro

Die ersten neun Monate unseres Lebens wachsen wir im Bauch unserer Mutter heran. Und es ist genau *„diese Zeit unseres Lebens vor der Geburt, in der nicht nur unser Körper geformt und geprägt wird, sondern auch unser Geist und unsere Seele“*, so Dr. Agnes

Somkóvi, Bindungsanalytikerin, Ärztin und Ehefrau des verstorbenen „Erfinders“ der Mutter-Kind-Bindungsanalyse Dr. Jenő Raffai. Zusammen mit dem ungarischen Psychoanalytiker Dr. György Hidas hat Raffai erforscht, wie die werdende Mutter mit ihrem Baby in Kontakt treten kann, warum Bindung für das Neugeborene wie Nahrung für die Seele ist und wie man die Bindung bereits vorgeburtlich fördern kann. In *„Mit deiner Liebe wächst meine Seele“* fassen die beiden Autorinnen Christa Balkenhol und Christine Karrasch diese bahnbrechenden Erkenntnisse auf anschauliche Weise zusammen. Sie lassen zehn Bindungsanalytikerinnen zu Wort kommen, die von erstaunlichen Mutterleibserfahrungen berichten. Denn mithilfe der Bindungsanalyse lernt die werdende Mutter in einen tiefen emotionalen Austausch mit ihrem Kind zu kommen, eigene psychische Wunden zu heilen und zugleich ihrem Kind dabei zu helfen, sich seelisch gesund zu entwickeln. So lädt dieses Buch dazu ein, die Schwangerschaft bereits selbst als einen Schöpfungsakt zu begreifen.

*„Schließlich ist es“*, laut Balkenhol, *„die Seele des ungeborenen Babys, die berührt, wahrgenommen und angenommen wird, schon lange vor der Geburt.“*

Simone Forster

## Aktiv gebären gibt Stärke

12 Frauen berichten über ihre klinischen und außerklinischen Geburtserfahrungen



GreenBirth e.V. (Hg.). Moor Verlag 2015, Adelheidsdorf.  
Erhältlich gegen eine Schutzgebühr von 1,00 Euro oder als digitaler Download unter [www.greenbirth.de](http://www.greenbirth.de) (Kontakt · Broschüren)

Die 24-seitige Broschüre *„Aktiv gebären gibt Stärke“* hat es in sich. Zwölf Frauen berichten zum Teil sehr kritisch, zum Teil sehr verständnisvoll und bestärkend über ihre Geburtserfahrungen. Sie haben mindestens eine fremdbestimmte Geburt erlebt, unter der sie gelitten haben, bei der viele Eingriffe vorgenommen wurden und sie sich, obwohl viele Menschen um sie herum waren, allein gefühlt haben. Alle Zwölf berichten aber auch davon, wie es ihnen bei einer darauf folgenden Geburt gelungen ist, eine selbstbestimmte Geburt zu erleben, durch die sie heilen konnten und gelernt haben:

*„Wir Frauen können das.“* Beim Lesen der zum Teil sehr bewegenden und poetischen Geburtsschilderungen wird klar, was wirklich wichtig ist: Es kommt darauf an, den Geburtsort und die Geburtsbegleitung sehr weise zu wählen. Haben alle Beteiligten Vertrauen in die Kraft der Gebärenden, allen voran sie selbst, kann die Geburt zu etwas Unvergleichlichem werden. Eine sehr empfehlenswerte und berührende Lektüre!

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](http://www.efb-berlin.de)

Albatros-Lebensnetz gGmbH

Schwangerschafts- und Konfliktberatungsstelle Lichtenberg,

T. 030-98 69 62 08, [www.albatros-lebensnetz.de/skb](http://www.albatros-lebensnetz.de/skb)

ANE – Arbeitskreis Neue Erziehung, T. 030-259 00 60, [www.ane.de](http://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

<https://www.awo-südost.de>, <https://awo-mitte.de/frauen/>

BALANCE – Schwangerschaftsberatung

T. 030-57 79 58 22, [www.schwangerschaftsberatung-balance.de](http://www.schwangerschaftsberatung-balance.de)

Familienplanungszentrum BALANCE, T. 030-23 62 36 80, [www.fpz-berlin.de](http://www.fpz-berlin.de)

Beratung + Leben GmbH, Schwangerenberatung

- Immanuel Beratung Fischerinsel, T. 030-447 262-190

- Immanuel Beratungszentrum Marzahn, T. 030-447 262-150

- Immanuel Beratung Pankow, T. 030-447 262-170

- Immanuel Beratung Reinickendorf, T. 030-447 262-330

- Immanuel Beratung Spandau, T. 030-447 262-135

<https://beratung.immanuel.de/unsere-standorte/>

Bundesweites Hilfefon nach schwieriger und belastender Geburt,

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

[hilfefon-schwierige-geburt.de](http://hilfefon-schwierige-geburt.de)

Beratungsstelle Familienzelt, T. 030-322 30 71, [www.familienzelt.berlin](http://www.familienzelt.berlin)

Berliner Krisendienst, 9 Standorte 16-24 Uhr, telefonische Erreichbarkeit rund um

die Uhr, T. 030-390 63 10. Alle Adressen unter: [www.berliner-krisendienst.de](http://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](http://www.caritas-berlin.de)

Deutsches Rotes Kreuz, kostenlose DRK-Hotline: 08000-365 000, [www.drk.de](http://www.drk.de)

donum vitae Schwangerenberatungsstelle

- Berlin, T. 030-47 03 31 84, [www.berlin-brandenburg.donumvitae.org](http://www.berlin-brandenburg.donumvitae.org)

- Berlin, Beratung vor, während und nach Pränataldiagnostik,

Kurfürstendamm 199, T. 030-887 13 39 70, [www.donumvitae.org](http://www.donumvitae.org)

- Potsdam, T. 0331-60 01 81 11

- Eberswalde, T. 03334-38 25 64

EJF-Schwangeren- und Schwangerenkonfliktberatung Potsdam

EJF-Beratungshaus Lindenstraße, T. 0331-280 73-16 oder -20, [www.ejf.de](http://www.ejf.de)

Familienberatung

- Immanuel Beratung Rummelsburg, Nöldnerstraße 43, T. 030-522 06 49

- Immanuel Beratung Fennpfuhl, Rudolf-Seiffert-Str. 50a, T. 030-97 87 00 0

Feministisches FrauenGesundheitsZentrum e.V., T. 030-213 95 97, [www.ffgz.de](http://www.ffgz.de)

HVD (Humanistischer Verband Deutschlands), Schwangerschaftsberatung

- T. 030-441 79 92, [www.schwangerschaftskonflikt-berlin.de](http://www.schwangerschaftskonflikt-berlin.de)
- Kindernotdienst, Beratung und Hilfe rund um die Uhr, T. 030-61 00 61  
[www.berliner-notdienst-kinderschutz.de](http://www.berliner-notdienst-kinderschutz.de),  
 Hotline Kinderschutz 030-61 00 66, 24h erreichbar
- Kinderschutz-Zentrum, T. 030-683 91 10, [www.kinderschutz-zentrum-berlin.de](http://www.kinderschutz-zentrum-berlin.de)
- Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KIS)  
 T. 030-499 87 09 10, [www.kisberlin.de](http://www.kisberlin.de)
- Onlineportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),  
 u.a. mit Beratungsstellen-Datenbank, [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de)
- PapaTreff, Beratungen und Angebote für (werdende) Väter  
 & kostenlose Rechtsberatungen, T. 0152-32 71 80 47, [papatreff.info](http://papatreff.info)
- pro familia Schwangerenberatung, [www.profamilia.de](http://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](http://www.schatten-und-licht.de)
- SchreiBabyAmbulanzen – ressourcen- u. körperorientierte Krisenbegleitung  
 in Schwangerschaft, Baby- und Kleinkindzeit  
 - Kreuzberg – Friedrichshain:  
 Anja Hable, 030-61 62 99 82 / Claudia Theil, 0157-39 32 73 49  
 Alexandra Tuxhorn-Eichler, 0151-42 02 92 08  
 - Lichtenberg: Jeannine Ernst, 0157-88 26 66 57 / Anna Covelli 0163-256 81 06  
 - 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 /  
 Theresa Fuchs 0176-47 31 43 04 / Margit Emesz, 0178-33 78 651  
 - Neukölln: Margit Emesz, 0178-33 78 651 / Janine Krupp 0174-77 56 267  
 - Pankow - Weisensee - Prenzlauer Berg - Buch: Nicole Böhm, 0162-302 30 70  
 - Spandau: Nikola Leutgeb 0163-393 99 22 / Sophie Linnemann, 0176-31 58 43 42 /  
 Silke Nixdorff 0171-689 47 09 /  
 - Steglitz-Zehlendorf: Sophie Honig, 0176-6257 48 67  
 - Tempelhof-Schöneberg: Familienbildung 030-75 50 31 75  
 - Treptow-Köpenick: Franziska Schönfeld, 0176-41 11 08 80 / Daniela Grunz, 0177- 483 05 33  
 - Charlottenburg-Wilmersdorf: Albatros GmbH, Koordination: Jana Fecker 01578-500 69 96
- SEKIS Selbsthilfe Kontakt- u. Infostelle, T. 030-89 02 85 31, [www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de)
- Telefonseelsorge, T. 0800-111 01 11 o. 0800-111 02 22, [ktsbb.de](http://ktsbb.de)
- Verband alleinerziehender Mütter u. Väter, [www.vamv-berlin.de](http://www.vamv-berlin.de)  
 - Berlin, T. 030-851 51 20  
 - Brandenburg, T. 03381-71 89 45, [www.vamv-brandenburg.de](http://www.vamv-brandenburg.de)
- Vertrauliche Geburt, T. 0800-404 00 20, [www.geburt-vertraulich.de](http://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/sozialdienst](http://www.wegdermitte.de/sozialdienst)
- Wegweiser für Familien, [www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de)
- Weitertragen e.V. - Fortsetzen der Schwangerschaft bei auffälligem pränatalem Befund,  
[www.weitertragen-verein.net](http://www.weitertragen-verein.net), begleitet und vernetzt Eltern, die mit einem auffälligen  
 pränatalen Befund konfrontiert sind. Mit seinem umfangreichen moderierten Selbst-  
 hilfeforum im Netz [www.weitertragen-forum.net](http://www.weitertragen-forum.net) bietet der Verein zahlreiche Erfah-  
 rungsberichte zu unterschiedlichen Diagnosen und einen geschützten Raum für den  
 Austausch betroffener Eltern untereinander. Kontakt: [kontakt@weitertragen-verein.net](mailto:kontakt@weitertragen-verein.net)
- Zentrum für sexuelle Gesundheit und Familienplanung, Standort Friedrichshain-Kreuzberg,  
 Beratungsangebote von Ärztinnen, Hebammen, Sozialarbeiterinnen und Psycho-  
 loginnen, u.a. Schwangerenvorsorge für Frauen ohne Krankenversicherung,  
 Verhütungsberatung und Kostenübernahme für Verhütungsmittel abhängig vom  
 Einkommen. T. 030-902 98-83 63, [www.berlin.de/zentrum-urbanstrasse-fk](http://www.berlin.de/zentrum-urbanstrasse-fk)

## Hilfreiche Angebote: Vorher

- **Alternativer Baby- & Kinderladen: Hug & Grow** – Barfuß-Kinderschuhe, ökologische Kleidung, Holz-Spielzeug, Stoffwindeln, Tragen – alles rund um liebevolle Elternschaft in Berlin-Tiergarten, Kirchstr. 20, 10557 Berlin, [www.hug-and-grow.de](http://www.hug-and-grow.de)
- **Beckenboden meets Schwangerschaftsfitness** – der etwas andere Geburtsvorbereitungskurs, bei dem es um Deinen Körper geht! Ortsunabhängig online live oder rein online, [www.nona-fit.de/schwanger](http://www.nona-fit.de/schwanger)
- **Begleitung bei Kinderwunsch und in der Schwangerschaft** – Karin Eckes, Heilpraktikerin, systemische Einzel- und Paartherapeutin, Hypnotherapeutin. Kloedenstr. 3, 10965 Berlin, T. 030-693 95 85 [karineckes@wie-weiter.com](mailto:karineckes@wie-weiter.com), <http://wie-weiter.com/begleitung/>
- **Bindungsanalyse nach Hidas und Raffai – ein Angebot für vorgeburtliche Bindungsförderung**; Heilpraxis für Körpertherapie, Körperpsychotherapie und Bindungsanalyse (auch englisch und französisch), Silke Nixdorff, 0151-22 16 36 11, [silke.nixdorff@snafu.de](mailto:silke.nixdorff@snafu.de), Info: [www.bindungsanalyse.de](http://www.bindungsanalyse.de)
- **Heilsame Erfahrungen in der Schwangerschaft und zur Geburtsvorbereitung** Einfühlsame, wohltuende und nährenden Ayurveda-Schwangeren-Ölmassagen.. Tashina K. Kohler, T. 030-32 70 57 79 u. 0176-27 16 21 71, E-Mail: [tashinamail@web.de](mailto:tashinamail@web.de)
- **Vorgeburtliche Bindungsförderung nach Raffai für mehr Bindung zwischen Mutter und Baby vor und nach der Geburt**: Heilpraktikerin für Psychotherapie begleitet Dich während der Schwangerschaft zu mehr Zuversicht oder wenn Ihr Eure gegenseitige Liebe vertiefen wollt. Pascale Chartrain, T. 0173-613 28 50, [www.kinderwunschzeit.de](http://www.kinderwunschzeit.de)



## Vorgeburtliche Kommunikation macht Sinn!

**W**ohl die meisten Eltern sprechen auf liebevolle Weise mit ihrem neugeborenen Kind. Auch wenn das Kind noch nicht in Worten antworten kann, so gibt es doch „Antworten“ in Form von körperlichen Reaktionen, Gesten und Gesichtsausdrücken. Kommt ein Baby zu früh auf die Welt, reden die Eltern natürlich auch mit ihrem „Frühchen“, das eigentlich noch eine Weile in Mamas Bauch hätte bleiben sollen. Es erscheint daher mehr als naheliegend, dass man mit seinem Kind schon lange vor der Geburt kommunizieren kann.

*„Denn so wie wir Arme, Beine und einen kleinen Körper haben, so haben wir auch vor der Geburt eine Seele, ein Empfinden, ein Erleben. Allerdings sind sämtliche Erlebnisse vor, während und nach der Geburt sprachlich nicht repräsentiert, trotzdem sind sie von großer Tragweite“,* erklärt der renommierte Pränatalpsychologe Dr. med. Ludwig Janus, der seit über 40 Jahren das seelische Erleben vor und während der Geburt erforscht. Für die spätere Entwicklung sind daher nicht nur die Gene verantwortlich, sondern vor allem die Prägung der Umwelt während der vorsprachlichen Zeit.

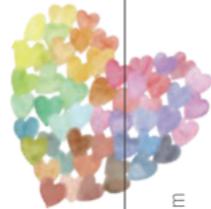
**Eine große Rolle für die kindliche Entwicklung spielen daher Mamas Gefühle, schließlich teilen sich Mutter und Kind einen Gefühls- und Erlebensraum,** nach Dr. med. Ludwig Janus „einen Seelenraum“: *„Was die Mutter erlebt und fühlt, die Art und Weise, wie sie sich mit ihrem Kind verbindet, ob sie es willkommen heißt, prägen sein Unbewusstes, sein Wie-es-sich-in-der-Welt-fühlt. Hat die Mutter viel Angst, lebt das Kind in einer Angstwelt. Ist sie generell zufrieden, lebt es in einer Zufriedenheitswelt. Das hat insofern drastische Auswirkungen, als dass sich beim kindlichen Gehirn entweder die Neuronen für Angst oder für Zufriedenheit gut entwickeln.“*

Negative Gefühle gehören zum Leben natürlich dazu. Dr. med. Ludwig Janus' Rat: dem Kind erklären, warum man wütend oder traurig ist und dass diese Gefühle nichts mit ihm zu tun haben. Auch sollte sich die Schwangere viel Zeit nehmen, um es sich selbst gut gehen zu lassen, z.B. mit Yoga, Massagen, singen, schöner Musik etc. **Je mehr Positives sie in dieser Zeit in ihr Leben lässt und zu ihrem Kind schickt, desto besser!**

Simone Forster

### Mit seinem Baby im Bauch kommunizieren – so kann es gehen:

- Den **Babybauch berühren, einölen, streicheln oder massieren** und sich dabei **gedanklich auf das Kind konzentrieren**
- **Summen oder tönen** – eine Art Klangfeld für das Kind erzeugen – und dabei die Hände auf den Bauch legen
- **Mit dem Kind sprechen, ihm etwas erzählen oder vorlesen** – ab dem 3. Trimester ist das Gehör des Kindes so gut entwickelt, dass es die Stimmen von Mama und Papa gut wahrnehmen kann und diese nach der Geburt wiedererkennt.
- Sich mithilfe der **Bindungsanalyse** ([www.bindungsanalyse.de](http://www.bindungsanalyse.de)) oder der **Haptonomie** („Lehre von der Berührung“) auf einer unbewussteren Ebene austauschen



**Buchtipps:** „Im Dialog mit dem Ungeborenen“ von Theresia Maria de Jong, Via Nova Verlag 2004  
 „Der Seelenraum des Ungeborenen: Pränatale Psychologie und Therapie“ von Dr. med. Ludwig Janus, Walter Verlag 2000





## Mit Vertrauen und Achtsamkeit zur Geburt

*Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit – eine Vorbereitung nicht nur auf die Geburt, sondern weit darüber hinaus*

Abb.: © Die achtsame Geburt

**M**it der Schwangerschaft beginnt eine Reise ins Unbekannte. Wie kann man sich auf diese wohl abenteuerlichste aller Expeditionen vorbereiten?

Es gibt Pläne für den Weg und jede Menge Reiseberichte von anderen, die diesen Weg schon gegangen sind. Auch gibt es Begleitung in Form einer Reiseleitung, die Erfahrung hat und die das Gelände kennt. Doch im Voraus weiß man nie genau, wo entlang der Weg dieses Mal führt und wie lange es dauern wird. Die Geburt ist eine wichtige Etappe auf diesem Weg. Aber nicht das Ende. Der Weg geht schließlich noch viel weiter, auch wenn man dies zunächst nicht im Blickfeld hat.

**Gut zu wissen: Eine Geburt ist Teamwork!**

**Als gebärende Frau bist du für deine 50 Prozent zuständig. Die anderen 50 Prozent liegen im Einflussbereich des Kindes, den du nicht unter Kontrolle hast.** Bei einer Geburt geht es nicht um eine Performance und auch nicht um einen Wettstreit um die „beste Geburt“. Wer weiß schon, was die beste Geburt für dieses Kind ist? **Eine Geburt ist nicht gut oder schlecht. Sie ist, wie sie ist.**

**Die gebärende Frau hat Einfluss auf ihren inneren Zustand. Je weniger Stresshormone, um so ungestörter kann die Geburt verlaufen.** Dazu tragen auch die Umgebung sowie der innere Zustand der begleitenden Personen bei. Darum halte ich Geburtsvorbereitung für so wichtig. **Unsere Aufgabe als Eltern ist, das Kind auf seinem Weg zu begleiten – egal wie er verläuft.** Das gilt nicht nur während der Geburt, sondern auch schon vor und nach der Geburt.

*Achtsamkeit hat viele positive Effekte, die wissenschaftlich erwiesen sind: Sie hilft beim Umgang mit Schmerzen, mit Stress, Depressionen und Ängsten, und sie unterstützt den Umgang mit Herausforderungen und Unplanbarkeiten.*

Die erste Zeit nach der Geburt kann eine wunderbare Zeit sein: Flitterwochen mit dem neugeborenen Kind. Es geht ums Kennenlernen, ums Verlieben. Dazu passt, in den Tag hineinzuleben ohne Zeitplan und ohne etwas beweisen zu müssen. Darum tut es gut, auch auf das Wochenbett vorbereitet zu sein und sich voll und ganz auf das, was ist und was gefühlt werden will, zu konzentrieren, bei sich und seinem Kind zu bleiben und die Außenwelt ein Stück weit von sich abzuschirmen.

So ist die Achtsamkeitspraxis eine Möglichkeit, die mentale und emotionale Gesundheit zu stärken und damit unsere innere Stabilität. Sie ist ein wertvoller Schlüssel zu einem bewussteren Umgang miteinander, indem sie Raum für ein tieferes Verständnis für die eigenen Bedürfnisse schafft, aber auch die Bedürfnisse aller Familienmitglieder mit einbezieht, sieht und wertschätzt. Alles darf sein, was ist.



Abb.: © Schwarz

**Dr. Clarissa Schwarz** ist Hebamme und Achtsamkeitslehrerin. Mit ihren Wochenendkursen „Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit“ und ihrem Online-Kurs „Die achtsame Geburt“ hilft sie werdenden Eltern, sich ganzheitlich nicht nur auf die Geburt vorzubereiten. Weitere Infos: [www.clarissa-schwarz.de](http://www.clarissa-schwarz.de)



Mit Vertrauen & Achtsamkeit zur Geburt.

Mit Hebamme Dr. Clarissa Schwarz.



Online oder als Wochenendkurs für Paare. Mehr dazu:

ÄNGSTE LOSLASSEN.  
SICHERHEIT SPÜREN.  
VERTRAUEN WACHSEN LASSEN.



PRAXIS FÜR HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE

Hypnotherapie & Selbsthypnose  
für Schwangerschaft und Geburt

T. 0177-288 39 66 · JULIABERGMANN.COM

*Erobere dir deine Freude und  
Liebesfähigkeit, deinen Körper  
und Gesundheit nach einem  
Geburtstrauma zurück!*

*Du kannst auch nach Jahren  
das Unfassbare berühren  
und integrieren was in der  
Geburt verloren gegangen  
ist. Mit der Schönsraum-  
prozessbegleitung können  
traumatische Erlebnisse  
heilen.*



Kostenfreies Informations-  
gespräch buchen unter  
Maïke-Ahlers.de  
oder 0176 6492 0564

## Hypnotisierend!

*Die Hypnose zur Geburtsvorbereitung unterstützt die Schwangeren auf sanfte und zugleich kraftvolle Art, die besondere Zeit der Schwangerschaft und der Geburt bewusster und entspannter zu erleben.*

**S**o stärken die Methoden der geburtsvorbereitenden Hypnose nicht nur die Verbindung zum Baby, sondern können auch dazu beitragen, die Geburt als insgesamt positiver wahrzunehmen. Studien und Erfahrungsberichte zeigen, dass viele Frauen mit geburtsvorbereitender Hypnose eine kürzere und oftmals als angenehmer empfundene Geburt erfahren. Auch die Erholung nach der Geburt verläuft oft schneller, während postnatale Verstimmungen seltener auftreten.

### Wie Hypnose wirkt

Hypnose wirkt dort, wo viele Prozesse der Geburt unbewusst gesteuert werden: auf mentaler und emotionaler Ebene. In einem Zustand tiefer Entspannung, der sogenannten Trance, wird das Unterbewusstsein zugänglich. In diesem natürlichen Bewusstseinszustand können hilfreiche Bilder, in einem schlummernde ungenutzte Ressourcen und neue Sichtweisen wirksam werden, unter anderem für eine positive, stärkende Ausrichtung auf die Geburt.

### Selbsthypnose oder Hypnotherapie

Mit **Selbsthypnose** lernen Schwangere, sich eigenständig in einen tief entspannten Zustand zu versetzen. Dabei helfen geführte Audiotrancen, um den Geburtsverlauf gedanklich vorzubereiten, mehr Sicherheit zu entwickeln und die Verbindung zum Baby zu stärken. Die Techniken sind leicht zu erlernen und fördern eine positive Grundhaltung zur Geburt. Programme wie **Hypnobirthing, die Friedliche Geburt oder spezielle Apps** setzen auf diese Methode. Damit Selbsthypnose ihre volle Wirkung entfaltet, sollte sie regelmäßig über mehrere Wochen geübt werden.

Doch nicht jede Frau fühlt sich mit Selbsthypnose ausreichend unterstützt. Besonders bei stärkeren Ängsten, belastenden Vorerfahrungen oder Unsicherheiten kann die Hypnotherapie hilfreich sein. **Hypnotherapie** ist eine Form der Geburtsvorbereitung, die individuell auf die Bedürfnisse der Schwangeren abgestimmt ist. Damit lassen sich Ängste sanft, aber gezielt lösen, während gleichzeitig innere Kraftquellen gestärkt werden. Im Unterschied zur Selbsthypnose erfordert sie kein regelmäßiges Üben, da ihre Methoden unmittelbar an den inneren Ressourcen und unbewussten Prozessen ansetzen.



**Julia Bergmann** ist Hypnotherapeutin, Embodiment Coach und in prä- und perinataler Traumaarbeit ausgebildet. Seit 15 Jahren arbeitet sie in ihrer Praxis in Berlin-Kreuzberg mit dem Schwerpunkt Schwangerschaft und Geburt. [mail@juliabergmann.com](mailto:mail@juliabergmann.com), [www.juliabergmann.com](http://www.juliabergmann.com)

## Natürliche Geburten – eine Seltenheit...

*Eine natürliche Geburt ist das Natürlichste von der Welt, könnte man meinen. Die derzeitigen Zahlen in Deutschland zeigen allerdings einen gegenteiligen Trend auf.*

**G**ut 98% der Geburten finden in Kliniken statt. In 93% aller Geburten wird medizinisch eingegriffen. Häufig kommt es zu Wehen- und Schmerzmittelgaben, Dammschnitten, dem Einsatz von Saugglocken u.v.m.

Die Kaiserschnitttrate liegt in Deutschland bei über 30%. Die Weltgesundheitsorganisation WHO mahnt, dass Kaiserschnitttraten von über 10 bis 15 % nicht zu rechtfertigen seien und dass weit über drei Viertel aller Geburten physiologisch normal ablaufen könnten, wenn man sie nur ließe. **Es kommt vor allem darauf an, dass man Mutter und Kind in ihrem eigenen Rhythmus gebären lässt und folglich in den hochsensiblen Geburtsprozess so wenig wie möglich störend eingreift.**

Mehr denn je gilt es daher, das Vertrauen der Schwangeren in die eigenen Gebärfähigkeiten wieder zu stärken, da dieses von tiefsitzenden Ängsten geradezu kulturell überlagert zu sein scheint.

### **Eine natürliche Geburt hat viele Vorteile für Mutter und Kind:**

Im Rahmen einer natürlichen Geburt wird ein **Maximum an Hormonen ausgeschüttet, die** geradezu berauschende **Glücks-, Liebes- und Verbundenheitsgefühle beiderseits auslösen**. Zudem wird **das Kind** durch das Passieren des vaginalen Geburtskanals **mit schützenden Bakterien für sein Leben „geimpft“** und es wird **besser auf die selbstständige Atmung** vorbereitet, da das Fruchtwasser durch den Druck auf den Brustkorb bei der Geburt herausgedrückt wird.

Um die Chance auf eine natürliche Geburt zu erhöhen, ist neben dem intuitiven Zusammenspiel von Mutter und Kind vor allem auch **die 1:1-Betreuung von einer vertrauten Hebamme** förderlich. Bei der **Wahl des Geburtsortes** ist darauf zu achten, dass sich die Gebärende zu 100% wohl fühlt, je nachdem, ob das für sie in einem Krankenhaus, zu Hause oder in einem Geburtshaus der Fall ist.

**Stehende und hockende Geburtspositionen** können eine natürliche Geburt erleichtern, da hier die Schwerkraft mithilft. Jede Frau spürt aber instinktiv, was ihr und ihrem Baby gut tut.

Generell gilt es, sich im Vorfeld mit seinem Baby im Bauch zusammenzutun, schon weit vor der Geburt eine Beziehung aufzubauen, sich regelmäßig körperlich und mental zu entspannen und es sich und somit auch seinem Kind so gut wie möglich gehen zu lassen. Auf diese Weise werden genau die Glücks- und Liebeshormone aktiviert, die am Ende auch die Geburt vereinfachen und eine natürliche Geburt möglich machen.



Mit einer Kaiserschnitttrate in Höhe von 32,6 % im Jahr 2023 liegt Deutschland im oberen Mittelfeld im Vergleich von insgesamt 29 Staaten (Statistisches Bundesamt Destatis, 2025). Wir können uns unsere dänischen Nachbarn mit einer vergleichsweise niedrigen Kaiserschnitttrate von 20% zum Vorbild nehmen. Mit 16% und 15% zeigen auch die Norweger und Isländer, dass niedrige Kaiserschnitttraten möglich sind.



## Geburtstrauma verstehen

### Einblick in die Ursachen, Auswirkungen und Wege zur Heilung

*„Trauma is not what happens to you,  
it is what happens inside you!“*  
(Gabor Maté, Traumaspzialist)

**E**ine Geburt ist immer ein überwältigendes und nicht zu kontrollierendes Ereignis.

Das liegt in der Natur der Sache. Eine positive Haltung zur Geburt, eine bereits im Vorfeld aufgebaute liebevolle Verbindung zum Baby im Bauch und das Vertrauen in die eigene Kraft sind wichtige Ressourcen, damit wir die

Geburt gut zulassen und durchaus auch als etwas sehr Schönes erleben können.

**Ob eine Geburt jedoch als Trauma erlebt wird, hängt davon ab, inwieweit wir uns gut aufgehoben und gesehen fühlen, ob wir das Erlebnis integrieren konnten und welche Form der Unterstützung wir bekommen haben.**

Fühlen wir uns mit den zum Teil überwältigenden Gefühlen allein gelassen, kann es sein, dass wir die Geburt nicht gut verarbeiten können und ein Trauma erleiden. Dabei ist nicht maßgebend, ob die Hebamme oder medizinische Begleitung gerade nicht erreichbar ist, denn das Gefühl entsteht in uns und kann auch bei der achtsamsten Begleitung passieren.

#### Die eigene Geburt erforschen

Da Geburts- und frühkindliche Entwicklungstraumata uns fürs Leben prägen, kann es ein wahrer Schatz an Einsichten sein, unsere eigene Geburt zu erforschen, bevor wir gebären. Wir wiederholen oft unbewusst unsere eigene Geschichte und nicht selten kommt unser Baby unter ähnlichen Umständen zur Welt, wie wir selbst geboren worden sind. Und auch wir sind geprägt von unserer eigenen Geburtsgeschichte. Eine genauere Befragung unserer Eltern kann Erstaunliches zu Tage bringen. Unsere eigene Geburt in einem Rebirthing, einer Technik zum „Wiedergeboren-werden“ und alte Traumata-integrieren, kann eine sehr konsequente Geburtsvorbereitung sein.

#### Den Start ins Leben traumasensibel gestalten

Rund um die Geburt können wir sehr unterschiedliche psychische und physische Verletzungen erfahren. Dabei kann ein Trauma die Mutter, das Neugeborene, den Vater, aber auch Hebamme und begleitende Personen betreffen. Das Feld rund um die Geburt soll daher für alle Beteiligten traumasensibel werden.

**Achtsame Sprache, Ruhe, Klarheit, Entscheidungshoheit der Gebärenden und Geduld dürfen die Prinzipien von Geburten werden.**

Weitere Infos: [www.schreibabyambulanz.info](http://www.schreibabyambulanz.info)  
[ibteurope.org](http://ibteurope.org) · [www.emotionelle-erste-hilfe.org](http://www.emotionelle-erste-hilfe.org)

## Wie ein Trauma entsteht

Die Ursachen für Geburtstrauma sind vielfältig:

- Schwierige Geburtsverläufe, wie Notkaiserschnitt, lange und herausfordernde Wehen oder medizinische Notfälle erhöhen das Risiko für Trauma sowohl für die Mutter als auch fürs Kind.
  - Fehlende Kommunikation und mangelnde Einbeziehung der werdenden Eltern im Kreißaal können das Gefühl von Hilflosigkeit und Isolation verstärken.
  - Emotionale Überforderung und das Ausbleiben von empathischer Unterstützung durch das medizinische Personal führen häufig zu einem Gefühl des Verlassenseins und der Ohnmacht.
  - Unangemessene/übergriffige Interventionen können als traumatisch erlebt werden.
- Das Erleben eines Geburtstraumas wird häufig unterschätzt. Viele Betroffene äußern ihre Gefühle nicht oder schämen sich für das Geschehene. Es ist jedoch sehr wichtig, dieses Thema sichtbar zu machen.

## Der Weg raus aus der Sprachlosigkeit

Wir brauchen eine gemeinsame Sprache, um über Geburtstrauma zu sprechen und der Sprachlosigkeit Worte zu geben. Der Hebammenverband setzt sich für eine 1-zu-1-Betreuung im Kreißaal, verpflichtende Feedbackgespräche nach der Geburt und eine gesetzliche Anerkennung von Gewalt in der Geburtshilfe ein, also Eingriffen ohne Absprache oder gegen den Willen der Gebärenden.

Bereits in der Geburtsvorbereitung kann das Wissen hierum die Fähigkeit stärken, später besser mit einer Krise umzugehen („Resilienz“). **Wir können uns darauf vorbereiten, aktiv um Hilfe bitten oder „Nein!“ sagen üben, denn Eingriffe bleiben unsere Entscheidung, außer es besteht akute Lebensgefahr.** Wenn auch unsere Liebsten besser verstehen, was ein Geburtstrauma ist, können sie für uns und unser Baby eintreten. Sie erkennen, wenn wir „dissoziieren“, sprich wenn wir von unseren Gefühlen abgespalten sind, wir unsere Wünsche nicht formulieren können und konkrete Unterstützung brauchen.

**Ein geschultes Umfeld kann zudem Anzeichen einer posttraumatischen Belastungsstörung oder Wochenbettdepression frühzeitig erkennen und aktiv werden.** Wenn es sich anfühlt, als sei die Liebe im Kreißaal geblieben und wir uns fast gefühllos empfinden oder das Baby uns fremd bleibt, sollte geschaut werden, was noch gehört und gesehen werden will. Aber auch unser Baby kann betroffen sein. Wenn es untröstlich schreit, Schlaf- oder Stillprobleme hat oder „zu“ genügsam ist, hat es vielleicht ein Trauma unter der Geburt erlebt, das es hindert, voll im Leben anzukommen.

## Erste Ansprechpartner

Die betreuende Hebamme im Wochenbett ist eine erste gute Ansprechpartnerin, um Hilfe bei Geburtstrauma zu suchen. Aber auch TherapeutInnen haben sich auf dieses Thema spezialisiert. Hilfe für Babys gibt es bei Schreiambulanzen, über die Seite der Integrativen Baby Therapeutinnen und der emotionalen Erste Hilfe.

**Maïke Ahlers**, ausgebildet in Geburtstraumaaarbeit für Mütter, Väter und Babies nach Gabor Maté, Tatjana Bach und Matthew Appleton. [maïke-ahlers.de](http://maïke-ahlers.de)





## Der Kaiserschnitt – „Geburtsroutine“ mit Risiko

*Bequem, planbar, sicher?*

*Auch ohne medizinisch zwingende Notwendigkeit wird der Kaiserschnitt heute bei zahlreichen Geburten durchgeführt.*

*Interview: Simone Forster*

*Doch die vermeintliche Sicherheit eines geplanten Kaiserschnittes hat auch ihre Schattenseiten... Gefragt ist, so Prof. Dr. Sven Hildebrandt, „eine Geburtshilfe mit Köpfchen“, die genauestens abwägt, wann ein Kaiserschnitt sinnvoll ist.*

**Wie kommt es, dass mehr und mehr Kinder per Kaiserschnitt auf die Welt geholt werden?**

**Prof. Dr. Hildebrandt:** Bis weit ins 20. Jahrhundert hinein war der Kaiserschnitt eine reine Rettungsaktion für das Kind, verbunden mit einer extrem hohen mütterlichen Sterblichkeit. Mit der Verbesserung der Narkose- und Operationstechniken ist der Kaiserschnitt sicherer geworden, sodass er im Laufe der Zeit als sichere Alternative zur Spontangeburt zur Verfügung stand. Die Tendenz, dass die Kaiserschnitttrate bis in die 1970er/80er anstieg, ist daher als gesund einzustufen. Dass die derzeitige Situation allerdings so ausfärbt, hängt mit verschiedenen Faktoren zusammen.

**Welche sind das?**

**Prof. Dr. Hildebrandt:** In erster Linie ist es nicht hinreichend gelungen, die Nachteile des Kaiserschnitts im Blick zu behalten. Bei den Indikationen, die für einen Kaiserschnitt sprechen, gilt es genauestens abzuwägen. Zum Beispiel wird bei einem erwarteten Kindesgewicht ab 4.500 Gramm ein Kaiserschnitt empfohlen. Bei dieser Einschätzung hat man sich einseitig auf die möglichen Risiken bei einer Spontangeburt konzentriert und dabei ganz vergessen, die Risiken des Kaiserschnitts, insbesondere die Risiken für die Folgeschwangerschaften, mit in die Waagschale zu werfen.

**Warum ist die Entwicklung hin zu immer mehr Kaiserschnitten bedenklich?**

**Prof. Dr. Hildebrandt:** Während das Kind bei einem Rettungskaiserschnitt aus einer Krise befreit wird, wird es bei einem „Angst- oder Indikationskaiserschnitt“ aus seiner heilen Welt abrupt herausgerissen. Das hat emotionale Folgen, die wir uns noch gar nicht ausmalen können. Fest steht, dass aus Kaiserschnitten potenzielle Nachteile für Mutter und Kind resultieren können. Was die Mutter betrifft, so kann es während der Geburtsoperation selbst schon zu Komplikationen kommen. Ebenso zu Schmerzen nach dem Eingriff, Verwachsungen und Tromboserisiken. Auch kann ein Kaiserschnitt gravierende Auswirkungen auf eine Folgeschwangerschaft haben. Für das Kind spielen epigenetische Veränderungen, also solche, die die Gene und die Zellentwicklung beeinflussen, eine größere Rolle als bislang angenommen. Das Immunsystem prägt sich offensichtlich anders aus, wenn das Kind per Kaiserschnitt geboren wird, und es kommt verstärkt zu Autoimmunerkrankungen wie Typ 1 Diabetes.

### ***Es heißt, dass bei Kaiserschnittgeburten auch die Mutter-Kind-Bindung gestört wird...***

**Prof. Dr. Hildebrandt:** Eine prinzipiell höhere Anfälligkeit für Bindungsprobleme kann man nicht allein dem Kaiserschnitt unterstellen. Oft gehen dem Kaiserschnitt verschiedene Eingriffe voraus. Eine der häufigsten ist die künstliche Oxytocin-Wehenmittelgabe. Diese erfolgt bei der Geburt in so hohen Dosen, dass es beim kindlichen Organismus zu einer Downregulation des eigenen Oxytocins kommen kann, unabhängig, ob es sich um eine Spontangeburt oder einen Kaiserschnitt handelt. Das während der Geburt frei werdende natürliche Oxytocin geht aber für Mutter und Kind tatsächlich mit einer erhöhten Liebesfähigkeit einher, sodass das künstliche Eingreifen die Beziehung, dieses „Sich-ineinander-Verlieben“ erschweren oder hinauszögern kann. Wenn jetzt noch weitere störende Effekte hinzukommen, zum Beispiel, dass das Kind von der Mutter getrennt ist, weil es noch auf der Intensivstation liegt oder sich die Mutter noch in Narkose befindet, dann können sich die Probleme anhäufen.

### ***Worauf ist zu achten, wenn es zu einem Kaiserschnitt kommt?***

**Prof. Dr. Hildebrandt:** Es ist wichtig, dass das Kind unmittelbar nach der Geburt zur Mutter kommt. Und bei geplanten Indikationskaiserschnitten sollte man das Kind aktiv darauf vorbereiten, also mit seinem Kind auf emotionaler Ebene kommunizieren. So wie man mit einem Neugeborenen empathisch umgeht, sollte man auch mit dem Baby im Bauch umgehen. Man muss sich nur Folgendes vorstellen: Am Tag nach der Geburt soll ein schwerwiegender Eingriff beim neugeborenen Kind gemacht werden. Die Mama würde ihm unbewusst vorher viel Liebe schenken, erklären, was gemacht wird und es nicht ahnungslos in die Situation hineinschicken. Auch wenn das Kind die Sprache noch nicht versteht, so spürt das Baby die Energie. Und dieser empathische Umgang mit dem Kind vor der Geburt analog zu dem nach der Geburt ist eine wichtige Ressource.

### ***Wie lautet Ihre Prognose für die Zukunft des Kaiserschnitts?***

**Prof. Dr. Hildebrandt:** Wenn ein Kaiserschnitt gemacht wurde, besteht ein deutlich höheres Risiko, dass die nächste Geburt dieser Frau wieder ein Kaiserschnitt wird. Das kommt einem Schneeballsystem gleich. Der Trend ist gerade noch aufzuhalten, weil es mehr Spontan- als Kaiserschnittgeburten gibt. Aber schon jetzt haben die Kaiserschnittgeburten einen Kumulationseffekt.

### ***Wie kann man die Geburten generell wieder „natürlicher“ machen?***

**Prof. Dr. Hildebrandt:** Derzeit gibt es die höchste Vergütung für den Kaiserschnitt, obwohl er die größten Folgekosten produziert, die das gesamte Gesundheitssystem tragen muss. Würden Nachhaltigkeitsaspekte in der Bezahlung eine Rolle spielen, würde die Spontangeburt als die am besten vergütete Geburt Aufwind bekommen.

***Herzlichen Dank für das Gespräch!***

Weitere Informationen über die Arbeit von Prof. Dr. Hildebrandt:  
[www.prof-hildebrandt.de](http://www.prof-hildebrandt.de)





## Hebammengeführte Kreißsäle – für mehr Natürlichkeit in den Kliniken

Interview: Simone Forster

Abb.: © Frederic Schweizer/EWK

*Seit 31 Jahren ist Katrin Teichmann Hebamme im Geburtszentrum des Evangelischen Waldkrankenhauses Spandau. Ihr Herzensanliegen ist es, die Natürlichkeit des Geburtsprozesses mehr in den Fokus zu rücken und die Frauen in ihrer Selbstbestimmung zu stärken. Mit einem hebammengeführten Kreißsaal kann das gelingen.*

**Seit über einem Jahr hat das Evangelische Waldkrankenhause Spandau einen hebammengeführten Kreißsaal. Wie kam es dazu?**

**Katrin Teichmann:** Am 8. Mai 2024 wurde das erste Kind in unserem hebammengeführten Kreißsaal geboren. Wir wollten eine Alternative für Frauen schaffen, die Wert auf eine natürliche, selbstbestimmte Geburt legen. Das Evangelische Waldkrankenhause Spandau ist eine Klinik mit Perinatalzentrum Level 1, der höchsten Versorgungsstufe, die es gibt. Wir wollten das geburtshilfliche Angebot so erweitern, dass der natürliche Geburtsprozess wieder mehr in den Vordergrund gestellt wird. Viele Frauen wünschen sich eine interventionsarme Geburt mit intensiver Begleitung.

**Warum sollte es Ihrer Meinung nach mehr hebammengeführte Kreißsäle geben?**

**Katrin Teichmann:** Ein Vorteil ist, dass man zusätzlich zur Klinikgeburt eine Art Hausgeburtsatmosphäre im Kreißsaal etablieren kann. Manche Frauen wünschen sich eine Hausgeburt, wollen aber auch die Sicherheit einer Klinik im Hintergrund wissen. **Es macht Sinn, dass man die natürliche, selbstbestimmte Geburt in die Kliniken holt.** In einem hebammengeführten Kreißsaal werden alternative Angebote gemacht wie zum Beispiel Homöopathie, Akupunktur, Bachblüten, Aromatherapie und alternative schmerzlindernde Maßnahmen. Und es gibt nicht nur das Kreißsaalbett und den Gebärhocker, sondern eine Art Gebärlandschaft. Die Frauen sollen die Möglichkeit haben, unter der Geburt unterschiedliche Positionen und Elemente auszuprobieren. Und sie sollen sich wohl fühlen.

**Was geschieht bei Auffälligkeiten und Komplikationen unter der Geburt?**

**Katrin Teichmann:** Dann konsultieren die Hebammen die Ärzte und tauschen sich aus. Es erfolgt kein Ortswechsel und kein Personalwechsel. Der hebammengeführte Kreißsaal wird von jetzt auf gleich in einen interdisziplinären Kreißsaal übergeleitet. Das passiert immer dann, wenn Medikamente eingesetzt oder medizinische Eingriffe vorgenommen werden müssen.

Weitere Infos über Hebammenkreißsäle:  
[www.hebammenverband.de/  
hebammenkreissaal](http://www.hebammenverband.de/hebammenkreissaal)



*Sie haben bereits viele Geburten begleitet.*

*Welche Tipps würden Sie Schwangeren für diese besondere Zeit vor, während und nach der Geburt mit auf den Weg geben?*

**Katrin Teichmann:** Es gibt vieles, das man nicht planen kann. Man muss es für sich ausprobieren und unter der Geburt auch offen für Veränderung sein. Wenn ich mir eine Wassergeburt vornehme und unter der Geburt merke, dass mir das warme Wasser nicht gut tut, muss ich daran nicht festhalten. **Wichtig ist, wieder mehr auf den eigenen Körper zu hören.** Natürlich sollte jede Frau gut informiert sein, keine Frage, aber viele informieren sich zu sehr. Ein gesundes Maß ist wichtig.

*Worauf kommt es in der Geburtsvorbereitung an?*

**Katrin Teichmann:** Wichtig ist, dass man Dinge tut, die einem gut tun wie schwimmen, Bewegung, Yoga, ein bestärkender Vorbereitungskurs. Es wäre sinnvoll, sich frühzeitig um eine Hebamme zu kümmern, die die Vorsorge und Betreuung nach der Geburt begleitet. Es ist ratsam, sich Gedanken zu machen, wie die eigenen Wünsche unter der Geburt sind, um es dann gemeinsam mit der betreuenden Hebamme im Kreißsaal zu besprechen. Am Ende sollte man aber nicht starr an seinem Plan festhalten, sondern flexibel bleiben.

*Wie können Frauen es schaffen, ihre Ängste über Bord zu werfen, um nicht mit Anspannung, sondern mit Vorfreude in die Geburt zu gehen?*

**Katrin Teichmann:** Es gibt heutzutage so viele Möglichkeiten, Entspannungstechniken zu lernen, wie zum Beispiel beim Hypnobirthing, die einem dabei helfen, mit so einer Stresssituation wie der Geburt besser umgehen zu können. Und man sollte **sich über den Geburtsort informieren.** Vielleicht einen Informationsabend besuchen, um einen ersten Eindruck vom Team und den Räumlichkeiten zu bekommen. Wichtig ist, sich zu überlegen: „*Kann ich es mir dort vorstellen mit einem guten Gefühl mein Kind auf die Welt zu bringen?*“. **Sich sicher und geborgen zu fühlen, damit man unter der Geburt loslassen kann, ist das A und O.**

*Wie kann man den Frauen die Angst vor den Wehen nehmen? Wehen sind zwar extrem anstrengend, aber nicht jede Frau hat zwangsläufig Schmerzen...*

**Katrin Teichmann:** Jede Frau reagiert anders auf die Wehen. Man muss sich aber ins Bewusstsein rufen, dass die Wehen, die ich habe, ganz natürlich sind, dass sie einen Sinn ergeben. Je mehr Angst ich habe, desto verspannter gehe ich in die Geburt. Das wiederum bewirkt, dass ich mich nicht so öffnen kann, der Körper reagiert mit Gegenspannung. Dann dauern Geburten durchaus länger. Man kann versuchen, nicht zu verkrampfen, sondern mitzuatmen und sich mitzubewegen. Die Wehenpausen sollten genutzt werden, um zur Ruhe zu kommen und Kraft zu schöpfen für die nächste Wehe. Es geht darum, von Wehe zu Wehe zu denken. Die, die da war, kommt nicht wieder.

*Vielen Dank für das Gespräch!*

## Hilfreiche Angebote: Nachher

- **Alternativer Baby- & Kinderladen: Hug & Grow**  
Barfuß-Kinderschuhe, ökologische Kleidung, Holz-Spielzeug, Stoffwindeln, Tragen – alles rund um liebevolle Elternschaft in Berlin-Tiergarten  
Kirchstr. 20, 10557 Berlin, [www.hug-and-grow.de](http://www.hug-and-grow.de)
- **Ayurveda-Ölmassagen**  
Nährend, regenerierend und aufbauend. Umsorgend in liebevoller Atmosphäre gegeben von Tashina K. Kohler. Für Fußmassagen/Padabhyanga ist ein Hausbesuch auch möglich. T. 030-32 70 57 79 u. 0176-27 16 21 71, E-Mail: [tashinamail@web.de](mailto:tashinamail@web.de)
- **Beckenbodentraining gibt's auch in modern!**  
Ob zur Rückbildung, in der Schwangerschaft oder laaaange danach. Ortsunabhängig, entweder komplett online oder mit Zeiten & Trainerin & Gruppe. [www.nona-fit.de](http://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](http://www.ungeborene-trauer.de)
- **Elternkurse**
  - Erste Hilfe am Baby und Kind • Babymassage PLUS
  - Gesunder Babyschlaf. Live-Online-Kurse/Präsenz-Kurse[taraw.roedel@web.de](mailto:taraw.roedel@web.de), [www.tararoedel.com](http://www.tararoedel.com)
- **Emotionale, praktische & körperliche Unterstützung nach der Geburt**  
Mütterpflege / postpartum Doula, Zert. Doula und Mütterpflegerin, ganzheitliche Körpertherapeutin, Mutter von 2 Kindern. Auf Deutsch, Spanisch oder English. Unter bestimmten Voraussetzungen übernimmt die Krankenkasse die Kosten. Hundius, Diana, T. 0157-84 76 95 56, [info@bewusst-im-koerper.de](mailto:info@bewusst-im-koerper.de), [www.bewusst-im-koerper.de/wochenbett/](http://www.bewusst-im-koerper.de/wochenbett/)
- **Interkulturelle Mütterpflege – M.C.postpartum**  
T. 030-588 639 09, Kurfürstendamm 194
  - Wochenbett-Verköstigung, Suppen nach TCM
  - Transport und Begleitung
  - Antragshilfe EG,KG
  - Kostenübernahme
 Ich sorge für ein rundum entspanntes Wochenbett auf Wunsch auch im Ausland.
- **Janine Herder (Mama Levana)**  
wohnhaft in Berlin Rahnsdorf Treptow-Köpenick,  
Mobil: 0176-844 33 017, [hallo@mamalevana.de](mailto:hallo@mamalevana.de), [www.mamalevana.de](http://www.mamalevana.de)
  - Mütterpflegerin und Babycoach, ausgebild. Arzthelferin
  - Expertin für Formulaernährte Säuglinge • Ich bin Mama von Zwillingen, es ist mein Herzenswunsch, auch Mehrlingseltern zu unterstützen.
- **Mütterpflege Berlin · Therese Joost – Für dich da, wenn du es am meisten brauchst.** Unterstützung in der Schwangerschaft und im Wochenbett.  
Kassenleistung + Privat. Still- und Trageberatung, Babymassage. Betreuung in Wilmersdorf, Charlottenburg, Kladow, Spandau, Wannsee & mehr.  
[www.therese-joost.de](http://www.therese-joost.de)

● **Pascale Chartrain, Heilpraktikerin für Psychotherapie**

Traumatherapeutin (VDH), bietet einfühlsame Begleitung (u.a. mit EMDR, Brainspotting, inneren Bildern) nach einer schwierigen oder traumatischen Geburt an. T. 0173-613 28 50, [www.kinderwunschzeit.de](http://www.kinderwunschzeit.de)

● **Seelenfeuer-Coaching für werdende und frische Väter**

Klarheit und Orientierung für deine Rolle als Vater • Stressmanagement und Selbstfürsorge • Vereinbarkeit von Elternschaft und Karriere  
Elia Cardone, [elia@cardone.de](mailto:elia@cardone.de), T. +49 (0)152-53 49 58 87, [www.seelenfeuer.de](http://www.seelenfeuer.de)



Die liebevollste  
Verbindung



[www.didymos.de](http://www.didymos.de)



## 1. Hilfe am Kind

Was mache ich, wenn mein Kind bewusstlos ist?

Woran erkenne ich einen Pseudokrampf-Anfall?

Wie geht der Rettungsriff im Erstickenotfall?

**Wissen Sie Bescheid?**

Notfallkurse für Eltern

Alle Orte & Termine: [www.tararoedel.com](http://www.tararoedel.com)



WEG DER MITTE  
Soziale Dienste



## Familienpflege und nachgeburtliche Betreuung

Wir unterstützen Sie und Ihre Familie  
– professionell und liebevoll

### Projekt „Früh geborgen“

Ganzheitliche integrative Begleitung  
von Familien mit Frühgeborenen

Tel. 030 - 814 10 67 • [www.wegdermitte.de](http://www.wegdermitte.de) • [fam@wegdermitte.de](mailto:fam@wegdermitte.de)



## Achtung Paarfalle!

*Warum geraten so viele Paare in eine schwere Krise nach der Geburt ihres Kindes? Statistisch kommt es häufig zwischen dem 6. Monat und dem 2. Geburtstag des Kindes dazu. Viele trennen sich sogar – verheerend und völlig unnötig! Mangel an Schlaf, Selbstbestimmung, zweisamer Zeit befeuern die Krise.*

### **W**as tatsächlich vor sich geht:

Die unbewussten Emotionen aus der eigenen Baby- und Kleinkindzeit werden reaktiviert, und zwar

unabhängig von spezifischen kognitiven Erinnerungen, da sie aus der eigenen präverbalen Zeit stammen. Menschen können bis etwa zum 3. Lebensjahr keine kognitiven Erinnerungen speichern, zum Beispiel „Wie war das furchtbar, als meine Mutter mich nachts schreien ließ, mich in die Krippe gab und welche Todesangst ich hatte, als meine Eltern laut stritten!“. **Die Gefühle, die man als Baby hatte – jetzt frisch gebackene Mama oder Papa – werden aber sehr wohl beim Erleben der Entwicklungsphasen des eigenen Babys intrinsisch erinnert. Oft werden dann diese alten, negativen Emotionen auf den Partner projiziert** – ein Trick unserer Psyche, um das Baby vor Aggressionen zu schützen. Leider kann es die Beziehung recht schnell ruinieren, wenn man das Phänomen nicht kennt.

Besonders spitzen sich die Umstände zu, wenn die Eltern versuchen, das Kind „artgerecht“, also bedürfnisorientiert zu versorgen (wunderbar!), diese Erfahrung aber selbst nicht machen durften. Da kommen schnell extreme Gefühle auf wie Eifersucht auf das Baby oder sogar Hass, Ekel, Verachtung und Ärger, die dann auf den Partner gerichtet werden. Es ist sehr schwer, etwas zu geben (oder es mit anzusehen und abermals zu verzichten!), was man selbst nicht empfangen hat. Dies bewusst durchzustehen, ist der schwere Weg der Heilung von transgenerationalen Trauma, der so wichtig ist. Paare, die sich dem stellen, tun Großartiges für ihre Kinder und Kindeskinde und für unsere Gesellschaft. Sie verdienen unsere Hochachtung und müssen es nicht ohne Unterstützung schaffen!

Traumatische Geburtserlebnisse tun ein Übriges und können der Anfang vom Ende der sexuellen Partnerschaft sein. Frauen sind oft mit diesem Tabuthema allein gelassen. Es gibt immer noch zu wenige Ansprechpartner. Die meisten Trennungen sind unnötig und können mit professioneller Beratung verhindert werden.

**Das größte Geschenk, das Sie Ihrem Kind machen können, ist, ihm eine liebevolle Partnerschaft vorzuleben.**



**Bele Dücke**

**Traumasensible Paarberaterin**

Traumapräventive Geburtsvorbereitung und Beratung  
nach traumatischen Geburten

bele@liebeslandkarten.de,

T. 0174-800 42 60

[www.liebeslandkarten.de](http://www.liebeslandkarten.de), <https://geburt-als-fest.de/>

## Closing the bones – ein altes Ritual neu entdeckt

*Hochzeiten, Taufe, Einschulungen, Beerdigungen – wir haben für viele wichtige Übergänge in unserem Leben feste Rituale und Zeremonien, doch für den Übergang von der Frau zur Mutter haben wir kaum etwas parat und meist liegt der Fokus auf dem süßen Baby. Aber wie begrüßen wir die Mutter in ihrem neuen Lebensabschnitt?*

**D**a für dürfen wir in andere Kulturen schauen und uns inspirieren lassen. Das „Rebozo closing the

**bones“-Ritual ist in vielen Kulturen bekannt.** Das hiermit verbundene ca. vierstündige Ritual „La cerrada“ (die Schließung) stammt aus Mexiko und findet mehr und mehr Eingang auch in unseren Kulturkreis. Es beinhaltet mehrere Stufen:

- **Eine Meditation und Reflektion** über die Schwangerschaft, Geburt und das neue Familiengefühl. Hier kann bedauert werden, was hätte anders sein dürfen, gefeiert werden, was wunderbar ist und Wünsche und Intentionen ausgesprochen werden.

- **Ein Kräuterdampfbad**, um dem Körper Wärme und Kräftigung zu geben und ihn ganz einzuhüllen. Im Wochenbett gibt die Mutter viel Wärme und Nahrung an ihr Kind, doch sie hat gerade selbst einen großen Bedarf an Zuwendung, Wärme und bei sich sein. Mit den wohlriechenden Dämpfen wird die Frau eingehüllt und gewärmt und kann entspannen.

- **Eine kräftige Massage** unterstützt die Frau darin, sich ihren Körper wieder anzueignen, wieder allein zu „bewohnen“ und zu sich zurückzukehren.

- Mit dem Kern des Rituals, dem **Einknoten bzw. Einwickeln in sieben Tücher** (hierher der Name: Rebozoschals) wird wörtlich Rippenbogen und Becken wieder geschlossen und der Impuls zur Rückbildung verstärkt. Wir kennen auch das schöne Gefühl unter eine Decke gesteckt zu werden und fest eingehüllt zu werden, ähnlich entsteht hier ein ganz geborgenes Gefühl von Gehalten- und Geborgensein.

- **Zwischendrin** finden immer wieder **Ruhephasen** statt. Das Baby wird zwischendurch zum Stillen gebracht, ist sonst aber von dem Vater oder einer anderen Person gut umsorgt.

Dieses Ritual dient dem Abschließen der großen Öffnung während der Schwangerschaft und Geburt. Es ist für alle Mütter gedacht, egal wie sie ihr Kind zur Welt gebracht hat. Auch für alle Übergänge, die wir als traurig empfinden, kann es sehr unterstützend verwandt werden und so können auch stille Geburten, frühe Verluste und Abschiede geschlossen werden.



Abb. © Ahlers

### *Dein Körper, dein Zuhause*

Mit dem „Closing the Bones“ Ritual kannst du deine Geburt vollenden

Maike Ahlers, Mobil: 0176 64920564, [www.maike-ahlers.de](http://www.maike-ahlers.de)



## Der Wandel, über den kaum jemand spricht

*Oft ist nicht das Versorgen des Babys das Schwierige, sondern das Hineinwachsen in die neue Rolle als Mutter. Denn plötzlich taucht die Frage auf: „Wer bin ich jetzt?“*

**S**chwangere und junge Mütter erleben Glück, Erschöpfung und Überforderung dicht neben-

einander. Der von den Schwesterherzen Doulas – *Natalia Lamotte* und *Sarah Galan* – verwendete Begriff „Muttertät“ in Anlehnung an das englische „*Matrescence*“, das die US-amerikanische Psychologin *Aurélie Athan* wissenschaftlich untersucht, bezeichnet den Prozess des Mutterwerdens.

**Die Muttertät ist eine Phase der Entwicklung, die mit tiefgreifenden Veränderungen auf emotionaler, körperlicher, hormoneller, neurologischer und sozialer Ebene einhergeht.** Eine Art zweite Pubertät, aber viel schneller und mitten im Funktionieren für ein Neugeborenes.

Dank moderner Forschung wissen wir heute mehr: Die Neurowissenschaftlerin *Elseline Hoekzema* konnte durch MRT-Scans zeigen, dass sich das Gehirn bereits ab dem Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und nach der Geburt dauerhaft verändert. So deutlich, dass ein Computer mit 100-prozentiger Sicherheit erkennt, ob das Gehirn einer Mutter gescannt wurde. **Vor allem die Bereiche für Empathie, Fürsorge und Bindung werden gestärkt.**

Besonders faszinierend: Nicht nur Mütter erleben eine innere Veränderung – auch Väter, Partnerinnen oder Adoptiveltern, die sich intensiv um ein Kind kümmern, durchlaufen eine eigene Form der Elternwerdung. Neurowissenschaftliche Studien zeigen: Je aktiver sich eine Person in die Fürsorge durch Nähe, Pflege, emotionale Verbindung einbringt, desto stärker verändern sich auch in ihrem Gehirn die Bereiche für Empathie, Bindung und soziale Wahrnehmung.

**Warum braucht es für all das einen neuen Begriff?** Weil Sprache Realität schafft. Weil wir erst verstehen können, was mit uns geschieht, wenn es Worte dafür gibt. So wie wir heute Verständnis für die Pubertät haben, brauchen wir auch ein Bewusstsein für die Muttertät. Die US-Psychiaterin *Alexandra Sacks* beschreibt, wie Frauen sich an sie wenden, weil sie glauben, etwas stimme nicht mit ihnen – nur weil sie dachten, das Muttersein müsse sich glücklicher, instinktiver, richtiger anfühlen. Tatsächlich aber sind ambivalente Gefühle vollkommen normal.

Das persönliche Wachstum braucht Zeit, Mitgefühl und Räume, in denen Frauen einfach sein dürfen – mit allem, was da ist. Wenn wir die Muttertät kennen, können wir Frauen stärken, Väter mit einbeziehen und Elternschaft menschlicher gestalten.

**Denn Mütter sind wir nicht einfach. Mütter werden wir – Schritt für Schritt.** Und das bedarf Zeit, Mitgefühl und Unterstützung.



**Annika Winn** ist Physiotherapeutin für Frauen, Doula und Mama von zwei Kindern. Am Stadtrand von Berlin führt sie die Praxis „become mom“ – ein Ort, an dem die Begleitung der Muttertät Raum bekommt.  
T. 0163 - 961 89 49, [www.becomemom.de](http://www.becomemom.de)

## „Coffee to go“ – ein „No go“!

*Mit einem Baby zu einem Termin pünktlich zu kommen, kann eine Herausforderung sein. „Mist! Wieder zu spät dran, jetzt aber schnell los!“*



**D**as Baby schlummert zum Glück mittlerweile friedlich in der Trage, jetzt noch schnell unterwegs einen Kaffee holen und dann: Schwupps ist es passiert. Einmal kurz gestolpert oder angeschubst worden – oder das Kind greift plötzlich nach dem Becher...

Es reicht oft nur ein Sekundenbruchteil und der heiße Inhalt des Kaffeebechers ist auf dem Kind gelandet. Babys und Kinder können hierbei sehr schnell schwerste Verbrennungen erleiden. Die Haut ist noch viel dünner und empfindlicher. **Der Inhalt eines Kaffeebechers kann bis zu 30 Prozent der Körperoberfläche eines Babys verletzen**, was für ein Baby im schlimmsten Fall sogar tödlich enden kann. Und der Kaffee muss auch gar nicht so heiß sein:

**Ein heißer Kaffee, den ich als Erwachsene trinken kann, ohne mir die Zunge zu verbrennen, kann trotzdem heiß genug sein, ein Kind schwer zu verletzen.** Daher hier bitte immer ganz, ganz achtsam sein!

In Erste-Hilfe-Kursen kann man lernen, zu vielen Themen die nötige Portion Sicherheit und zugleich aber auch Gelassenheit im Umgang mit seinem Kind zu erlangen. Einzige Ausnahme ist das Thema Verbrennungen. Hier kommt immer die große Warnung und ausnahmsweise auch mal der erhobene Zeigefinger.

Allen müden Eltern sei der Kaffee gegönnt, aber bitte immer außer Reichweite von zarter Babyhaut.

### Was tun bei kindlichen Verbrennungen:

- Kleidung entfernen  
(Nur soweit es möglich ist und sie nicht mit der Haut verklebt ist!)
- Kühlen mit fließendem, lauwarmem Wasser
- Wunde nur steril abdecken
- Keinerlei Salben, Hausmittel etc. auftragen
- Person warm halten
- Je nach Situation 112 anrufen

#### Tara Rödel

ist zertifizierte Ausbilderin „Erste Hilfe am Baby und Kind“. Seit vielen Jahren ist sie Krankenschwester in der Notaufnahme eines Krankenhauses und Kursleiterin verschiedener Eltern-Kind-Kurse. Während ihrer Tätigkeit in der Rettungsstelle musste sie oft Babys mit Verbrühungen behandeln. taraw.roedel@web.de, [www.tararoedel.com](http://www.tararoedel.com)





Abb.: © kreativ-geburt.de  
Handgemalte Kraftkarten für  
Schwangerschaft & Geburt von KreativGeburt. Positive Visualisierungen für deine spirituelle Geburtsreise.  
kreativ-geburt.de, etsy.com/de/shop/KreativGeburt, Instagram: kreativgeburt

## Impressum

„Geburt in Berlin“ gibt es seit 2000. Es erscheint jährlich jeweils im Frühling/  
Sommer für den Großraum Berlin. [www.geburt-in-berlin.de](http://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](mailto:info@geburt-in-berlin.de)

**Layout und Satz:** Shako M. Burkhardt

**Layout Titelfoto:** Lieselotte Wertenbruch

**Titelfoto:** Mila Bell, [www.bell-photography.de](http://www.bell-photography.de)

**Illustrationen:** S. 3, 8, 23: Sophie Forster, S. 21: Theodor Forster

S. 5: Polina Ugarova, [www.polinaugarova.net](http://www.polinaugarova.net), S. 18, 48, 66: kreativ-geburt.de

Florale Illustrationen: © Julia Dreams, [creativemarket.com/juliabrnr](http://creativemarket.com/juliabrnr)

**Verteilung:** Klaus-A. Ruppert

**Verteilte Auflage:** 30.000 Exemplare

**Druck:** Druckerei Vettters GmbH & Co. KG, Radeburg

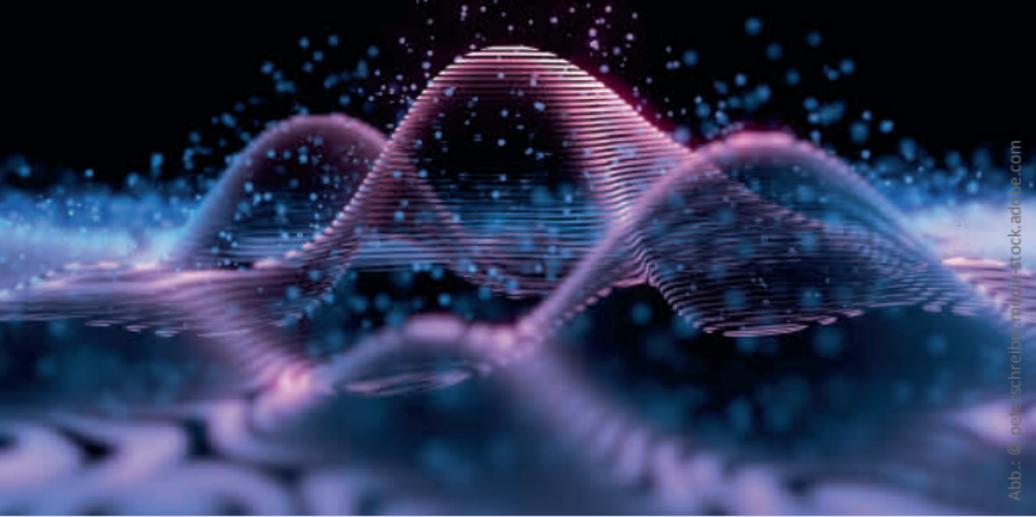


Abb.: © iStockphoto.com/stockphoto.com

## 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.

**7,83 Hertz = Harmonie mit der Erde**

- Der amerikanische Physiker und Erfinder **Nikola Tesla** (1856-1943) experimentierte mit der fundamentalen Resonanz der Erde und entdeckte, dass der Raum zwischen der Erdoberfläche und der Ionosphäre (Erdabstand 70 – 400 km) schwingt.
- Nach Tesla war es der deutsche Physiker **Winfried Otto Schumann**, der 1952 als erster erkannte, dass zwischen der Erdoberfläche und der Ionosphäre durch die Geometrie der beiden Kugelschalen bestimmte Resonanzfrequenzen für elektromagnetische Wellen existieren.
- Der wissenschaftliche Nachweis dieser Resonanzfrequenzen, später „Schumann-Wellen“ oder „**Schumann-Frequenz**“ genannt, gelang seinem Doktoranden und Arzt H. König im Jahr 1954.

*Weitere Infos:  
[www.7-83-hertz.de](http://www.7-83-hertz.de)  
oder QR-Code!*





## 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 VORHIMMELSSCHEIBE

MEDELA MILCHPUMPEN

BEI UNS FINDEN SIE AUSSERDEM ÜBER 1000 WESTLICHE  
UND CHINESISCHE HEILKRÄUTER, GRANULATE, TINKTUREN UND  
NATÜRLICH DAS GESAMTE SCHULMEDIZINISCHE SORTIMENT.

[WWW.ZIETENAPOTHEKE.DE](http://WWW.ZIETENAPOTHEKE.DE)

UND SELBSTVERSTÄNDLICH AUCH AUF



**JETZT NEU 3 X PERSÖNLICH FÜR SIE DA**

GROSSBEERENSTR. 11 · 10963 BLN-KREUZBERG · TEL. +49 30 5471690  
KÖPENICKER STR. 184 · 12355 BLN-RUDOW · TEL. +49 30 6631092  
GERICHTSTR. 31 · 13347 BLN-WEDDING · TEL. +49 30 46060480